EL ALDEANO

Vol. 18 No. 11 ——— November 1, 2026

Conoce a Tus Vecinos



Hola. Me llamo Birgit y estoy muy contenta y agradecida de formar parte de la comunidad LiLY. Nací y crecí en Alemania, pero he vivido en Estados Unidos durante los últimos 30 años. Hace tres años me mudé a Morningside Heights desde Denver, Colorado. Recientemente me jubilé de mi trabajo con niños de preescolar y me estoy preparando para ser voluntaria en programas locales de alfabetización en escuelas. Me encantan los paseos largos y la observación de aves, y tengo muchas ganas de conocer y conectar con mis vecinos.

¡Hola a todos! Soy Alice Hunsberger y comencé con LiLY antes de que tuviera nombre. En la década de 1970, Irene Zola era mi amiga y vivíamos en el mismo edificio. Ambas queríamos más programas para nuestros hijos en edad preescolar: su hijo Danny y mi hija Adriane. el piso. Décadas después, formé parte de la Junta Directiva de LiLY, parte de la Junta



Directiva de LiLY, ayudando con eventos de gala y recaudación de fondos. Ahora, finalmente con la edad suficiente para beneficiarme de los servicios para adultos mayores de LiLY, soy una afortunada miembro del Cercle Français/Círculo Francés todos los martes.

Este es mi barrio desde que cursé mis estudios de posgrado en Columbia, donde obtuve mi doctorado en Lenguas y Culturas de Oriente Medio, especializándome en literatura y religiones persas y árabes. Viví y enseñé en Isfahán, Irán, bajo el régimen del Shah, y presencié el inicio de la revolución, con gases lacrimógenos y soldados en el campus golpeando a mis estudiantes. Profesionalmente, he tenido dos carreras simultáneas: una relacionada con el dinero y la salud, trabajando como recaudador de fondos para organizaciones internacionales sin fines de lucro, como Amnistía Internacional y Asia Society; y otra, mi carrera académica, enseñando en la Universidad de Puerto Rico, Queens College y Hunter College, en Londres y ahora en SUNY College en Old Westbury, Long Island. Si bien me encanta viajar por el mundo y dar conferencias, estoy muy entusiasmado con mi nuevo proyecto este otoño: un programa de radio en vivo, EXPLORACIONES GLOBALES, en la estación de radio estudiantil de la universidad, que está en Internet. Puedes escucharlo EN VIVO en tu computadora o teléfono todos los miércoles, de 6 a 7 p. m., cuando hablo sobre una parte diferente de la cultura mundial. Cómo sintonizar: VisitaOWWRNY.ORGEn línea, haga clic en el gran botón verde "ESCUCHAR EN DIRECTO" y pulse reproducir.



Estamos creando un nuevo club de lectura con un toque diferente

En lugar de que todos lean un libro cada mes, los miembros se turnarán para leer un libro y luego harán una presentación en grupo pequeño sobre él y tendrán una discusión basada en sus temas. Si desea obtener más información, comuníquese con Paula al 646-734-0182.

Recientemente pilotamos una clase de yoga en silla.

Si esta interesado/a en participar en futuras clases, pongase en contacto con Paula al 646-734-0182.



Scam Prevention

By Paula Seefeldt

Las estafas pueden aumentar drásticamente durante la temporada navideña, con un repunte de los intentos de fraude en línea durante el fin de semana de Acción de Gracias. Según el Centro de Investigación Pew, el 73 % de los adultos ha sufrido un intento de estafa, con pérdidas de 16.600 millones de dólares en 2024. Los adultos mayores suelen ser el objetivo, y la inteligencia artificial está añadiendo una nueva dimensión a estos ataques. Existen medidas que puede tomar para protegerse:

