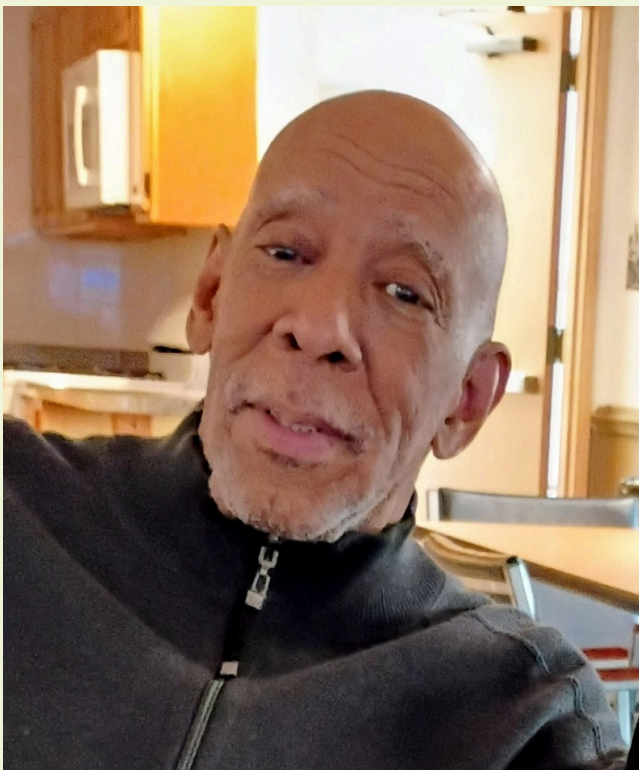


## Conoce a Tus Vecinos

Lelia Stroud, de 76 años, se unió a Liferforce in Later Years (LiLY) hace casi 16 años. Residente del mismo edificio que la fundadora de LiLY, Irene Zola, se interesó por las actividades de LiLY dirigidas a las personas mayores de Morningside Heights. Inicialmente ayudaba a una vecina con las compras y el cuidado de su mascota, y posteriormente se unió a las instructoras de joyería Pat Lewis y Barbara Hohol en la casa de una generosa vecina en la calle 112, quien organizaba un grupo de elaboración de abalorios para los miembros de LiLY. Años después, cuando LiLY necesitaba un nuevo lugar para las reuniones semanales del grupo, Lelia, junto con su vecina de arriba, Eleanor Jackson, dieron la bienvenida a los miembros del grupo de joyería en su casa.

Lelia consideró que la membresía y la participación en LiLY eran especialmente beneficiosas cuando su madre, Elvira Prisco, se mudó a vivir con ella y su esposo Steve en el barrio de Morningside. Asistían a las tardes de Koffee Klatch y a varias reuniones del grupo de joyería, donde colaboraban en la creación de collares. Lelia agradeció que, gracias a LiLY, su madre pudiera interactuar con algunos de sus vecinos mayores en actividades semanales o simplemente relajándose en la terraza. LiLY fue el vínculo que lo hizo posible.



### Lenny Bohannon

Nací y crecí en Brooklyn en 1948 (¡qué tiempos aquellos!), en una familia muy unida. Hacíamos muchas cosas juntos: deportes, acampadas y escultismo. Además, en el barrio, los mayores enseñaban a los jóvenes. Vecinos ayudando a vecinos, como dice el dicho, se necesita una comunidad entera. Me enseñaron a preocuparme por la gente que me rodeaba. Creo que el conocimiento y la experiencia que recibimos en la vida nos llegan a través de nosotros, no para nosotros. Y como el dinero no te lo puedes llevar, ¡compártelo! Vecinos ayudando a vecinos.

¿Te interesa aprender acolchar o tejer? Para obtener más información, póngase en contacto con Paula al 646-734-0182.





