

Conoce a Tus Vecinos



Hola, me llamo Preston Parker. Soy estudiante de segundo año de Ciencias Políticas y Estadística en la Universidad de Columbia. Me encanta aprender sobre la tecnología y sus efectos en nuestra salud mental, creencias e interacciones sociales. En Columbia, dirijo un Club Ludita que se centra en criticar la tecnología y limitar su uso siempre que sea posible

(¡tanto que tengo un teléfono plegable!).

Fuera de la escuela, me gusta hacer cosas que me obliguen a hablar con gente desconocida. Creo que esos son los momentos en los que más se aprende y uno sale de la zona de confort. Llevo unos tres años trabajando de barman, tanto aquí en Nueva York como en Connecticut, de donde es mi familia. Actualmente estoy aprendiendo a tocar el saxofón alto porque me encanta escuchar jazz. También practico jiu-jitsu brasileño y, por último, cuido a dos niños maravillosos, Charles y Charlotte. ¡Tengo muchas ganas de conocer a más miembros de la familia LiLY!

Yoga en silla con Rachel

Únase a mí cada dos martes a las 11 a. m. en Zoom. ¡Una clase de yoga en silla de 45 minutos! Esta clase consiste en movimientos suaves pero energizantes, desde la cabeza hasta los pies, activando nuestras ocho articulaciones. Nos centraremos en alinear nuestro movimiento con la respiración para fomentar una atención plena que podrás mantener durante el resto del día. También practicaremos técnicas de respiración más específicas para avivar nuestro fuego interior y calmar el sistema nervioso central. Espero que salgas de la clase con herramientas para afrontar el momento presente con facilidad. ¡Te animamos a reír y sonreír! ¡Ven y sé bienvenido!

Para obtener más información, llame a Paula al 646-734-0182



Hola, me llamo Chloe. Me licencié en el Barnard College de la Universidad de Columbia, donde estudié ciencias cognitivas con especialización en psicología. Actualmente estoy completando un programa de posgrado en Columbia mientras me preparo para solicitar el ingreso a la escuela de Asistente Médico. Mi objetivo a largo plazo es ejercer la medicina de forma rigurosa y profundamente humana, con un enfoque en la presencia, la dignidad y la atención atenta.

Antes de volver a estudiar, trabajé en el sector tecnológico, una experiencia que fortaleció mi pensamiento analítico y agudizó mi capacidad de comunicación interdisciplinaria. Sin embargo, algunas de las experiencias más significativas de mi vida provienen de las relaciones, en particular con adultos mayores. Tengo una relación especialmente cercana con mis abuelos, que residen en Hong Kong, y ellos han influido profundamente en mi comprensión del envejecimiento, la resiliencia y la conexión intergeneracional. El voluntariado con adultos mayores no ha hecho más que profundizar ese compromiso con una atención que respeta tanto la historia como la individualidad.

Fuera de mi trabajo académico, valoró el movimiento y la reflexión. Juego tenis de competición, practico pilates y me encantan los largos paseos por Riverside Park, sobre todo en los tranquilos días de nieve, cuando la ciudad se siente suavizada y apacible. Valoro las conversaciones tranquilas durante el brunch, las tardes mirando fotos antiguas y la sencilla alegría de compartir historias. Estoy muy agradecida de haber conocido a mi vecina Wendy. Nuestras conversaciones con galletas de jengibre ya se han convertido en uno de los momentos más destacados de mi semana.

Estoy realmente feliz de ser parte de la comunidad LiLY y espero aprender y conectar con cada uno de ustedes.



Cómo lidiar con la incontinencia urinaria

Dr. Norma Braun

La incontinencia urinaria afecta tanto a hombres como a mujeres, pero la vergüenza la convierte en una de las afecciones médicas menos comentadas y una de las más difíciles de tratar. Tiene múltiples causas y soluciones reales. El factor subyacente más común para ambos sexos es la debilidad de los músculos pélvicos, que puede deberse a la edad, un accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca o una enfermedad neurológica.

En el caso de las mujeres, los NIH estiman que alrededor de 13 millones de mujeres estadounidenses se ven afectadas. La causa más común es el estiramiento de los músculos pélvicos durante el embarazo y el parto, agravado por los cambios hormonales. Sin un ejercicio específico posterior, es posible que esos músculos no recuperen su fuerza anterior, lo que provoca pérdidas al correr, reír, toser, estornudar o levantar peso. Entre los remedios se incluyen: un pesario de silicona de venta libre (como Uresta), que proporciona soporte a la pared vaginal; fisioterapia del suelo pélvico con un especialista en rehabilitación, la solución más eficaz a largo plazo; y ropa interior absorbente, parte de la cual está cubierta por el seguro y Medicare.