1. ¡No te avergüences si te estafan! Los estafadores son muy hábiles y saben cómo usar el miedo para manipular a sus víctimas. Ser estafado nunca es culpa tuya.
2. Cuelga las llamadas sospechosas o no solicitadas. No abras archivos adjuntos de correos electrónicos que no reconozcas. Si alguien te llama desde un número desconocido, deja que salte el buzón de voz. Si te dejan un mensaje legítimo, puedes devolver la llamada. También puedes bloquear cualquier número que te parezca sospechoso.
3. No te precipites: los estafadores intentan asustarte. Cuelga o cierra el correo electrónico y llama a un amigo o familiar para contarle lo sucedido.
4. La IA puede imitar la voz de cualquiera. Tenga mucho cuidado con las llamadas de auxilio falsas. Un amigo mío recibió una llamada de "la policía". El supuesto policía dijo que su hija había chocado con otro coche, hiriendo a una mujer embarazada. Mi amigo pidió hablar con su hija y alguien que sonaba como ella le pidió que pagara la fianza. Estaba a punto de hacerlo cuando decidió llamar a su hija a su móvil. Ella estaba en casa y no tenía ni idea de lo que le estaba diciendo.
5. Si alguien dice llamarte desde tu banco, cuelga y llama al número que aparece en la parte posterior de tu tarjeta bancaria o acude al banco.
6. Siempre que sea posible, opta por un formato digital y tritura cualquier oferta de crédito preaprobada, formulario de seguro, extracto bancario o de tarjeta de crédito, etc., antes de desecharlos.
7. No utilice la misma contraseña para todas sus cuentas.
8. Las agencias gubernamentales no llaman; no des ninguna información personal por teléfono, solo cuelga la llamada
9. Existen estafadores que pueden aparecer en tu computadora indicando que está infectada y afirmando ser de Microsoft o Apple, exigiendo un pago y acceso remoto para solucionar el problema. No es necesario: estas empresas nunca envían advertencias emergentes. Desconéctate de internet. Al volver a conectarte, borra el historial de tu navegador. Si esto sucede, llama a Paula o a algún familiar si necesitas ayuda con estos pasos.
10. Si recibes una invitación por correo electrónico a una fiesta de alguien de quien no has sabido nada en un tiempo, no hagas clic en la invitación, mejor llama a tu amigo, es probable que su cuenta haya sido pirateada.



La Northern Manhattan Improvement Corporation es una organización comunitaria sin fines de lucro que ofrece servicios gratuitos a adultos mayores que puedan necesitar ayuda con vivienda, beneficios (incluidos SNAP, SCRIE/DRIE y seguro médico) y preparación de impuestos. Si necesita ayuda o desea obtener más información, llame al 929-415-8745 o envíe un correo electrónico a info@nmic.org.



¡Aquí tienen la salida al teatro del mes pasado, tras ver Phyl! ¡Pueden unirse a nosotros simplemente consultando las oportunidades para ir al teatro gratis este mes!

¡¡Ha llegado la época de dar!! **Este año volveremos a ofrecer comidas de Acción de Gracias, entregadas personalmente desde la Iglesia Riverside.**



Tenemos un límite de 100 comidas este año, así que por favor haga su solicitud lo antes posible. Si desea una cena el Día de Acción de Gracias, comuníquese con Edward en (845) 475-4392 o edward@lfily.net

Boletín de Eventos Mensuales

Taller legal el 12 de noviembre
El abogado Abraham Mazloumi regresará a Riverside Church para hablar sobre "La importancia de la planificación patrimonial y su relación con el derecho de las personas mayores". La charla comenzará a la 1:00 p. m., pero se servirá el almuerzo al mediodía. Puede llegar a cualquiera de las dos horas.

Conciertos gratuitos: Música al mediodía
Este programa presenta a músicos emergentes que ofrecen conciertos de una hora a las 12:00 p. m. algunos martes seleccionados en la Iglesia Luterana Advent, ubicada en 2504 Broadway, en la calle 93.
La entrada es GRATUITA. El conjunto Ensemble 132 interpretará música de cámara el martes 18 de noviembre.

¡Oportunidades para disfrutar del teatro gratis en diciembre!
El sábado 5 de diciembre, tenemos 15 entradas para la función matutina de Here There Are Blueberries, obra finalista del Premio Pulitzer de 2024.
El domingo 13 de diciembre, tenemos 15 entradas para la función matutina de Hadestown, ganadora del premio Tony al mejor musical en 2019.

- Las entradas están abiertas a todo el mundo, pero se dará prioridad a quienes aún no hayan asistido a una producción. Si desea acompañarnos en alguno de estos eventos, envíe un correo electrónico a Edward edward@lfily.net o llama a Paula al 646-734-0182.