# Golpe De Calor

**Dr. Norma Braun**

Este año, el verano llega antes de lo habitual debido al cambio climático, lo que aumenta el riesgo de sufrir un golpe de calor. El cuerpo humano mantiene una temperatura normal de entre 36 °C y 37 °C, ya que nuestras células funcionan mejor dentro de este rango. Cuando se sobrecalienta, el cuerpo necesita más agua para sudar y refrescarse. A partir de los 40 °C, los síntomas incluyen dolor de cabeza, mareos, náuseas, vómitos, calambres, debilidad y deshidratación. A 40,5 °C o más, las proteínas celulares comienzan a descomponerse, lo que provoca confusión, pérdida del conocimiento y, potencialmente, daño cerebral permanente o la muerte. El diagnóstico y el tratamiento rápidos son fundamentales para la recuperación.

El golpe de calor se presenta en dos formas. El golpe de calor por esfuerzo puede afectar a cualquier persona que realice un esfuerzo excesivo en un día caluroso, especialmente a los jóvenes, que tienden a ignorar los primeros síntomas. El golpe de calor no relacionado con el esfuerzo afecta a personas con una regulación térmica disminuida, como los ancianos, los niños muy pequeños, los enfermos crónicos o quienes toman medicamentos que inhiben la sudoración. Los factores de riesgo incluyen la deshidratación (el más reversible), la falta de sueño, la falta de aclimatación, la ausencia de aire acondicionado, haber sufrido un golpe de calor anteriormente y el uso de antihistamínicos, diuréticos, medicamentos para la presión arterial o el corazón, o antidepresivos. Afortunadamente, el golpe de calor se puede prevenir. Bebe mucha agua aunque no tengas sed, permanece en lugares con aire acondicionado y lleva ropa holgada, ligera y de colores claros. Evita la actividad física intensa entre las 10:00 y las 16:00, haz descansos frecuentes, quítate el casco cuando sea posible y refréscate con duchas. La refrigeración es el paso más importante tanto para la prevención como para el tratamiento. Consulta con tu médico sobre cualquier medicamento que pueda aumentar tu riesgo, pero no dejes de tomar ningún medicamento por tu cuenta. Mantente fresco este verano.

## Boletín de eventos mensuales

Neighbors in and around Morningside Heights, you're invited!

### Community Solutions Forum & Neighborhood Fair!



**Saturday, June 13, 12 – 5pm**

Broadway Presbyterian Church - W114th Street & Broadway

Music, games, discussions, resource tables, food, and more

12PM Resource Tables	3pm Discussion: Institution & Local Business Roles
1pm Discussion: Neighbor Views	4pm Group Photo, Live Music
2pm Live Music	5pm End



YAI ayuda a los adultos mayores a obtener asientos prioritarios accesibles en una amplia gama de eventos de la ciudad de Nueva York, incluyendo Shakespeare in the Park y la serie de conciertos de verano de la Filarmónica. Si desea asistir a alguno de estos eventos pero tiene dificultades de movilidad. Llamar al 212-273-6181 para obtener más información y solicitar asientos.

### Pride Evensong

La Catedral de San Juan el Divino celebrará un servicio de vísperas a las 4:00 p.m. el 21 de junio, con la participación de compositores LGBTQIA+ y el Coro Comunitario de la Catedral. La entrada es gratuita.



Dances for a Variable Population (DVP) presentará Revival 10, una actuación de danza intergeneracional que tendrá lugar frente a la tumba de Grant de 5:00 a 7:30 el 20 de junio.

¿Siempre has querido probar el tango? El evento Everybody Tango se llevará a cabo el 10 de junio de 6:30 p. m. a 8:30 p. m. en la intersección de las calles 125 y Marginal. Para obtener más información, llama al 212-870-3089.

La Filarmónica de Nueva York ofrecerá un concierto gratuito en Central Park el 10 de junio a las 8 p.m. en el Great Lawn.

Jazz at Ralph Ellison Park presenta Let the Music Play el 14 de junio de 2:00 a 5:00 en Riverside Drive y la calle 150.

## Da que Pensar

"Era junio, y el mundo olía a rosas. El sol brillaba como oro en polvo sobre la ladera cubierta de hierba."

