

Año 2 No. 15 - 8 de Mayo 2009
Nuestras Cosas



En Canadá hemos aprendido muchas cosas, empezando por el idioma y una larga lista de costumbres nuevas. Pero quizás lo más importante es apreciar y desear los días en que el sol y la temperatura ambiente nos invitan a vivir la naturaleza a pleno. Y es tan necesario!

Es por ello que hemos incluido una breve guía, que continuará con lugares para disfrutar al aire libre.

Tuvimos en abril la Segunda Jornada de Atención Primaria de la Salud, y en este mes va la tercera. A no perderla. En cada oportunidad hemos solicitado a los presentes que nos den sus impresiones, que nos acerquen sus ideas, que soliciten los temas para las próximas jornadas de salud.

Estamos comenzado con el programa que hemos diseñado para la capacitación de seniors para participar en programas de recreación. La Ontario Trillium Foundation aportará los fondos necesarios para el desarrollo de este plan de trabajo, que esta previsto finalizar el próximo año.

El objetivo es llegar a los senior que están en situación de aislamiento y tentarlos con la oferta de servicios y programas que hay para los adultos mayores. Este programa estará circunscripto al área Oeste de North York.

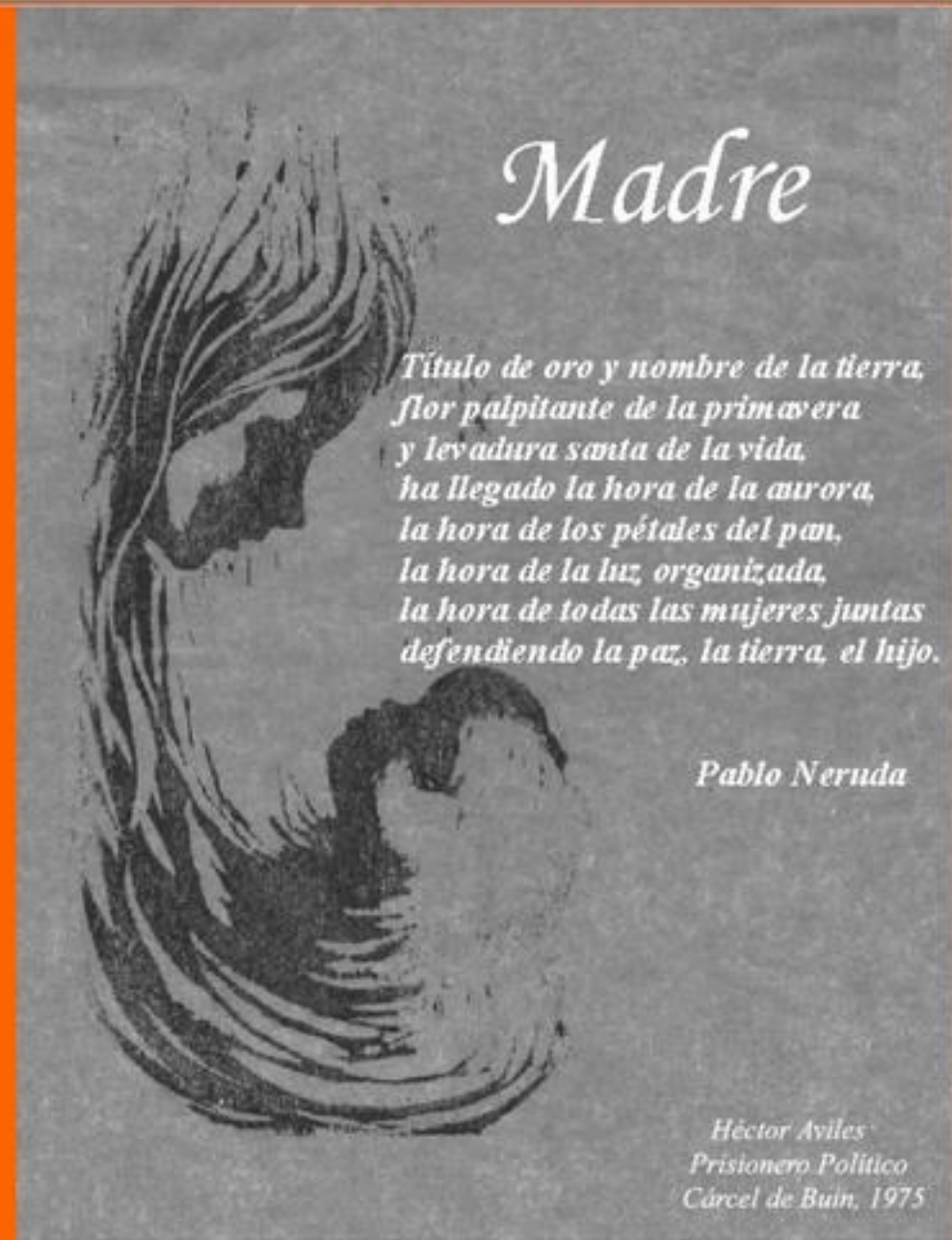
Este atento a las próximas ediciones de El Pregón, como así también a los diferentes medios de comunicación que ASHTOR ha venido utilizando. El llamado será para todos los seniors que quieran participar como activistas. Ellos tendrán las herramientas y recibirán la capacitación para ser como la levadura en la masa.

