

Año 1 No. 11 - 15 de Enero 2008

Nuestras Cosas



El primer encuentro del año, como cuando en la escuela empezaba el año y teníamos un cuaderno nuevo, para empezar las tareas

Son muchos los desafíos, continuar con lo que se empezó, afianzarlo, hacerlo crecer. Pero también avanzar en el camino con nuevos emprendimientos.

Este año tenemos previsto realizar una serie de eventos, sobre los que iremos informando, con el objetivo de incrementar la información y las habilidades necesarias para hacer frente a la vida cotidiana en nuestra etapa de la vida.

En cada oportunidad nos encontraremos para, juntos, construir espacios comunes. Pero no espere esos momentos para comunicar, en ASHTOR siempre habrá quien atienda sus necesidades.

Llámenos, estaremos esperándolo.

Rodrigo Briones

Editor

rbrionesashtor@bellnet.ca

Nuevos Horizontes IV

Durante casi todo el año 2008 hemos estado trabajando para la creación de un Centro de Información Referencia y Orientación.

Para ello se ha utilizado la experiencia acumulada desde la creación de ASHTOR y los contactos establecidos con las organizaciones que prestan servicio al adulto mayor.

Toda esa información esta siendo organizada de forma tal que los voluntarios que atienden el Centro, puedan acceder a ella de manera ágil y sencilla.

Estos voluntarios han sido parte de un proceso de entrenamiento, que incluyó talleres sobre temáticas específicas que han ayudado al desarrollo de capacidades específicas.

Por ejemplo:

- Características y perfil del adulto mayor.
- Técnicas y procedimientos de atención al cliente.
- Resolución de conflictos y manejo del stress.
- Uso de computadoras y programas determinados.

Se realizó un llamado a la comunidad para integrar este proyecto, la respuesta ha sido un nutrido grupo de voluntarios que han conformado un sólido grupo de trabajo, sin cuya desinteresada ayuda, esto no hubiera sido posible.

Cada uno de ellos ha sido capaz de dar respuesta, en la mayoría de los casos, a las necesidades de los senior hispanos, de una manera profesional y sensible a lo específico de nuestra cultura.

Si bien no se ha hecho una campaña para dar a conocer nuestros servicios se han atendido diferentes casos de acuerdo al siguiente detalle:

- Salud: 17.74%
- Socialización: 11.29%
- Legal: 11.29%
- Jubilación: 30.65%
- Computación: 9.68%
- ESL: 6.45%
- Vivienda: 8.06%
- Empleo: 1.61%
- Otros: 3.23%

Lo que ha sido un proyecto hoy es una realidad.

Nuestro Centro de Información Referencia y Orientación está en pleno funcionamiento. Atendemos de lunes a viernes en horario de oficina. Los esperamos.

CIRO

Centro de Información Referencia y Orientación

Estamos trabajando a pleno

**llame al
416.597.2489**

**de lunes a viernes
entre las 9 y las 5 de la tarde
y un voluntario del programa
responderá su necesidad.**

**Le ayudamos a encontrar una respuesta
y en su mismo idioma.**

Llámenos, lo estamos esperando

Servicios

Programas

Escúchenos - Jueves 11 AM

**Radio Voces Latinas
* AM 1610**

***Canal 951 - Rogers Digital
* voceslatinas.ca**



416.597.2489



hispanicseniors@bellnet.ca

www.ashtor.org



179 John Street # 300 - Toronto, On.

Nuestro trabajo es pionero



Durante el año anterior uno de los logros más importantes ha sido la instrumentación del programa Nuevos Horizontes 4, en respuesta a la necesidad de nuestra gente de recibir información. Nuestro objetivo es procesar esa información y dar orientación, pero de una manera apropiada y sensible desde el punto de vista humano, atendiendo a las necesidades culturales y de idioma de nuestra población. CIRO, el Centro de Información Referencia y Orientación, nos permitió dar un paso fundamental que ha concluido con el reporte final a la fuente de recursos.

