

Conoce a Tus Vecinos

David Buchdahl nació en la ciudad de Nueva York y su familia se mudó cuando tenía seis semanas. Pasó su primera infancia en Massachusetts; luego sus padres se mudaron a Raleigh, Carolina del Norte, donde David cursó la secundaria. Recuerda tres cosas específicas de la secundaria: era el único judío (más tarde supo que había otros dos), su clase tenía setecientos alumnos y salió con una animadora.

Asistió a la Universidad Johns Hopkins, donde conoció a su esposa Carol. La pareja se mudó a Chicago, donde David estudió en la universidad y obtuvo un doctorado. Posteriormente se trasladaron a Rhode Island, donde él impartió clases en la Universidad Brown. Carol dio a luz a dos hijos, Jacob y Sara, que a su vez le dieron cinco nietos.

David recibió una beca de investigación para el servicio público durante la administración Carter y se mudó con su familia a Vermont para investigar con la tribu Abenaki y estudiar su aplicación de la agricultura orgánica. Sin embargo, cuando Ronald Reagan llegó al poder, la nueva administración canceló los proyectos de investigación, incluido aquel en el que participaba David.

A la familia le gustó Vermont y decidió quedarse. David encontró un puesto de profesor en el colegio comunitario estatal de Vermont, donde trabajó durante los siguientes 30 años. Regresó a Nueva York el año pasado con su esposa Carol y se instaló en un apartamento en Morningside Heights.



Katia Araujo reside en el barrio desde hace más de 30 años y es madre de un joven adulto, la luz de su vida. Obtuvo su maestría en Asuntos Internacionales en The New School y ha dedicado su carrera profesional al desarrollo internacional dentro del sector humanitario. Actualmente, colabora con socios internacionales en iniciativas de desarrollo social y económico que fortalecen la resiliencia climática. Además, ayuda a sus socios a responder, aprender y mitigar los desastres que afectan a sus comunidades.

Fuera del trabajo, a Katia le gusta mantenerse activa y disfrutar del aire libre, especialmente caminar y andar en bicicleta por Central Park y Riverside Park. Valora la naturaleza como fuente de renovación y tranquilidad. También le gusta cocinar para reuniones familiares y de amigos. Katia comenzó a colaborar como voluntaria con LiLY a principios de este año.



Migdalia "Millie" Marte

He vivido en la calle 107 Oeste durante casi 50 años. Aquí viví con mi esposo y crié a mis cuatro hijos. Durante cuarenta y tres de esos años, fui "Miss Millie", la cocinera que preparaba las comidas en la escuela Ascensión. También soy voluntaria y trabajo en el banco de alimentos de la iglesia local, ayudando con diversas actividades. Tengo 75 años y no tengo intención de bajar el ritmo ni de parar. Ayudar a personas de todas las edades, especialmente a mis vecinos de LiLY, es lo que me llena de alegría.

Cómo Elegir los Zapatos

Adecuados para el Clima Cálido

Dr. Joann Li, DPM

Con la llegada del verano, muchos desean guardar sus zapatos cerrados y disfrutar de un calzado más ligero. La buena noticia es que puedes usar sandalias y mantenerte cómodo con el calor, siempre y cuando elijas un par que te brinde buen soporte. Mientras las sandalias son una excelente opción durante el verano, no todas son iguales. Las chancas planas y el calzado sin soporte pueden provocar fatiga en los pies, dolor en el arco o inestabilidad, especialmente si se usan durante largos periodos caminando o de pie. En su lugar, busca sandalias con plantillas acolchadas, buen soporte para el arco y un ajuste seguro. Para quienes sufren de juanetes, artritis o molestias generales en los pies, los zapatos con puntera ancha pueden ayudar a reducir la presión en los dedos y el antepié. Las correas ajustables también son útiles, ya que los pies suelen hincharse a lo largo del día, sobre todo con el calor.

Si prefieres zapatillas deportivas, los modelos ligeros con parte superior de malla transpirable son una excelente opción. Estos materiales permiten la circulación del aire para mantener los pies frescos, a la vez que brindan la sujeción y estabilidad necesarias para las actividades diarias.

- Al comprar calzado de verano, tenga en cuenta las siguientes características:
- Suelas antideslizantes para mejorar la tracción y ayudar a prevenir caídas.
- Correas o cierres ajustables para adaptarse a los cambios en el tamaño del pie a lo largo del día.
- Materiales transpirables, como malla o cuero perforado, para mantener los pies frescos y secos.
- Plantillas acolchadas con soporte para el arco del pie para mayor comodidad al caminar y estar de pie.
- Una puntera ancha para reducir el apretamiento de los dedos y adaptarse a afecciones comunes del pie.

