

# EL ALDEANO

Vol. 18 No. 01

January 1, 2026

## Conoce a tus vecinos



Cada semana, las amigas de LiLY, Abi Spingarn y Antoinette Williams, se reúnen. Antoinette enseña backgammon, compite regularmente en campeonatos y también tiene su propio blog. <http://www.doorswideopen.org/blog/> - que ofrece una lista de establecimientos de servicio de comida que atienden a personas con discapacidad. Durante los últimos dos años, Abi la ha ayudado regularmente con sus

necesidades informáticas, papeleo y otros asuntos que deben abordarse constantemente para mantenerse al día con sus numerosos proyectos. Si tiene problemas técnicos o necesita ayuda con el papeleo, infórmenos y comuníquese con Marnie al +1-727-773-7547.



Nacida y criada en Connecticut, Claire Campbell se mudó a Nueva York para estudiar terapia de masajes y nunca se fue. Lleva más de 30 años viviendo en el UWS. Claire buscaba un cambio y dedicó varios años al diseño de cocinas, pero sabía que quería más. Trabajar con personas mayores era lo que más buscaba y ofrece asistencia en diversas áreas, pero se especializa en organización, orden y limpieza del hogar. Ella lo llama "Despejar el Camino" y explica que el proceso consta de cuatro partes: ordenar, organizar, limpiar y liberar. Solo se trabaja con un papel una vez. El papel puede ser abrumador. Yo tampoco soy perfecta con el papel, pero desarrollé un

sistema que funciona. Claire dijo que muchas personas mayores no saben por dónde empezar, y ayudarles, allanándoles el camino, es un trabajo muy gratificante. En su tiempo libre, a Claire le gusta andar en bicicleta, nadar, hacer caminatas y acampar, y es una ávida tejedora y jardinera, tan exitosa en ello que a menudo necesita propagarse. También le encantan los parques del UWS y siente una conexión con la música clásica. "¿A qué otro lugar de Nueva York puedes ir y sentarte con cientos de personas, sentirse transformado y que todo el mundo esté en completo silencio?"



¡Hola a todos! Me llamo Claire Wergin y soy nueva en el voluntariado con LiLY desde este otoño. Me mudé a la ciudad hace 3 años y actualmente vivo y trabajo en el centro "downtown". Soy de Rochester, Nueva York, y estudié en la Universidad de St. Lawrence. Trabajo en Publicidad Digital, pero en mi tiempo libre, además del voluntariado, me encanta probar nuevos restaurantes, planificar y organizar eventos, dar largos paseos y pasar tiempo con mis seres queridos. ¡Estoy muy emocionada por el año que viene y lo que está por venir!







Dr. Norma Braun

# Seasonal Affective Disorder (S.A.D.)

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión que suele comenzar a finales del otoño o principios del invierno y mejora con los días más largos y soleados de la primavera y el verano. Con menos frecuencia, algunas personas experimentan síntomas en primavera o verano. Los síntomas suelen comenzar de forma leve y empeoran a medida que avanza la estación.

Los signos comunes incluyen sentirse triste o decaído la mayor parte del día, pérdida de interés en las actividades, falta de energía, sueño excesivo, antojos de carbohidratos, aumento de peso, dificultad para concentrarse y sentimientos de desesperanza o culpa. En casos graves, pueden aparecer pensamientos de no querer vivir. El S.A.D. de primavera o verano puede presentarse de manera diferente, con insomnio, falta de apetito, pérdida de peso, agitación, ansiedad o mayor irritabilidad. Las personas con trastorno bipolar corren un mayor riesgo.

El TAE es más común en mujeres, adultos jóvenes, personas que viven lejos del ecuador y personas con antecedentes familiares de depresión, trastorno bipolar, TDAH o ansiedad. La reducción de la luz solar afecta los niveles de serotonina y melatonina, lo que influye en el estado de ánimo.

El tratamiento incluye la exposición diaria a la luz (luz matutina al aire libre o terapia de luz a 10 000 lux durante 30-45 minutos), un sueño adecuado alineado con los ritmos circadianos, actividad física regular y una dieta saludable. Los suplementos de vitamina D, los medicamentos y la atención psiquiátrica pueden ayudar en los casos más graves. Comenzar el tratamiento temprano puede reducir la gravedad de los síntomas o prevenir la recurrencia.

Les deseo a todos buena salud este invierno.