Como parte de los desafíos, ha quedado claro que el voluntariado es la pieza fundamental para que estos programas salgan adelante. En organizaciones que luchan por los derechos de la comunidad y que no cuentan con los recursos suficientes, esta es la forma de avanzar, gracias al entrenamiento, interés y dedicación de aquellos que donan su tiempo y capacidad.

El proyecto Nuevos Horizontes IV ha cumplido con las metas planeadas, y por ello continuaremos ofreciendo a la gente un lugar adonde recurrir, atendido por quienes mejor comprenden su situación y problemática.

Otro de los hechos destacados del 2008 fue la instalación de los comités de trabajo de nuestra Asociación, que han estado trabajando en diferentes actividades, tales como la difusión, cuya importancia es crucial.

En esta área, hemos dado una serie de pasos, y aquí sobresale el boletín **EL PREGÓN**, un vocero de nuestras actividades, que no sólo llega al adulto mayor, sino a otras esferas de nuestra comunidad, para que no sólo los seniors, sino el resto de los integrantes de la comunidad cuenten con nuestra información. En ese sentido

hacemos un llamado amplio a aquellos que quisieran colaborar, a los comercios, los profesionales de la salud y en general a los miembros de nuestra comunidad.

Además de atraer más visitantes a nuestro sitio de Internet, continuamos con nuestro trabajo en la radio, cuya importancia es fundamental para poder llegar a la gente cada semana. La radio es el espacio para expresar inquietudes y preguntas y atraer nuevos voluntarios, y esperamos que Voces Latinas nos siga dando la oportunidad de continuar con esta tarea.

Existe también un trabajo incipiente, pero seguro, en el campo de la salud. En Noviembre tuvimos un simposio para discutir el problema de las enfermedades de la memoria y el Alzheimer, con gran repercusión en nuestra comunidad. También trabajamos con el tema de la diabetes. En igual sentido, hemos presentado al LHIN, un programa para llegar a las bases de nuestra comunidad con información sobre Alzheimer, cáncer y diabetes.

En la cultura, tuvimos una exhibición de artistas que contó con la participación de medio centenar de personas, en su gran mayoría seniors. Esto demuestra que cuando el senior termina con su vida de trabajo continúa siendo creativo.

En recreación, hemos realizado dos actividades muy interesantes, el picnic de verano y la fiesta de fin de año, ambas con mucho éxito gracias a la colaboración desinteresada de un nutrido grupo de voluntarios.

Un aspecto que queremos intensificar en el 2009, es la visita a los clubes, ya que ASHTOR necesita mantener este dialogo abierto. Las visitas serán para interiorizarnos de sus necesidades, ofrecer nuestra ayuda y articular un trabajo voluntario en beneficio de toda la comunidad de seniors.

Pensamos que nuestra organización, junto a los miembros de los clubes y con personas de la comunidad interesadas en sumarse, podrá tomar el lideraz-

go, es decir, anticiparse a las problemáticas y las soluciones, y acudir a los niveles de gobierno y poder decir: tenemos problemas, queremos solucionarlos, nuestra gente esta dispuesta a trabajar en ello.

En este momento tenemos cuatro programas presentados a distintos niveles de gobierno.

El más importante de todos es Trilium, dirigido a una zona fundamental de nuestra comunidad. Este seria el primer paso para luego llegar al resto de la comunidad.

Otro proyecto es Nuevos Horizontes 5. Aquí planeamos hacer una conferencia -probablemente en Septiembre, precedida por actividades en grupos focales y foros, donde la idea es rescatar líderes de nuestra comunidad, y capacitarlos para que formen a otros líderes.

También crearemos un programa para integrar a los inmigrantes recién llegados con la comunidad de seniors, especialmente aquellos con más necesidades de estar acompañados. En este intercambio ambos grupos se benefician, unos adquieren experiencia en este país, y nuestros seniors reciben compañía.