En el caso de los hombres, casi todos los mayores de 65 años desarrollan un agrandamiento de la próstata (HPB), que puede causar dificultad para orinar y, en casos más graves, incontinencia. El cáncer de próstata, que se da en 1 de cada 8 hombres, y su tratamiento quirúrgico también pueden afectar al control urinario. Los remedios incluyen: una consulta con el urólogo para hablar sobre los medicamentos y las opciones de tratamiento; catéteres condón que drenan en una discreta bolsa para la pierna, cubiertos por algunos seguros y Medicare; y, en casos graves poco frecuentes, derivación quirúrgica.

¡Próximos eventos!

Este mes hay algunos eventos interesantes en la biblioteca Morningside Heights (Broadway y 113th Street):

El martes 17 de marzo, la biblioteca celebrará su evento mensual Legacy, Heritage and Greatness (Legado, patrimonio y grandeza). Se trata de una nueva serie que tiene lugar el tercer martes de cada mes, de 1:30 p. m. a 4:30 p. m. En marzo, el debate se centrará en la historia de Irlanda, la historia de las mujeres, la historia de los grecoamericanos y mucho más. Puede traer un aperitivo ligero y una bebida y unirse al grupo en la sala comunitaria del sótano.

El sábado 28 de marzo a la 1:30 p. m., la biblioteca acogerá Open Stage/Open Mic@Morningside Heights. Si desea actuar, acuda temprano o inscribábase enviando un correo electrónico a miaawashington@nypl.org.

La biblioteca Bloomingdale (en la calle 100, entre Amsterdam y Columbus Avenue) colabora con Single Stop para ofrecer un servicio gratuito de preparación de declaraciones de impuestos los jueves y sábados. No se admiten visitas sin cita previa. Puede llamar al 800-290-7189 para concertar una cita.

Enfrentando el macartismo: lecciones generacionales de familias que resistieron la caza de comunistas
Jueves, 13 de marzo, de 7 a 9 p. m. | Catedral de San Juan el Divino.
Entre los ponentes se encuentran Michael Meeropol (hijo de Julius y Ethel Rosenberg), MaryLouise Patterson (hija de los líderes de los derechos civiles Louise y William Patterson) y Molly Jong-Fast (nieta del novelista Howard Fast, incluido en la lista negra). Moderado por Beverly Gage, autora ganadora del Premio Pulitzer por G-Man: J. Edgar Hoover and the Making of the American Century.
Confirme su asistencia en www.stjohndivine.org. ¿Necesita ayuda para confirmar su asistencia? Llame a Wida al 917-855-4800.

Foro de interpretación pianística
Martes, 25 de marzo, 4:00 PM | Juilliard School, Paul Hall, 155 W. 65th Street (entre Columbus y Amsterdam).
Entrada gratuita.

Concierto pop-up
Lunes, 31 de marzo, 6:00 PM | Miller Theatre, Broadway con la calle 116.
Entrada gratuita, no es necesario presentar el carné de Columbia. Una cerveza o copa de vino gratis por asistente. Los invitados pueden sentarse en el escenario con los artistas.

Alimento para el pensamiento

“Marzo es una marimacha con cabello despeinado, una sonrisa traviesa, barro en sus zapatos y risa en su voz.”

– Hal Borland

“Nuestra vida es el clima de marzo, salvaje y serena en una hora”.

– Ralph Waldo Emerson

“Narcisos,

Que vengan antes que la golondrina se atreva y tomen Los vientos de marzo con belleza.”

– William Shakespeare

“Marzo es el mes de la expectativa; lo que desconocemos, las personas que pronostican, ya vienen. Intentamos mostrar firmeza, pero la alegría pomposa nos traiciona, como su primer compromiso traiciona a un muchacho.”

– Emily Dickinson



El artista Joe Macken ha dedicado más de 20 años a construir una maqueta arquitectónica detallada de la ciudad de Nueva York con madera de balsa, cartón y pegamento. Se exhibe en el Museo de la Ciudad de Nueva York; la entrada para neoyorquinos- pagar lo que se desee, y es gratis los miércoles. El museo se encuentra en la Quinta Avenida y la calle 103 y se puede llegar en el autobús M4.

Entrega de comestibles de Westside Market

Westside Market ofrece pedidos por teléfono con entrega gratuita para las personas mayores de LiLY que no pueden salir de casa. Llame al 212-222-3367 y pregunte por Maggie, que se encarga de todos los pedidos por teléfono.

Asegúrese de mencionar que es una persona mayor y que forma parte de LiLY. Los pedidos deben realizarse antes de las 11 de la mañana y se requiere una compra mínima para la entrega gratuita.

