



NUESTRAS COSAS

La percepción del tiempo cambia con el correr de los años. Miramos el almanaque y ya casi pasó 2010.

Durante el mes de octubre realizamos dos actividades públicas, una fue la proyección de una película y la otra reflexionar sobre el perfil del adulto mayor latino-hispano.

Este mes tendremos la reunión convocada para continuar modelando el futuro de ASHTOR, esté atento a nuestras comunicaciones.

Recuerde que siempre esta abierta la posibilidad de sumar sus ideas, acérquese. No deje que el tiempo pase volando, gánale de mano.

Rodrigo Briones
Editor

rbriones@ashtor.org

SUMARIO

- 2** • Seminario Perfil Psicosociológico del Adulto Mayor Latino Hispano en Canadá. Una reunión de película. Una imagen vale más que mil palabras.
- 3** • Alejandro Morales el 'viejimoto' y nuestro rol.
- 4** • Actividades Sociales y Programas para adultos mayores.

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

 info@ashtor.org

Jueves 11 AM
Radio Voces Latinas 1610 AM
* Canal 951 - Rogers Digital
* www.voceslatinas.ca

Viernes 11 AM
Radio Ondas Hispanas
www.ondashispanas.com

Escúchenos en la radio todas las semanas



Seminario Perfil Psicosociológico Del Adulto Mayor



Horacio Bigolin y Vanessa Aguirre expusieron sobre las características del adulto mayor latino hispano en Canada, un nutrido grupo de asistentes siguió con atención, y al finalizar pidió que se repita este tipo de encuentros.

La otra cita grande de Octubre, fue para ir al cine, el marco fue el Festival de Cine Toronto Hispano Americano Film Festival. Tendremos que esperar un año para una reunión similar.

Como siempre decimos, una imagen vale más que mil palabras

Una reunión de película



VIVIR MÁS

No caben dudas de que nuestra población en general está viviendo más y nuestras expectativas de vida han aumentado en otros 10 años. Esto afecta a toda la población en todos sus niveles. Hoy día la mayoría de la gente se casa alrededor de los 30. En los viejos tiempos si una muchacha no contraía el sagrado vínculo antes de los 25 estaba como decían la gente de la época "quedándose para vestir santos". Cuando le dije a mi hijo de 25 años que cuando me iba a hacer abuelo me dijo claramente: "Viejo espérate sentado otros 10 años y ahí hablamos de nuevo". Bueno, espero llegar a esa edad, pero el problema será el "síndrome de Charlie Chaplin", quien tuvo hijos hasta en sus setenta, pero no los podía levantar para tomarlos en brazos.

Todo esto suena muy bien, pero últimamente los gerontólogos, políticos, economistas y gente de los medios de comunicación han comenzado a sonar las alarmas, ya que la extensión de nuestras vidas traerá complicaciones que solamente hemos soslayado a medias para el grupo de la tercera edad. Una excepción es la situación habitacional que para aquellos que no adquirieron propiedad en sus años mozos se ha transformado en tragedia.

Un par de domingos atrás, siguiendo la vieja práctica de saborear un café americano y leer sin prisa nuestro periódico favorito, que es un ritual que espero tener hasta el fin de mis días, me informo que el New York Times, ese decano de la prensa mundial, augura de que el sector de la población que envejece y vive más tiempo "traerá miserias a las naciones no preparadas" en esta preocupante materia. Hace algún tiempo en otro artículo hablamos del "tsunami" de los seniors. Este periódico le da un apodo novedoso en inglés y le llama "elderquake", en otras palabras y usando una traducción muy liberal de mi propia cosecha, un "viejimoto", que resume el "terremoto de los viejos".

Dice nuestro periódico de marras, que si los gobiernos no se preparan implementando cambios trascendentales a corto plazo, el gasto público por concepto de pensiones y, más aun, de salud y estructura sanitaria, la deuda que esto producirá será "insostenible" y muy similar a los grandes cataclismos financieros de la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial.

¿Qué hacer entonces?

Para empezar, los gobiernos deberían extender la edad del retiro o jubilación. Les recuerdo que hace sólo unos días el gobierno francés decidió extender la edad de la jubilación de 60 a 62 años, lo que provocó una reacción que vio más de un millón de personas protestando la medida en las calles de las principales ciudades galas. La otra medida que los sabios economistas (que Dios los confunda, si ya no lo están) es que habría que

mantener un balance adecuado de los presupuestos nacionales, vale decir reducir el gasto público y los beneficios de la tercera edad entre otros, para escapar de esta amenazante bancarrota.