Dado que las expectativas de vida se han incrementado -y al mayor tiempo que los senior van a tener en sus manos-, existe ahora la oportunidad de generar más actividades, mejorar la salud y abogar por los derechos de los adultos mayores. Es una tarea que no podemos dejar de lado, y que debemos mantener. Hacemos un llamado para que aquellos próximos seniors, aquellos que se jubilaran en 5 años, dediquen parte de su tiempo y trabajen a favor de los adultos mayores.

No podemos perder de vista que la población de adultos mayores seguirá aumentando. Ellos ocuparan un lugar preponderante en los próximos 20 años. Nuestro trabajo es pionero para que las futuras generaciones sigan trabajando y demostrando que los adultos mayores pueden desarrollar aun más sus capacidades y realizar diversas actividades en la comunidad.

**Mensaje de Alejandro Morales
Presidente de ASHTOR**

Fiesta de Fin de Año

Con una gran afluencia de publico se realizo la fiesta de ASHTOR. Merced al esfuerzo de un grupo de voluntarios todo fue un éxito. Se disfruto de artistas , de un coro, de una excelente cena, hubo un desfile de modas, se bailo y algunos se llevaron premios que se rifaron entre los presentes. Agradecemos a los que aportaron con dinero y a quienes pusieron su tiempo y dedicación para que al fin disfrutáramos todos de un espacio para conversar, hacer amigos y reencontrarse con quienes hemos caminado parte de la vida. Algunas fotos que testimonian el clima que se vivió.



Visita al Médico de Familia



1. Antes de visitar a su Médico de Familia, evalúe la posibilidad de ser acompañado. Puede ser algún familiar, un amigo o recurra a quienes brindan este servicio (puede llamar a CIRO, el servicio de ASHTOR, Tel. 416.597.2489).
2. Pedir la cita y preguntar si hay algún examen de sangre y si debe ayunar para evitar otro viaje.
3. Prepare una lista de preguntas para su médico. Pueden ser tres o cuatro. No haga una lista larga, tan sólo las preguntas importantes.
4. Junto con esa lista, lleve todas las medicinas que esta tomando. Ya sean dadas por el especialista o el Médico de Familia. Incluso te medicinales o vitaminas. Esto es muy importantes, ya que muchas veces producen efectos secundarios como: cólicos, dolor de cabeza, fatigas, mareos, etc.
5. Si hay algún cambio de su medicina, preguntar la razón y cuales son los efectos secundarios de ésta nueva medicina.
6. En caso de ir a un especialista, haga la misma rutina: lista de preguntas y llevar todas sus medicinas. Además: pedir una copia del informe que será mandado al Médico de Familia.

Visita a la Farmacia



El mejor consejo es tener en una sola farmacia todo el historial de uno, con todas las medicinas que le han prescrip-

to, el Médico de Familia y los especialistas.

Pedir que le entreguen una lista actualizada de todos los medicamentos que habitualmente ellos les proveen.

De esta lista, haga copias:

- Una manténgala con usted, en su billetera, en la cartera.
- ✓ La otra copia, póngala en un lugar visible, en donde pueda ser fácilmente encontrada por sus familiares, o amigos en caso de una emergencia.

Preguntas del Alzheimer

Si a usted le está sucediendo alguno de estos síntomas, debe preguntar a su Médico de Familia a la mayor brevedad posible.

Olvidarse que pasó el día de ayer.

- ✓ Salir de su casa y no saber regresar, o no saber a donde se dirigía.
- ✓ Olvidarse donde vive o en que ciudad o país esta en ese momento.
- ✓ Olvidarse de los nombres de sus hijos, de sus hermanos o sus padres.
- ✓ Olvidarse de lo que estaba haciendo en ese momento; por ejemplo: preparando una taza de café y no saber qué debe colocar en la taza.

Si con frecuencia usted olvida donde deja las cosas o se le olvida lo que esta hablando con alguien, también debe preguntar al médico.

Debe conversar con las personas más cercanas, póngalos al tanto que se le olvidan las cosas. Esto último es muy importante ya que quienes saben lo que le esta pasando, en caso de emergencia, pueden ser de gran ayuda.