El 6 junio será la Asamblea Anual Ordinaria de ASHTOR, como todos los años tendremos el informe de lo actuado, y el momento del ejercicio democrático. Seguramente nos veremos allí.

Pero no olvide que en ASHTOR siempre tenemos un espacio para Ud. Acérquese, estemos en contacto. Sus ideas son bienvenidas.

Rodrigo Briones
Editor
rbrionesashtor@bellnet.ca

Día de la Madre



Madre

*Título de oro y nombre de la tierra,
flor palpitante de la primavera
y levadura santa de la vida,
ha llegado la hora de la aurora,
la hora de los pétalos del pan,
la hora de la luz, organizada,
la hora de todas las mujeres juntas
defendiendo la paz, la tierra, el hijo.*

Pablo Neruda

Héctor Aviles
Prisionero Político
Cárcel de Buin, 1975

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

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.

2 Primero tenemos que estar seguro que el tiempo es favorable, segundo zapatos y ropa adecuada, y tercero llevar una merienda pequeña.

La merienda puede ser unos sándwiches de tuna con manzana verde (1 Tarro de tuna y una manzana verde rallada y aliños al gusto) para dos sándwiches, fruta y un vaso (agua hay en todo estos lugares)

Dónde podemos ir

1. High Park: Tomar el subway to High Park Station.

El Camino: Explorar el parque es fácil, encontrarán señalización en todo lugar que vaya, es uno de los parques más antiguos de la ciudad.

En este parque encontraremos un pequeño zoológico y una vegetación silvestre muy hermosa.

Seguiremos la ruta y descubriremos la laguna, que se llama GRENADIER POND, donde los peces, gansos, patos y otras especies viven libremente.

En la ruta de Indian Road e Indian Trail hace aproximadamente 3000 años atrás, los primeros hombres que vivieron aquí pescaban y cultivaban arroz en la laguna Catafish o West Pond y es fácil encontrar fósiles en las piedras primarias que están en ese lugar.

Atravesando Queensway estará esperando Western Beaches donde podemos ver la puesta de Sol. Es uno de los lugares más hermosos para ver este espectáculo.

Y si estamos con el espíritu de aventura, tomaremos el Street Car vía oeste y llegaremos a Humber River Bridge donde podemos comer y descansar. El espectáculo del Lago Ontario es maravilloso.

2. Edwards Garden:

Comuna	Dirección	Tipo
North York	777 Lawrence Ave E	Aire libre
Ubicación		
Sur Oeste de Leslie Street and Lawrence Avenue East)		
Teléfono	Parking	Comunal
416-392-8188	Si	25
Horario		
Primavera y Verano de 8 AM a 8 PM		
TTC: Desde Eglinton Station Tomar Lawrence East Bus 54 o 54A		

3. Toronto Music Garden:

Comuna	Dirección	Tipo
Toronto	Queens's Quay Blvd W	Aire libre
Ubicación		
al sur de Queen's Quay Blvd W, entre Spadina Ave y Bathurst St.		
Teléfono	Parking	
(416) 392-8188	si	
Horario		
Todos los días de 8 AM a 8 PM		
TTC: Union Station, Queen's Quay Mono-rail		

4. Alexander Muir Park:

Comuna	Dirección	Tipo
Toronto	Yonge Street	Aire libre
Dirección		
Este de Yonge Street, al sur de Lawrence Avenue		
Teléfono	Parking	
(416)392-8188	si	
Horario		
Desde las 8AM a 8 PM		
TTC: Lawrence Station East, caminar al sur de Yonge Street		
Especial para ver y admirar los más bellos jardines de Toronto		

5. Guildwood Park:

Comuna	Dirección	Tipo
Scarborough	Guildwood Parkway	Aire libre
Ubicación		
Al Sur d Guildwood Parkway entre Morningside Avenue y Kingston Road		
Teléfono	Parking	
(416) 392-8188	si	
Horario		

Y a disfrutar el buen clima de Toronto!

