



Cierre del Curso

**Ashtor**

# EL PREGÓN

Año 3 No. 28 - Septiembre 2010

Órgano de Difusión de ASHTOR



## NUESTRAS COSAS

El mes de septiembre comenzó con la Jornada de Evaluación del Programa de Capacitación de Líderes Activos. La jornada sirvió para hacer un alto en el camino y repensar lo que se ha hecho hasta hoy.

Los desafíos que hay por delante son diversos, y hay que estar preparados para enfrentarlos y hacer de cada obstáculo una oportunidad para salir fortalecido. Con nuevas herramientas.

Se ha estado preparando programas que son para beneficio de todos, sùmese!. Y si encuentra que falta alguno, acérquese, llámenos, lo estamos esperando.

Rodrigo Briones

Editor

[rbriones@ashtor.org](mailto:rbriones@ashtor.org)

## SUMARIO

- 2** • Una reflexión sobre el paso del tiempo, la memoria y como avanzar en la vida, de la pluma de Alejandro Morales.
- 3** • Una invitación a participar de algunos de los programas que AHTOR ha ayudado a formar.
- 4** • Una imagen vale mas que mil palabras: Durante el verano recibimos clases de jardinería a cargo de Alfredo Correa de la Dirección de Parques y Recreación de la Municipalidad de Toronto.

## Adultos mayores trabajando juntos, para el beneficio de todos los seniors hispanos del Gran Toronto

### Programas y Servicios de ASHTOR

1. Defensa de los Derechos de los Seniors
2. Programas de difusión sobre:

- \* Alzheimer.
- \* Pensiones y Jubilaciones
- \* Diabetes
- \* Nutrición
- \* E.S.L.
- \* Computación
- \* Clínica "Income Tax"
- \* Yoga y Meditación
- \* Música
- \* C.C.A.C. Centro Acceso Cuidado Comunitario

### 3. Centro de Información Referencia y Orientación para Seniors:

**416.597.2489**

Atención en nuestro idioma.

Puede contactarnos a través de:



  
**416.597.2489**

 [www.ashtor.org](http://www.ashtor.org)

 [info@ashtor.org](mailto:info@ashtor.org)

**Jueves 11 AM**  
**Radio Voces Latinas 1610 AM**  
\* Canal 951 - Rogers Digital  
\* [www.voceslatinas.ca](http://www.voceslatinas.ca)

**Viernes 11 AM**  
**Radio Ondas Hispanas**  
[www.ondashispanas.com](http://www.ondashispanas.com)



326 Adelaide Street West - Suite 201 - Toronto, Ontario. M5V 1R3





## Ejercicio cerebral

¿Dónde diablos dejé las llaves? No pueden haber desaparecido de la faz de la tierra, especialmente ahora que las necesito. ¿Y los anteojos? La última vez que los vi fue cuando estaba viendo ese excelente programa informativo en la televisión. Bueno, si esto suena familiar, los expertos dicen que no nos preocupemos, que es un problema que comienza a desarrollarse después de los 50 y se hace cada vez más presente a medida de que nos ponemos más...maduros.

Como si esto fuera poco, yo que siempre me he considerado un buen conversador que ama la tertulia con la placentera ayuda de un buen coñac o un tintito de buena marca, normalmente evito el tema del cine. Salvo aquellas divas como la Sofía Loren y Marilyn Monroe, que tanto inquietaron mi desarrollo hormonal durante la adolescencia, ya no puedo retener los nombres de los actores y actrices modernos y que decididamente están de moda. Comienzo a describir estas buenas gentes por presencia física o por otras actuaciones en films que hicieron fama y por ende la conversación se hace difícil y cae en las vaguedades más absolutas.

En fin, mal de muchos consuelo de tontos, decía mi abuela. Conozco amigos que casi en secreto me cuentan que atraviesan por las mismas circunstancias. Bueno, "nada nuevo", - le digo a un viejo amigo- "ya que por norma te has olvidado de mi cumpleaños. Sin mencionar que tú olvidadiza estructura mental casi te ha costado divorcios en tus tres matrimonios porque nunca te acordaste de los aniversarios de tus talamos nupciales". Hay otro que anda siempre atareado acarreado una serie de maletines y bolsas que constituyen una verdadera oficina ambulante y que de vez en cuando deja alguna olvidada al lado de su vehículo como un presente para algún afortunado personaje que le saca partido al hallazgo. "Finders keepers, losers weepers", dicen en inglés los niños en los jardines infantiles de este país.

Leo nuevamente un artículo en un conocido periódico que dice que el cerebro se achica o disminuye en un 2% cada década y como las capacidades matemáticas y de operaciones son las que se deterioran más rápidamente saco mi calculadora y me digo que si hipotéticamente - y con un poco de suerte - vivo otras tres décadas, eso me arroja una disminución de un 6% por el total. "No está mal, después de todo" me digo regocijado. Tendría "cuerda" para rato.