El mejor zapato de verano es el que se siente cómodo, proporciona apoyo y te permite mantenerte activo de forma segura. Dedicar un poco más de tiempo a elegir el zapato/sandalia adecuado puede ayudar a mantener los pies sanos y cómodos durante toda la temporada. Para concertar una cita en la Clínica Podológica de Nueva York del New York College of Podiatric Medicine/Touro University, llame al 212-410-8158 o visite www.footcenternewyork.org para todas sus necesidades de cuidado de la salud de los pies.



El músico y amigo de LiLY, Jeffrey Ellenberger, a veces se puede ver practicando en la esquina de la calle 111 y Amsterdam. Es un entorno hermoso y está cerca de “The Hungarian Pastry Shop” en caso que necesite descanso para tomar un café.



Boletín de eventos mensuales	
Eventos Gratis de Lincoln Center	
Viernes 3 de julio a las 6:30PM: Homenaje a los grandes de la música latina con Jimmy Bosch.	
Miércoles 8 de julio a las 6:30PM: Glad Rags Orchestra (música de orquesta de baile de los años 20 y 30).	
Viernes 17 de julio a las 6:30PM: Joe Bataan, "El Rey del Soul Latino".	
Jueves 23 de julio a las 6:30PM: Shanghai Restoration Project y Tebza Majaivane (música electrónica y rap).	
Viernes 31 de julio a las 6:30PM: Chelsea Reed y la Fair Weather Band (música swing)	
Riverside Park Events	
Excursión ornitológica: sábado, 25 de julio, de 8:00 a 10:00. Quedamos en la calle 116 con Riverside Drive para realizar una excursión guiada a pie para observar aves.	Observación de estrellas: sábado, 18 de julio, de 20:00 a 23:00, en el Muelle I de la calle 70. Los miembros de la Asociación de Astrónomos Aficionados te guiarán con telescopios de gran potencia.
Tai Chi en el parque: los domingos (incluidos los días 5, 12, 19 y 26 de julio), de 8:00 a 9:30 de la mañana, en el Monumento a los Soldados y Marineros, en la calle 89 Oeste.	Noche de juegos: viernes, 10 de julio, de 19:00 a 21:00, en el Pier I de la calle 70. Disfruta de juegos gigantes, bingo y concursos con premios para los ganadores.
Noche de preguntas y respuestas sobre cultura pop; viernes, 3 de julio, de las 19:00 a las 21:00 en el Pier I, en la calle 70.	

Da que Pensar

“Y llegó el verano, el verano neoyorquino, que no se parece a ningún otro verano. El calor y el ruido comenzaron a destrozar los nervios, la cordura, la vida privada y las relaciones amorosas.” – James Baldwin

“Aquí siempre pasa algo. Si te aburres en Nueva York, es culpa tuya.” – Myrna Loy

“Cuando sales de Nueva York, te asombra lo limpio que está el resto del mundo. Pero la limpieza no es suficiente.” – Fran Lebowitz

“Lo que más me gusta de Nueva York es su gente, porque creo que no se les comprende. No creo que la gente se dé cuenta de lo amables que son los neoyorquinos.” – Bill Murray

Las películas en la Biblioteca para Julio sera:

Love and Basketball (Amor y Baloncesto)
Killer of Sheep (Asesino de Ovejas)

LiLY Theatre Outing

Nos complace anunciar que tenemos 10 entradas gratuitas para asistir a la matiné el 5 de agosto de “Are You Now or Have You Ever Been” en el New York City Center. Estas entradas se entregarán a las primeras 10 personas que llamen a Marnie al (727) 773-7547. Organizaremos el viaje juntos, pero también puede viajar de forma independiente si lo prefiere.

Nice Cream

Si buscas algo frío y cremoso para comer en un día caluroso, pero no quieres todo el azúcar que tiene el helado, prueba a preparar un "nice cream". Básicamente, puedes licuar cualquier fruta, leche o mantequilla de cacahuete y hacer algo frío y delicioso. Aquí tienes una versión de chocolate y mantequilla de cacahuete: Toma cuatro guineos maduros, córtalos en trozos y congelarlos. Licuarlos con 1/4 de taza de mantequilla de cacahuete, 1/3 de taza de cacao en polvo, 1/4 de cucharadita de vainilla y 1/8 de cucharadita de sal. Si la mezcla está demasiado espesa para tu licuadora, añade un poco de leche. Puedes comerlo inmediatamente como helado suave o dejarlo en el congelador durante una hora para obtener un sabor más tradicional. ¡Que lo disfrutes!

FREE

BACKGAMMON LESSONS

**BY WORLD CHAMPION
ANTOINETTE-MARIE
WILLIAMS**

**July 11th + 25th, 2026
2-4 PM
AMSTERDAM AVE. + W. 109th ST
Weather Permitting**

ARE YOU CONCERNED ABOUT FALLS?

HAVE YOU HAD A FALL?