Da que Pensar

"Cree que puedes y estás a mitad de camino." -Theodore Roosevelt

"Sé el cambio que deseas ver en el mundo." -Mahatma Gandhi

"No llores porque se acabó, sonríe porque sucedió." -Dr. Seuss

"La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo." -Nelson Mandela



El dolor: una sensación universal

Dr. Norma Braun

Nuestros cuerpos son extraordinariamente inteligentes. El dolor agudo señala una lesión y nos impulsa a proteger la zona afectada mediante reposo, primeros auxilios o atención médica. Cuando persiste durante más de 3 a 6 meses, generalmente se considera crónico y puede generar cargas físicas y emocionales. Algunas personas desarrollan el síndrome de dolor crónico (SDC), donde la depresión y la ansiedad agravan el dolor e interfieren con la vida cotidiana. El envejecimiento puede provocar nuevas lesiones, reactivar antiguas o introducir enfermedades dolorosas.
El dolor crónico tiene muchas causas, como artritis, dolor de espalda, distensiones musculares, lesiones por esfuerzos repetitivos, daño nervioso, fracturas, osteoporosis, cefaleas, trastornos digestivos, dolor posquirúrgico, fatiga crónica, enfermedad de Lyme, cáncer y endometriosis. Pueden coexistir varias causas.
El dolor es subjetivo y cada persona lo percibe de manera diferente. Una escala habitual lo clasifica del 0 (ningún dolor) al 10 (el peor imaginable). Cuando interfiere con la vida diaria, pueden aparecer ansiedad, depresión, insomnio, fatiga, irritabilidad, aislamiento social, dificultades familiares y pérdida del empleo. También pueden surgir consumo problemático de sustancias y pensamientos suicidas. Sin tratamiento, el dolor puede empeorar otras enfermedades y reducir la calidad de vida.
Una evaluación médica exhaustiva es esencial. Los médicos deben preguntar cuándo comenzó el dolor, dónde se localiza, cómo se siente, su intensidad, sus desencadenantes, qué lo alivia y qué tratamientos se han probado. La exploración física y, cuando corresponda, los análisis de sangre y estudios de imagen, como radiografías, tomografías o resonancias magnéticas, pueden ayudar a identificar la causa.
El tratamiento depende del diagnóstico. Las opciones incluyen fisioterapia, terapia ocupacional, ejercicios guiados, calor o frío, masajes, férulas, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS), relajación, respiración profunda, yoga, meditación, biorretroalimentación, apoyo psicológico, bloqueos nerviosos y estimulación medular. Algunos medicamentos y ciertas cirugías también pueden ayudar.
El uso prolongado de antiinflamatorios no esteroideos (AINE) puede causar hemorragias estomacales y problemas renales, por lo que requiere supervisión médica. Los opioides conllevan riesgos de dependencia y otros daños.
Eliminar completamente el dolor no siempre es posible. Sin embargo, reducirlo, mejorar la función y lograr una mejor calidad de vida suele ser factible. Cada persona merece una evaluación cuidadosa y un plan individualizado. Con atención adecuada, muchas personas pueden controlar mejor el dolor crónico y recuperar sus actividades cotidianas.

November 2026 LiLY Events Calendar

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
Card Playing @ 3 PM	**Jewelry Making** @ 12 PM **NYPL Movie** @ 12PM **Walking Group** 114th St and Riverside @ 2 PM **Mahjong Group** @ 3 PM **Yoga in Spanish** @ Morningside Heights Library 10 AM to 11 AM	**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 @ 3 PM	**Jewelry Making** @ 12 PM **NYPL Movie** @ 12PM **Walking Group** 114th St and Riverside @ 2 PM **Mahjong Group** @ 3 PM **Yoga in Spanish** @ Morningside Heights Library 10 AM to 11 AM	**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 @ 3 PM	**Jewelry Making** @ 12 PM **NYPL Movie** @ 12PM **Walking Group** 114th St and Riverside @ 2 PM **Mahjong Group** @ 3 PM **Yoga in Spanish** @ Morningside Heights Library 10 AM to 11 AM	**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
22	23	24	25	26	27	28
Card Playing @ 3 PM	**Jewelry Making** @ 12 PM **NYPL Movie** @ 12PM **Walking Group** 114th St and Riverside @ 2 PM **Mahjong Group** @ 3 PM **Yoga in Spanish** @ Morningside Heights Library 10 AM to 11 AM	**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	1	3	4	5	6
Card Playing @ 3 PM	**Jewelry Making** @ 12 PM **NYPL Movie** @ 12PM **Walking Group** 114th St and Riverside @ 2 PM **Mahjong Group** @ 3 PM **Yoga in Spanish** @ Morningside Heights Library 10 AM to 11 AM	**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

Este mes proyectaremos películas francesas en la biblioteca.



Las proyecciones son al mediodía y se ofrece un almuerzo tardío.

9 de noviembre: Una chica soltera de Benoit Jacquot

24 de noviembre: La medida de un hombre, de Stephane Brize



La Navidad está a la vuelta de la esquina...

¡Una festividad muy SW!NG OUT! con la Eyal Vilner Big Band

Viernes, 25 de diciembre a las 2:00 p. m.

En el Museum at Eldridge Street (12 Eldridge St, entre las calles Canal y Division)

Entradas: Hay 25 entradas gratuitas disponibles a través de LiLY. Llame o envíe un mensaje de texto a Paula al 646-734-0182 para reservar.



Imagen bordada (Árbol de la vida)
Mary King

La exposición, Locating Girlhood: Place and Identity in Early American "Schoolgirl"

Art se puede visitar en el American Folk Art Museum hasta el 26 de febrero de 2027. Para disfrutar de esta impresionante muestra de bordados y otras obras ornamentales realizadas por niñas de los siglos XVIII y XIX, visite el museo, ubicado en 2 Lincoln Square (esquina de Columbus Avenue y la calle 66 Oeste). El museo abre de miércoles a domingo de 11:30 a 6:00

Lifeforce in Later Years (LiLY)

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

LiLY
lifeforce in later years

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