

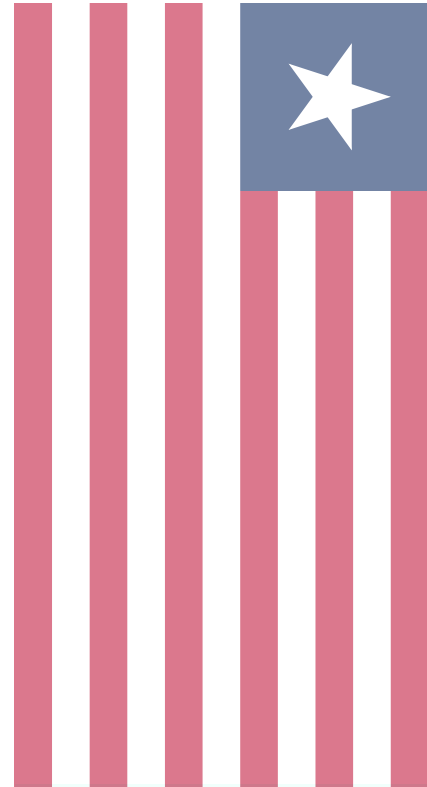
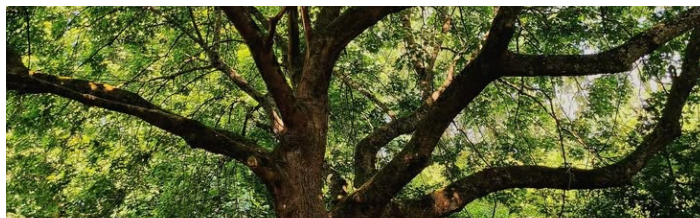
Conoce a Tus Vecinos

Eleanor Jackson, miembro de Lily y de 91 años, recibió la llamada de su vida en abril de 2026. Uno de sus primos de su ciudad natal en Carolina del Sur la había localizado a través de ancestry.com y se encontraba en el cementerio de la iglesia familiar en Carolina del Sur buscando las tumbas de su abuela y otros miembros de la familia. Ella lo ayudó a encontrarlas mediante una videollamada por FaceTime. Un mes después, los cuatro hermanos de esa familia y sus esposas visitaron a Eleanor en su apartamento en Nueva York, desde sus hogares en distintos puntos de Estados Unidos. ¡No los había visto en 81 años!



Eleanor Jackson también quiere compartir una anécdota inspiradora sobre su buena amiga, vecina y compañera de LiLY, Rita Kaye. Rita, conocida por su optimismo, amabilidad y sentido del humor, creó el podcast Call Your Grandmother/Llama a Tu Abuela durante la pandemia y es miembro activa de los grupos de Mahjong, cartas y cine de LiLY.

Durante la última semana de julio de 2026, a los 96 años, Rita se sometió a una cirugía para extirpar un tumor muy grande del colon. El tumor era benigno y su recuperación fue tan excelente que pudo regresar a casa sin necesidad de rehabilitación. Su mejoría se debió en parte a su buena salud y su actitud positiva ante la vida. Ahora se encuentra en casa recuperándose y disfrutando de la compañía de su familia y amigos.



Liberia:

Desmintiendo el Mito

Por favor únase a nosotros el 11 de septiembre a las 2:00 en punto en The Forum, ubicado en 601 W. 125th Street, para disfrutar de una interesante charla a cargo de la profesora Charlotte Martin, originaria de Liberia y residente de Nueva York desde hace décadas. La profesora Martin hablará sobre la complejidad de la fundación de Liberia, incluyendo el papel de la Sociedad Americana de Colonización. Si desea asistir en persona o por Zoom, le rogamos que confirme su asistencia con Paula al 646-734-0182.

Se proporcionarán refrescos.



Prevención de Virus Respiratorios



Dr. Norma Braun

Puede que estemos en pleno verano, pero no es demasiado pronto para prepararse para las próximas estaciones. A continuación, presentamos una actualización sobre los virus respiratorios más frecuentes: COVID-19, virus respiratorio sincitial (VRS) e influenza. La falta de noticias recientes no significa que hayan desaparecido. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los casos de COVID-19 están aumentando en 43 estados, según las visitas a las salas de emergencia. Hasta el momento, no se ha observado ningún cambio en Nueva York. La mutación predominante es actualmente BA.3.2. La buena noticia es que estos virus pueden tratarse.