Are you 65 years or older?

Have you had 2 or more falls in the past year?

OR a fall with injury?

OR fear of falling is impacting your social life?

Do you live in an apartment or assisted living?



Come to the Falls Prevention Clinic!

- Thorough evaluation to address cause(s) of fall
- Relevant recommendations related to mobility needs, medication, specialists and resources.
- Education related to falls.
- Referrals to reduce your risk of falls
- Follow up with Fall Prevention Nurse in 6 weeks and provider in 3 months.

Mount Sinai Morningside Geriatric Clinic
419 West 114th St., 10th floor

For appointment: Call 212.659.8552 indicating Falls Prevention Clinic



Search and Care



FREE TECHNOLOGY PRESENTATIONS FOR ADULTS 60+!

Learn the basics.
Ask questions.
No experience needed!



Join us at the **Morningside Heights Library** for a free, easy-to-follow **technology presentation** 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**.

**Friday, July 17th at 1:30 PM
Artificial Intelligence (AI)**

- Learn the basics of Artificial Intelligence and how it works
- Understand the differences between popular AI tools (ChatGPT, Gemini, Claude, etc.)
- See a live demonstration of AI in action
- Explore practical ways AI can be useful in everyday life

Location:
Morningside Heights Library
2900 Broadway (W 113th St)
New York, NY 10025

**Doors will open at 1:20pm
Presentation will begin at 1:30pm**

Todos pasamos por momentos difíciles. Si está experimentando una dificultad financiera particular que requiere asistencia, llame a Paula al 646-734-0182.

¿Cómo afecta la salud bucal a la salud?

Dr. Norma Braun

Damos por sentada la salud bucodental, pero es la puerta de entrada a nuestro organismo. Los dientes de leche tienen un esmalte fino, ya que se van a sustituir, pero los dientes definitivos —y su esmalte— deben durar toda la vida, ya que el esmalte nunca se regenera. Por eso es tan importante mantener una higiene bucodental constante dos veces al día. La inflamación bucal crónica se debe a los ácidos de la dieta, al rechinar de dientes y al cepillado abrasivo, lo que provoca sensibilidad, amarilleamiento (agravado por el café o el té) o bordes translúcidos. Los alimentos azucarados y ácidos —refrescos, bebidas energéticas, cítricos— ablandan el esmalte y favorecen la formación de placa, que alberga bacterias que causan enfermedad de las encías, pérdida de dientes e inflamación crónica. Esta inflamación está relacionada con enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, el empeoramiento de la diabetes,

infecciones respiratorias, artritis y fragilidad. El cepillado puede incluso permitir que los gérmenes bucales entren en el torrente sanguíneo e infecten el revestimiento del corazón, provocando endocarditis. Cada vez hay más pruebas que relacionan la inflamación crónica con un mayor riesgo de demencia. Muchas personas evitan ir al dentista debido a malos recuerdos o a una cobertura de seguro insuficiente. Los dentistas lo comprenden y ahora ofrecen tecnología centrada en la comodidad y planes de pago flexibles. Informa siempre a tu dentista sobre tus hábitos y medicamentos: los fármacos para la presión arterial, la vejiga, las alergias, el dolor, el sueño y la depresión reducen la saliva, que protege los dientes, por lo que sin ella se acelera la caries. Utilice hilo dental a diario para eliminar los restos de comida y la placa; si le sangran las encías, acuda al dentista sin demora. Recuerde la regla del 2-2-2: cepílese con pasta dental con flúor durante 2 minutos, dos veces al día; acuda al dentista dos veces al año. Cuide su boca: ella le cuidará mejor a usted.

El Teatro Clásico de Harlem presentará Oteló a partir del 2 de julio. Las actuaciones son de martes a domingo a las 8:30 pm en el Parque Marcus Garvey, que es accesible para personas en silla de ruedas.

Concierto de jazz de Juilliard en la tumba de Grant, el 4 de julio a mediodía. Barbacoa y tarta gratis a las 11:30.

July 2026 LiLY Events Calendar

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM Mahjong Group @ 3pm	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
5	6	7	8	9	10	11
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM NYPL Movie @ 12PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM Mahjong Group @ 3pm	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
12	13	14	15	16	17	18
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Zoom Book Group @ 2 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM Mahjong Group @ 3pm	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
19	20	21	22	23	24	25
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM NYPL Movie @ 12 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM Mahjong Group @ 3pm	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
26	27	28	29	30	31	1
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Zoom Book Group @ 2 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM Mahjong Group @ 3pm	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

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

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

"The Villager" A LiLY Newsletter
Created by Paula Seefeldt



and Nigel Slon



Translations by Miriam Ortiz

Reviewed by Anita Gold



West Harlem
Development
Corporation

This program is supported by
funding from the West Harlem
Development Corps