Ecología de Edredones/Colchones se exhibe en el Museo de Arte Popular Americano hasta el 1 de marzo. Treinta edredones de su colección permanente se exhiben con un análisis de la historia de la producción textil y el medio ambiente. El museo se encuentra en 2 Lincoln Square, en la avenida Columbus y la calle 66. La entrada es siempre gratuita y el horario es de martes a domingo de 9:30AM a 6:00PM. Puede viajar en las líneas de autobús M104, M7, M10, M11 o en el tren número uno.

## Nuevo grupo LiLY a partir del 30 de enero: Explorando el bienestar espiritual

En este grupo, utilizaremos la conversación, las historias, la escritura, el arte, la poesía, la música, la meditación y el intercambio de sabiduría de múltiples tradiciones espirituales para explorar juntos qué significa el bienestar espiritual para cada uno de nosotros y cómo podemos cultivarlo donde sea que estemos en el ciclo de vida.

Seminario Teológico de la Unión, Sala AD30, ingrese por la entrada principal en [3041 Broadway](#) (en la calle 122) y registre en el mostrador. La sala es totalmente accesible.

Viernes por la tarde, de 2:00PM a 4:00PM del 30 de enero de 2026 al 24 de abril de 2026

(no hay reunión el 20 de marzo)

Si está interesado en participar, comuníquese con Erika Arthur en [erika@lily.net](mailto:erika@lily.net) o 413-559-1373. Erika es candidata a Maestría en Divinidad en Budismo y compromiso interreligioso / Capellanía en el Seminario Teológico de la Unión



# ALIMENTO PARA EL PENSAMIENTO

“El éxito no es definitivo, el fracaso no es fatal. Lo que cuenta es el coraje de continuar.” - Winston Churchill

“Nunca eres demasiado mayor para fijar otra meta o soñar un nuevo sueño.” - C.S.Lewis

“Nunca es tarde para ser lo que podrías haber sido.” - George Eliot

“El comienzo es la parte más importante de la obra.” - Platón

“Mañana es la primera página en blanco de un libro de 365 páginas. Escribe uno bueno.” - Brad Paisley

La Galería de Arte Wallach del Forum presenta una retrospectiva de la artista chilena Lotty Rosenfeld hasta el 15 de marzo. Ubicada en el Centro de Arte Lenfest, en la 615 Oeste de la calle 129; la galería está abierta de miércoles a domingo, de 12 a 6 PM.



## THE NEW YORK MANDOLIN ENSEMBLE



Linda LoPresti, miembro de LiLY, y su grupo, The New York Mandolin Ensemble, actuarán en nuestra fiesta anual de té de Año Nuevo el 15 de enero.



Lynne Sharon Schwartz, miembro de LiLY y autora, ha publicado su última novela, "Un extraño llega a la ciudad". Ex Finalista del premio PEN/Faulkner y del Premio Nacional del Libro, Schwartz es una escritora prolífica que ha publicado treinta libros a lo largo de su dilatada carrera. En su nueva novela, Joe Marzino, residente del Upper West Side, despierta en una

ambulancia sin saber quién es. El tiene que aprender cómo ha sido su vida, lo que le obliga a evaluar sus acciones y decisiones. Si le interesa adquirir el libro en su zona, puede adquirirlo en nuestra librería independiente de barrio, Book Culture. Si desea explorar más sobre la obra de Schwartz, sus libros están disponibles en la Biblioteca Pública de Nueva York.

Malecki Law presentará un taller de prevención de fraude el viernes 20 de febrero a la 1 en punto en The Forum en 601 W. 125th Street.

Este es un tema de suma importancia y esperamos que pueda acompañarnos. En 2025, las principales estafas financieras dirigidas a las personas mayores incluyen las de soporte técnico, las de impostores de abuelos/familiares y las de suplantación de identidad del gobierno, que se aprovechan del miedo y la urgencia.

Las nuevas variantes incluyen la clonación de voz mediante IA, pero todas buscan robar dinero o datos personales. La Sra. Jenice Malecki hablará sobre cómo tener una Persona de Contacto de Confianza en sus cuentas para protegerlo y qué debe informar a sus profesionales financieros para que estén atentos y lo protejan.

# LiLY

¡Esperamos que puedas  
acompañarnos en nuestro  
evento festivo anual que incluye  
juegos, premios y  
entretenimiento musical!