La tos ferina, comúnmente conocida como pertussis o "tos convulsa", está experimentando un resurgimiento. La tos puede ser tan intensa que puede provocar fracturas de costillas. Se recomienda una vacuna de refuerzo Tdap cada 7 a 10 años, que protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Los niños no vacunados son los principales transmisores.

¿Qué medidas se pueden tomar? Si una persona no ha tenido una infección por COVID-19 ni ha recibido una vacuna de refuerzo en los últimos seis meses, se recomienda considerar una dosis de refuerzo. Este año, la FDA ha aprobado una nueva vacuna de ARNm contra la influenza. Estudios realizados con más de 40.000 personas demuestran una mayor eficacia y una respuesta inmunitaria más duradera. La nueva vacuna contra el VRS se recomienda para todas las personas mayores de 50 años y requiere una sola dosis.

Otras medidas de protección también han demostrado ser eficaces, y es fundamental mantener las vacunas al día. La vacunación reduce significativamente el riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte, y disminuye la probabilidad de desarrollar COVID prolongado después de una infección por COVID-19.

¡La higiene de las manos es esencial! Lávese las manos regularmente con agua y jabón o use desinfectante para manos durante al menos 20 segundos. Desinfecte los pomos de las puertas, los botones de los ascensores y otras superficies que se tocan con frecuencia, o lávese las manos después de tocarlas. Evite tocarse la cara antes de limpiarse las manos; el uso de mascarillas también puede ayudar a evitar tocarse la cara.

Mantenga una alimentación equilibrada, manténgase físicamente activo, procure dormir lo suficiente y de manera reparadora, evite el tabaco y limite el consumo de alcohol para apoyar la salud del sistema inmunitario.

Consulte con su profesional de la salud para determinar sus necesidades individuales o si presenta síntomas de enfermedad.

Boletín de Eventos Mensuales

Proyección gratuita al aire libre: In The Heights

18 de septiembre a las 7:30 p. m.

Riverside Park, al norte de las canchas de tenis de la calle 96

15 edición anual de Morningside Lights

Talleres de elaboración de farolillos en el Miller Theatre

Del 12 al 18 de septiembre

Las inscripciones para los talleres se abren el miércoles 2 de septiembre

Sábado 19 de septiembre de 2026 a las 8:00 p. m.

El desfile comienza en Morningside Park, en la calle 116 y Morningside Avenue

Cine francés en la biblioteca Morningside

Lunes 14 de septiembre:

Las mujeres del sexto piso, dirigida por Philippe Le Guay

Lunes 28 de septiembre:

Manténlo en silencio, dirigida por Benoît Jacquot

The CDC is recommending a covid vaccination twice a year for those age 65 and up. If you are unsure of your vaccination schedule or would like to schedule an in-home vaccination, call John Navarra at Town Drug at (516) 650-1870.



New York State
Parks, Recreation and
Historic Preservation

Priority Senior Registration	Mon, August 10 - Tue, September 8 9:00 AM - 5:00 PM	Submit application to department of choice
General Senior Registration	Thursday, September 10, 2026	Robert Frederick Smith Center for
General Registration	Saturday, September 12, 2026 9:00 AM - 1:00	Cultural Complex Hallway

2026 FALL PROGRAM REGISTRATION DATES

Fall Season (Aquatics, Athletics, & Cultural):

October 1, 2026-December 13, 2026

Aquatic Complex (212) 694-3665

Athletic Complex (212) 694-3637

Cultural Complex (212) 694-3634

Da que Pensar

“En la vida no hay que temer a nada; solo hay que comprenderlo.”

-María Curie

“Si obedeces todas las reglas, pierdes toda la diversión.”

-Katharine Hepburn

“Normal no es más que un ciclo en una lavadora”.