2a. Jornada de Atención Primaria de la Salud



Vista parcial del numeroso público asistente

El pasado sábado 18 de abril más de 100 personas se dieron cita en el Club Nueva Era para recibir información sobre Cáncer, en las instalaciones del Anne Jonhston Health Station.

Al terminar recibimos las respuestas de los presentes:

- La presentación fue amena, entretenida e instructiva.
- Muy buena la Dra. que habló sobre cáncer, lástima que fue muy corta la exposición. Lo que más me gusto fueron los voluntarios, el salón de conferencia y la comida. Lastima que interrumpían al disertante con preguntas, y no le dejaban terminar.



La Dra. Brenda Donis García mantuvo a la audiencia muy atenta siguiendo los conceptos sobre cáncer, que desarrollo de manera amena y didáctica.

Por su parte, la terapeuta Martha Estrada se explayo en la necesidad de aceptar la muerte.



Las voluntarias hicieron un trabajo magnifico, que fue reconocido por todos. Muchas gracias por darnos su tiempo!

Sopa de Letras

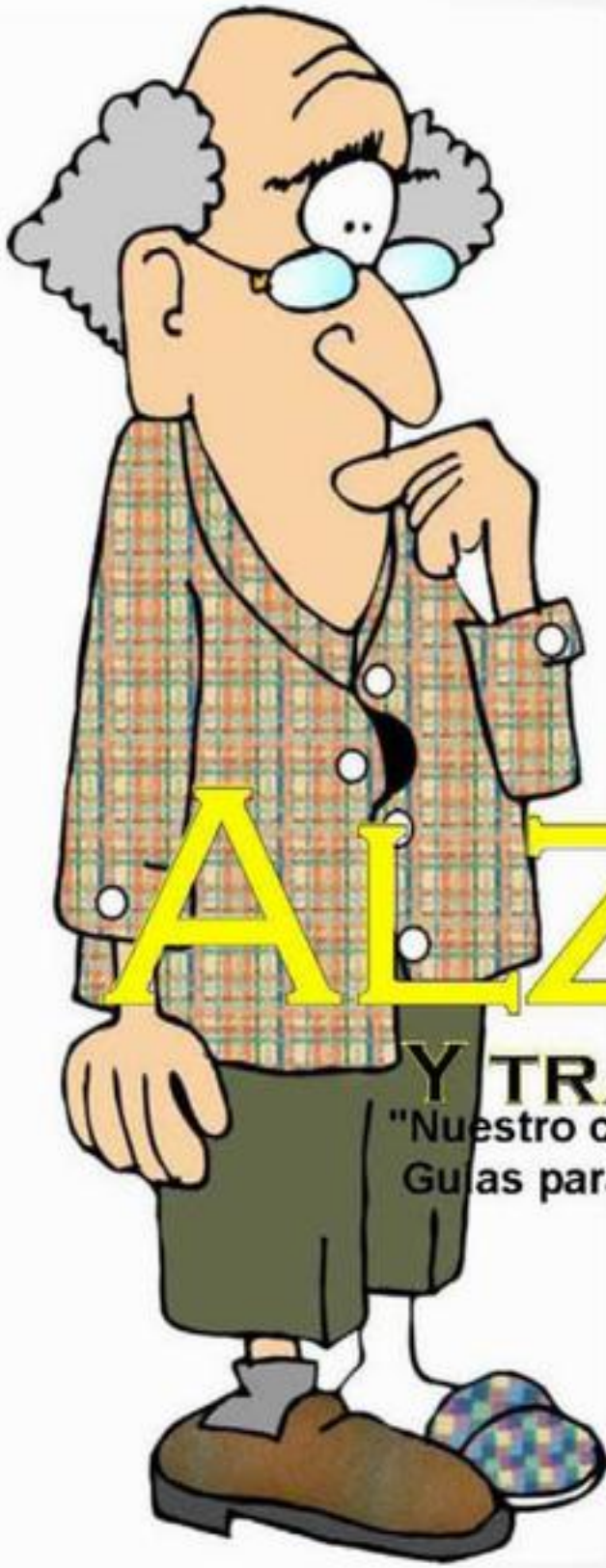
S	U	I	R	A	T	T	I	G	A	S	E	C	I	N	E	R	E	B	A	M	O	C	H	A
U	M	S	C	E	P	H	E	U	S	D	L	A	A	R	O	N	I	M	S	I	N	A	C	S
N	O	I	R	O	O	I	R	G	O	E	A	N	M	E	S	U	P	U	L	C	I	R	A	C
I	N	X	S	V	S	A	S	R	O	I	R	C	E	T	U	S	G	S	I	R	L	I	E	U
H	O	Y	A	K	U	E	N	C	R	A	T	E	R	T	N	A	U	C	R	O	S	N	L	L
P	C	P	U	S	P	F	C	O	I	M	S	R	A	L	I	H	A	A	U	S	N	A	U	P
L	E	T	K	S	E	T	O	O	B	S	U	N	R	O	C	I	R	P	A	C	A	S	M	T
E	R	E	S	I	L	A	R	T	S	U	A	A	N	O	R	O	C	E	L	O	T	E	U	O
D	O	B	X	N	Y	L	O	A	A	L	M	U	V	R	I	A	S	G	I	P	X	C	T	R
R	S	A	A	M	R	O	N	U	L	D	U	E	S	E	C	B	E	A	A	I	E	S	U	O
A	E	E	I	R	A	A	A	R	B	I	L	A	N	T	P	E	R	S	E	U	S	I	C	J
C	L	Q	E	B	R	S	B	U	E	A	U	T	E	L	R	A	P	U	S	M	G	P	S	A
O	U	U	P	E	O	N	O	S	U	N	G	Y	C	A	R	I	E	S	I	P	P	U	P	M
L	C	U	O	U	J	E	R	I	D	A	N	U	S	S	R	O	N	I	M	O	E	L	E	A
U	R	L	I	C	A	M	E	L	O	P	A	R	D	A	L	I	S	U	I	P	R	O	C	S
M	E	E	S	H	M	W	A	N	T	L	I	A	A	Z	N	D	E	N	S	E	O	B	E	R
B	H	U	S	A	S	G	L	A	C	E	R	T	A	R	D	Y	H	A	I	E	G	N	N	U
A	Y	S	A	M	I	N	I	M	E	G	T	A	P	H	O	E	N	I	X	U	R	C	T	R
N	D	N	C	A	N	E	S	V	E	N	A	T	I	C	I	D	H	A	T	T	I	G	A	S
A	R	A	G	E	A	Q	U	A	R	I	U	S	H	U	R	S	R	A	B	I	V	Z	U	A
C	U	T	A	L	C	O	R	V	U	S	U	R	G	O	M	U	L	U	C	I	T	E	R	M
U	S	C	T	E	L	E	S	C	O	P	I	U	M	R	S	D	R	O	T	C	I	P	U	I
T	H	O	R	O	L	O	G	I	U	M	E	F	O	R	N	A	X	H	A	I	L	S	N	
T	R	I	A	N	G	U	L	U	M	O	D	A	R	O	D	I	S	U	C	U	I	H	P	O
A	G	I	R	U	A	Q	U	I	L	A	L	U	C	E	P	L	U	V	O	L	A	N	S	R