El Foro, 601 W. 125 Street  
9 de enero de 2026 a la 1:00 p. m.  
RSVP: Wida Lucas  
917.855.4800

**15 DE ENERO TÉ PARTY**  
**1:00 p. m.**

**THE FORUM**  
**601 W. 125th STREET**

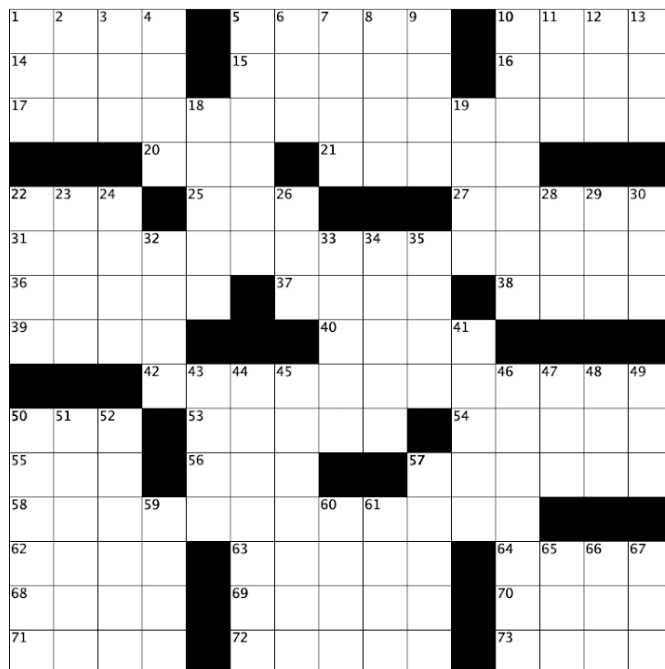
**LLAME O ENVÍE UN  
MENSAJE DE TEXTO A  
WIDA LUCAS  
PARA CONFIRMAR SU  
ASISTENCIA**  
**917-855-4800**

## ACROSS

1. Architect/designer Lin
5. Way to go, in Paris
10. Promise
14. Samuel Adams and Bass, for two
15. Shaq or Ryan
16. Lidl competitor (has the "Hall of Shame")
17. Message
20. Wrap up
21. Capital city on the Han
22. Chengdu greeting ni \_\_\_\_ ma
25. Pat
27. Schleps
31. Message
36. One way to get clean
37. Vicinity
38. Takes care of
39. Missing letters
40. Choral voice
42. Message
50. Shrinks' org.
53. Secret store
54. T. S. Eliot's "cruellest month"
55. Clear
56. Today, in Tijuana
57. 2, 3, and 5 but not 4, 6, and 10
58. Message
62. Bundle
63. Caitlin Clark for one
64. Story of a lifetime
68. News piece
69. Set straight
70. Prog. for Dreamers
71. Bounders
72. Smell or taste
73. Word with sharp and wide

## DOWN

1. Big mouth
2. "Sports Illustrated" "Sportsman of the Century"
3. Last word of "Ulysses"
4. Court legend Arthur
5. When Martin Luther King Jr.'s birthday is always celebrated
6. Chang's Siamese twin
7. Concert swag
8. Carry on
9. Butter alternative
10. Ambushed
11. Stale
12. Nutritional info.
13. How-to letters
18. Book end, often
19. German valley
22. TV journalist Kotb
23. One or two
24. Cuatro x dos
26. "Maude"'s Arthur
28. \_\_\_\_ momento
29. Bigger than med.
30. Leaking tire sound
32. Kind of smoke and terror
33. Photographer Diane
34. Come to



35. Wild party
41. Boxes
43. Org. for plants
44. Perfect worlds
45. Springtime dance center, of a sort
46. Serial part
47. Spot for a shot
48. French co.
49. High lines
50. Like 1 2 3 not I II III
51. Something you often hit without seeing it
52. Bewildered
57. Pasta whose Italian name means "feathers"
59. Takes up in a way
60. "\_\_\_\_ . . . you lose"
61. Hounds
65. An e marketplace's ending
66. Rocks
67. Bit

## Lifeforce in Later Years (LiLY)

**LiLY**  
lifeforce in later years

P.O. Box 250402  
New York, NY 10025  
T: (646) 543-9460  
Web: [www.L-i-L-Y.org](http://www.L-i-L-Y.org)

The Villager

A LiLY Newsletter

Created by Paula Seefeldt

Translations by Miriam Ortiz / Reviewed by Anita Gold



and Sidney Slon



West Harlem  
Development  
Corporation

Este programa cuenta  
con el apoyo financiero  
del West Harlem  
Development Corps.