– Maud Hart Lovelace

"¿Y qué hay más raro que un día de junio? Entonces, si es que alguna vez llegan, llegan los días perfectos."

– John Keats

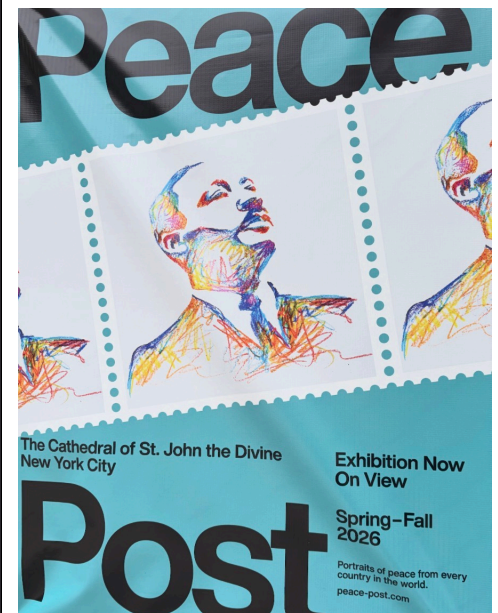
"Junio es la perla del verano, resplandeciente de calidez y alegría."

– L.M. Montgomery

"Verde era el silencio, húmeda la luz, el mes de junio temblaba como una mariposa."

– Pablo Neruda

El Proyecto de Arte Público de Harlem regresa por tercer año consecutivo con nuevas esculturas en los parques Morningside, Jackie Robinson y St. Nicholas. Otra excelente razón para salir y visitar uno de nuestros fabulosos parques locales.



Peace Post es una nueva exposición en la Catedral de San Juan el Divino que presenta una colección de retratos de 198 activistas de todo el mundo, uno por cada país. La catedral está abierta todos los días y la entrada es gratuita.

## Biblioteca Pública de Brooklyn

¿Sabías que cualquier residente del estado de Nueva York puede hacerse socio de la Biblioteca Pública de Brooklyn? Muchos de nosotros somos usuarios habituales de nuestra sucursal local en Manhattan, pero usar la biblioteca de Brooklyn puede mejorar enormemente nuestro acceso a los libros de forma rápida y sencilla. Hace poco descargué la aplicación y pude leer inmediatamente un libro electrónico que no estaba disponible en Manhattan.

Para obtener más información, visite <https://www.bklynlibrary.org/card/>.

Si necesita ayuda o nunca ha usado libros electrónicos y desea aprender a usarlos, comuníquese conmigo al 646-734-0182. Los libros electrónicos se pueden leer en una tableta como un iPad, un Kindle o incluso en su teléfono. Una de las ventajas de leer de esta manera es que puede aumentar el tamaño de la letra, lo cual es muy útil si tiene dificultades visuales. También puede optar por audiolibros, que puede escuchar en su teléfono.



¿Te gusta caminar? Nuestro grupo se reúne los lunes a las 2:00 p. m. en la esquina de Riverside y la calle 114. Si te gustaría unirse a nosotros, llama a Paula al 646-734-0182.

Tras dos días de lluvia, los intrépidos miembros de LiLY se reunieron el 21 de mayo para un picnic bajo techo. Esperamos volver al Parque Estatal Riverbank el año que viene, pero el restaurante Fred's hizo un excelente trabajo al atendernos a última hora.



# Junio 2026 Eventos Calendario de LiLY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
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	Family Caregiver Support Group on Zoom @ 2 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
7	8	9	10	11	12	13
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		Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
14	15	16	17	18	19	20
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
21	22	23	24	25	26	27
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		Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
28	29	30	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	Family Caregiver Support Group on Zoom @ 2 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11

Llama a Paula al 646-734-0182 si te interesa participar en alguna de nuestras actividades en grupo.

## Lifeforce in Later Years (LiLY)

**LiLY**  
lifeforce in later years



West Harlem  
Development  
Corporation

This program is supported by  
funding from the 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

Reviewed by Anita Gold