-Whoopi Goldberg

“No existe seguridad real excepto la que construyes dentro de ti mismo.”

-Gilda Radner

Introducción al Entrenamiento de Fuerza

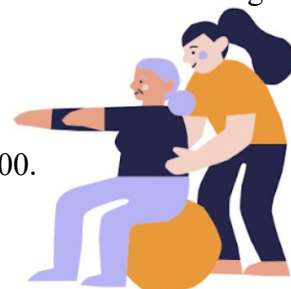
¡Nunca es tarde para empezar a entrenar la fuerza! Mantener la fuerza y el equilibrio es fundamental para sentirse seguro, independiente y confiado en las actividades cotidianas. Los ejercicios de fortalecimiento regulares mejoran la musculatura necesaria para actividades funcionales como caminar, estar de pie, subir escaleras y recuperar el equilibrio, mientras que el entrenamiento del equilibrio ayuda a reducir el riesgo de caídas.

ParkNorth Physical Therapy

organizará este taller el 9 de septiembre a las 2:00.

Para confirmar su asistencia

comuníquese con Marnie al 1-727-773-7547



Renee Slon, RN

Cada septiembre se celebra el Mes de Concientización sobre la Prevención de Caídas, creado por el Consejo Nacional del Envejecimiento para crear conciencia sobre el impacto de las caídas en las personas mayores. Para quienes me conocen, hace muchos años que trabajo para ayudar a las personas a prevenir las caídas a través de talleres, clases de prevención de caídas, tai chi y una clínica multidisciplinaria especializada en caídas. La realidad es que cada año millones de personas mayores son atendidas en las salas de emergencia por lesiones causadas por caídas, como fracturas y traumatismos craneales. Una de cada cuatro personas sufre una caída cada año, y caer una vez duplica la probabilidad de volver a caer. Las causas de las caídas suelen ser multifactoriales. Por ejemplo: la acera está agrietada + tengo prisa + no estoy prestando atención + tengo una rodilla lesionada que afecta mi equilibrio: todo ello se suma para explicar por qué me caí. Las causas de las caídas están relacionadas con:

- Medicamentos
- Marcha y equilibrio
- Salud neurológica
- Salud cardíaca, visión y audición
- Articulaciones y movilidad
- Entorno

Conocer las razones de una caída es la mejor manera de prevenir la próxima. En la Clínica Geriátrica Mount Sinai Morningside, contamos con una clínica especializada para determinar por qué las personas se caen y ofrecer recomendaciones para prevenir futuras caídas.

Antes de la Caída

Si te has caído o tienes miedo de caerte y eso está afectando tu vida, contáctanos al (212) 659-8552 y averigua si cumples con los requisitos para la Clínica de Prevención de Caídas. Diles que te gustaría acudir a la Clínica de Prevención de Caídas y menciona que hablaste con Renee.

¡Próximas Oportunidades en el Teatro!

Other Desert Cities

Con un elenco estelar, este apasionante drama sigue una Nochebuena explosiva en el seno de una familia política de Palm Springs.

Domingo 4 de Octubre | 2:00 p. m. en el Hudson Theatre (W. 44th Street)

Entradas: 10 disponibles



Todos los asientos se encuentran en el balcón y requieren subir escaleras.

Phyl

Una obra que rara vez se representa, escrita originalmente en 1911. Presentada por The Mint Theatre, compañía conocida por rescatar obras olvidadas de dramaturgas.

Domingo 18 de Octubre | 14:00 en el Mint Theatre, en Theatre Row (calle 42 Oeste)

Entradas: 15 disponibles



Si desea asistir a cualquiera de las producciones, póngase en contacto con Paula en 646-734-0182.



Mary Thurston, miembro veterana de LiLY, disfrutó el miércoles por la tarde en Grant's Tomb, bailando al ritmo de la música de Tito Puente.



Ahora que tenemos días más frescos, disfruto paseando por el vecindario y explorando los parques de nuevo. ¡Quizás puedas ver algunas tortugas en el estanque de Morningside Park!

Calendario de eventos de LiLY de Septiembre de 2026

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



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 Maeve 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