- Ara • Aries • Auriga • Boótes • Caelum • Camelopardalis • Cancer • Canes Venatici • Canis Major • Canis Minor • Capricornus • Carina • Cassiopeia • Centaurus • Cepheus • Cetus • Chamæleon • Circinus • Columba • Coma Berenices • Corona Australis • Corona Borealis • Corvus • Crater • Crux • Cygnus • Delphinus • Dorado • Draco • Equuleus • Endanus • Fornax • Gemini • Grus • Hercules • Horologium • Hydra • Hydrus • Indus • Lacerta • Leo • Leo Minor • Lepus • Libra • Lupus • Lynx • Lyra • Mensa • Microscopium • Monoceros • Musca • Norma • Octans • Ophiuchus • Orion • Pavo • Pegasus • Perseus • Phoenix • Pictor • Pisces • Piscis Austrinus • Puppis • Pyxis • Reticulum • Sagitta • Sagittarius • Scorpius • Sculptor • Scutum • Serpens • Sextans • Taurus • Telescopium • Triangulum • Triangulum Australe • Tucana • Ursa Major • Ursa Minor • Vela • Virgo • Volans • Vulpecula

Actividades para Seniors

Ashtor

Asociación de Seniors de Habla Hispana de Toronto
presenta



3º JORNADA ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD

ALZHEIMER

Y TRASTORNOS DE LA MEMORIA.
"Nuestro cerebro mejora con los años: pero hay que saber hacerlo"
Guías para prevenir el envejecimiento cerebral, y agregar sabiduría a la tercera edad!

Dr Luis Fornazzari
MD, FRCPC,

Departamento de Neurología y Psiquiatría, Universidad de Toronto
Clínica de los Trastornos de la Memoria.

- * Entrada Gratis
- * Dirigido específicamente a seniors
- * Totalmente en castellano
- * Consejos y herramientas para mantener la salud
- * Almuerzo saludable

Más Información
416.597.2489

Hora?



Cuándo?



Dónde?



Centro Latinoamericano San Lorenzo

2981 Dufferin St., Toronto

Una luz al sur de Lawrence