Esta problemática es tan seria de que se opina que los gobiernos, la industria, y las agencias internacionales tendrían que trabajar juntos para transformar la estructura social creando trabajos y programas de educación para gente en sus 60 y 70 años y arrestar el avance de enfermedades como el Alzheimer's. Por otro lado, todos estos estamentos y grupos mencionados debieran adoptar la causa de la vejez de la misma manera que se está trabajando por mejorar el ambiente. Las Naciones Unidas fijó ocho metas de desarrollo a ser cumplidas para el 2015, sin embargo, la sustentabilidad de la población de la tercera edad no está incluida en ellas.

¿Qué otras cosas se sugieren?

- ◆ Reducir el gasto médico de los adultos mayores
- ◆ Concientizar a la tercera edad sobre los gastos médicos que genera la longevidad.
- ◆ Crear incentivos para mantener a los adultos mayores en el trabajo hasta los 70 años. Crear horarios flexibles y eximir a empleadores de contribuciones a los planes de seguridad social.
- ◆ Favorecer el cambio de la cultura del retiro y de las políticas laborales.
- ◆ Visualizar a los seniors como una fuente de experiencia y capacidad.

¿Qué le sugerimos a nuestros adultos mayores hispano-hablantes?

- ◆ Involúcrese en el entorno social y político. Sepa quiénes son sus representantes ante el gobierno federal, provincial y municipal y dialogue con ellos.
- ◆ Trabaje, aunque en forma más liviana y flexible.
- ◆ No se aisle. La interacción social es fundamental para combatir la depresión y mantener la lucidez.
- ◆ Acepte las cosas modernas, úselas para su bienestar: computador, celular y otros medios. Comparta el conocimiento con sus amigos y familia.
- ◆ Estudie, si puede: inglés, cursillos de interés, manualidades, baile, tai chi, yoga, etc.
- ◆ Haga trabajo voluntario con los grupos de su interés: Club, iglesia, casas de retiro, ASHTOR.
- ◆ Dialogue y trate de entender a sus hijos y nietos. Todos fuimos jóvenes alguna vez.

La extraordinaria capacidad de nosotros como seres humanos para sobreponernos a la adversidad estará en juego. Seamos positivos y si algo se les ocurre, hágannos saber. ASHTOR será parte del proceso.

Alejandro Morales

4 Misa recordando a Carlos Cuevas

El Club La Amistad que funciona en "Davenport Perth Neighbourhood Centre" organiza una misa en honor al Cuarto Aniversario del fallecimiento de Carlos Cuevas.



La misa se rezará en la Iglesia Católica Santiago Apóstol situada en 728 Annette St./ Jane. Será el día 6 de noviembre del 2010 a las 6PM y el celebrante será el Reverendo Padre Juan Triviño.

Este evento está organizado por el Club Amistad, también en memoria de los miembros fallecidos del Club y recordando especialmente a Carlos Alberto Cuevas, quien fuera impulsor de las actividades del Club Amistad.

Ashtor

ASOCIACION DE SENIORS DE HABLA HISPANA DEL GRAN TORONTO

Grupo Multicultural de Adultos Mayores

Próximas Reuniones

- 4/11 Plan de Pensiones en Canadá
- 11/11 Nutrición
- 18/11 Actividad recreativa
- 25/11 Tanatología
- 2/12 Balance de actividades
- 9/12 Celebración de Navidad



¿Cuándo?

Todos los Jueves
10:00 - 12:00 PM

¿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

ORIGEN PSICOLÓGICO DE LAS ENFERMEDADES

Y COMO TRATARLAS CON ALIMENTACIÓN NATURAL

Mauricio Moya
Asesor Naturista

NOVIEMBRE

Sábado 6 de 4:00 a 6:30 PM

Miércoles 10 de 6:30 a 9:00 PM

Centro Comunitario Latinoamericano San Lorenzo
2981 Dufferin Street,

("una luz al sur de Lawrence")



Donación 20

Escuche a Mauricio Moya todos los lunes a la mañana de 11 a 12 en Radio Voces Latinas 1610 AM

Programas en Desarrollo

Ashtor

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