¿Pero, dónde está mi celular, me pregunto? Utilizo la vieja técnica de llamar mi número celular a través del teléfono fijo de casa. Me viene el pánico. Debería estar sonando. Si, por ahí se siente un sonido lejano y con gran alivio lo encuentro en el bolsillo de un pantalón en el cesto del lavado. Casi me muerdo la lengua de pura rabia. Lo que indudablemente trae a colación el fenómeno de "la punta de la lengua". Dicen que es algo que comienza a los 30. El problema es que no toda la información está, por así decirlo, almacenada en una cajita en el cerebro, sino que se encuentra virtualmente repartida en áreas de la corteza. Y de esta manera, recuerdo la carita linda y atractiva de la joven actriz y la reconocería en cualquier parte, pero - caramba - no sé como se llama. Dicen los expertos de que el problema consiste que con la edad las conexiones entre las diferentes zonas del cerebro se debilitan y que después de todo los nombres son fáciles de olvidar porque no están asociados a una idea o concepto concreto. El señor Zapateros, un político español, jamás ha trabajado en una fábrica de calzados o una zapatería, o por poner otro ejemplo, uno de apellido Dinamarca jamás ha ido más allá de Niágara.

Mi hijo, contestando a mis penurias, me dice que mi cerebro esta "sobrecargado". Nuestros expertos de marras concluyen, sin embargo, de que no es así. La verdad de la milanésa, es que somos muy dados a la distracción, ya que a nuestra edad somos muy proclives a ser distraídos. Bueno, si uno está sentado en un banco del parque alimentando las palomas y pasa una chica escasamente vestida, como ocurre en estos días, la disertación del amigo que tengo al lado se puede ir al infierno.

Una buena idea que manejo desde hace algún tiempo es la de poner una tarjeta junto a la manilla de la puerta de salida de mi apartamento con una lista de cosas que "no pueden olvidarse" como dice el bolero de ese famoso cantante dominicano cuyo nombre ni siquiera haré el esfuerzo de recordar. El problema es que después de unos días de un esfuerzo fiscalizador casi cotidiano salgo distraído y ya no le presto atención a la crecida lista.

Pero, como soy un antiguo miembro de ASHTOR y he participado en sus sesiones informativas he aprendido algunas cosas. Una buena dieta, una media hora de ejercicio al día, un buen cultivo de la amistad con la gente del club, una copita de un buen Cabernet -Sauvignon tinto, Merlot, o Pinot Noir también al día, y olvidémonos de todas nuestras ansiedades.

¿Ahora díganme por qué estoy escribiendo esto?

¿Alguien sabe el número del Dr. Fornazzari?

por Alejandro Morales

## ADULT AFTERNOONS AT DOWNSVIEW LIBRARY



### ASOCIACION DE SENIORS DE HABLA HISPANA DEL GRAN TORONTO SPANISH SENIORS SUPPORT GROUP

Un espacio para compartir...  
Un espacio para distraernos...  
Un espacio para desarrollar capacidades...

NI SOLAS, NI SOLOS

Deje la soledad en casa, participe en este grupo.

Thursdays

Sept 16 & 30

Oct 14 & 28

Nov 11 & 25

2:00 - 3:30 pm



Grupo de Auto-Ayuda para Adultos Mayors de habla hispana.

Information/Información: Cinthya Narváez 416-597-2489



Downsview Public Library  
2793 Keele Street - M3M 2G3  
416-395-5720



### ASOCIACION DE SENIORS DE HABLA HISPANA DEL GRAN TORONTO

## Grupo Multicultural de Adultos Mayores

¿Cuándo?

Todos los Jueves  
10:00 - 12:00 PM  
(comenzamos el 16 de Septiembre del 2010)

¿Dónde?

Salvation Army -  
Yorkwoods Community Church  
20 Yorkwoods Gate  
(Driftwood Ave. & Yorkwoods Gate)



TTC: bus #108 desde la estación de Downsview.

Regístrate con Cinthya Narvaez al 416 597-2489  
o Beatriz Jaramillo 416 631-7222 ext. 102

Patrocinado por



### Ashtor Asociación de Seniors de Habla Hispana del GTA

ASHTOR le invita al

## Círculo de Lectores ENTRE LETRAS...

MIENTRAS MAS LEAS ... MAS VIVES

¿Cuándo? Todos los Viernes  
(comienza el 10 de Septiembre)  
2:00 - 4:00 PM

¿Dónde? Mount Dennis Public Library Branch  
1123 Weston Rd.  
(Weston Rd y Eglinton Ave. West)



TTC: bus #89 desde la estación de Keele hasta Eglinton Ave. West. O  
bus #32B desde la estación de Eglinton West hasta Weston Rd.

Por favor llamar para inscribirse



INFORMACION: 416-597-2489

Patrocinado por



### ASOCIACION DE SENIORS DE HABLA HISPANA DEL GRAN TORONTO

ASHTOR le invita a participar en las clases GRATIS de

## TAI-CHI

¿Cuándo?

Todos los Jueves  
9:30 - 11:30 AM  
(comienza el 9 de Septiembre)



¿Dónde?

Centro para Gente de Habla Hispana  
2141 Jane Street, 2nd Floor  
(Jane St. y Wilson Ave.)



TTC: bus# 96 desde la estación de Wilson o  
bus# 35 desde la estación de Jane.

Para registrarse llamar al:  
416-597-2489

Patrocinado por