Si tiene alguna pregunta, llame a Jonathan al 917-921-7090.

FREE TECHNOLOGY WORKSHOPS FOR 60+



About the Program

Join us at the **Morningside Heights Library** for two free, easy-to-follow technology presentations designed specifically for older adults (age 60+). These sessions are beginner-friendly, relaxed, and focused on everyday tech skills you can actually use. This presentation will be performed by staff from the non profit organization, **Search and Care**.

LOCATION:

Morningside Heights Library
2900 Broadway
New York, NY 10025

Learn the basics.
Ask questions.
No experience needed!

Friday, March 13th at 1:30 PM
Understanding Icons

Learn how to recognize and understand commonly used icons on smartphones, tablets, and computers so you can navigate your device with more confidence.

Search and Care



New York
Public
Library



West Harlem
Development
Corporation

Una nueva y emocionante exposición rinde homenaje a Nadia Gould (1929-2007), quien residió durante muchos años en Morningside Heights, en la galería dieFirma de Manhattan (32A Cooper Square). "Porque soy joven, hermosa y talentosa" presenta audaces pinturas y obras sobre papel de las décadas de 1960 a 1980 —su primera exposición individual desde 1995— que abarcan la abstracción geométrica y la vibrante obra figurativa. En exposición hasta el 28 de marzo. Más información: www.diefirmanyc.com



Cómo detener el correo basura

Por Marnie Dupuis

De pequeño, mi madre era muy estricta con el correo. Solo los adultos podían ir al buzón. Y si esperabas que llegara un tesoro, podrías no recibirlo el mismo día.

Al igual que Ralphie en la película "Una historia de Navidad", la anticipación de la llegada del equivalente a su pin decodificador de la pequeña huérfana Annie me emocionaría. Ralphie corre obsesivamente al buzón durante semanas y, cuando por fin llega, se encierra en el baño con el pin (alerta de spoiler: al final queda decepcionado).

Como extrañaba correr al buzón, cuando me hice adulta, revisar el correo a diario era mágico. Me encantaba todo y cuanto más recibía, más feliz.

Pero a medida que fui creciendo, al igual que Ralphie, el correo a menudo era decepcionante: facturas, circulares, ofertas de bancos, muchos catálogos que ya no me interesaban, ofertas de tarjetas de crédito, organizaciones a las que había donado en algún momento y más.

Empecé a investigar cómo podía detenerlo todo, o al menos casi todo, y encontré algunos que han funcionado bien. dmachoice.org cobra una pequeña tarifa durante 10 años para eliminar tu nombre de las listas de marketing; catalogchoice.org para darte de baja de catálogos específicos; y optoutprescreen.org bloquea las ofertas de tarjetas de crédito y seguros preaprobadas. Si alguna empresa insiste, puedes escribir: Rechazado: Devolver al remitente y devolverlo por correo.

Después de un tiempo, solo recibía facturas, y eso empezó a hacer que el correo fuera realmente deprimente. Empecé a pagar todas las facturas y a recibir los extractos bancarios y de tarjetas de crédito en línea, lo que me alivió muchísimo la vida.

Ahora recibo solicitudes de organizaciones y políticos que me importan por correo electrónico o mensaje de texto, lo que hace que sea mucho más fácil realizar donaciones.

La mayoría de las semanas mi buzón está vacío, salvo por The New Yorker o algún artículo personal ocasional, y eso me hace sentir muy bien.

March 2026 LiLY Events Calendar

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM	Spiritual Group @ 1 PM Family Caregiver Support Group on Zoom @ 2 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
8	9	10	11	12	13	14
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM NYPL Movie @ 12PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM	Spiritual Group @ 1 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
15	16	17	18	19	20	21
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Zoom Book Group: @ 2 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM		Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
22	23	24	25	26	27	28
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM NYPL Movie @ 12 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM	Spiritual Group @ 1 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
29	30	31	1	2	3	4
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Zoom Book Group: @ 2 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM	Spiritual Group @ 1 PM Family Caregiver Support Group on Zoom @ 2 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11

Call Paula at 646-734-0182 if you are interested in participating in one of our group activities

Paul proyectará las películas de Juliette Binoche:
Morningside NYPL a las 12 p.m.

9 de marzo - "Ambos lados de la espada"

23 de marzo- "Beau Travel"

Lifeforce in Later Years (LiLY)

LiLY
lifeforce in later years



West Harlem
Development
Corporation

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

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

"The Villager" A LiLY Newsletter
Created by Paula Seefeldt



and Sidney Slon



Translations by Miriam Ortiz