



Órgano de Difusión de ASHTOR – Asociación de Seniors de Habla Hispana del Gran Toronto

Año 1 No. 6 - 8 de Julio 2008 Nuestras Cosas



La formación de **ASHTOR** estuvo signada por la necesidad de la comunidad de adultos mayores de tener una instancia de defensa de sus derechos.

Ese es el objetivo de **ASHTOR**. Pero sin perder de vista la meta de nuestra labor, hemos previsto actividades sociales que son el momento de socializar, como el Picnic para el que estamos invitando o la muestra de arte latinoamericano.

Sumarse a estos momentos, nos permite tomar fuerzas para continuar bregando por los derechos fundamentales.

Y como venimos diciendo desde **EL PREGÓN**, es una muy buena excusa para seguir juntos.

Rodrigo Briones

Editor

rbrionesashtor@bellnet.ca



Escúchenos

Todos los jueves a las 11 de la mañana

Radio AM 1610
Voces Latinas.

~
Canal 951
Rogers Digital

Gran Picnic

REENCUENTRO DE SENIORS HISPANO

Hemos programado una actividad para el reencuentro de los adultos mayores, se trata de un Picnic. El objetivo, conversar, aprovechar el verano y divertirnos!

FECHA: 24 de Agosto de 2008

LUGAR: Toronto Island- Area 23

HORA: 11:00 am

LUGAR DE ENCUENTRO: En el Muelle, Harbour Front Hotel, donde se toma el Ferry para la Isla.

Tomaremos el Ferry No. 2

Valor: \$10.00 por persona que incluye el valor del boleto del Ferry, el almuerzo y el derecho a participar en las rifas que haremos.

Pueden tomar el Bus Bay 6ª y bajarse en el Embarcadero Harbour Front Hotel.

Por más información llamar a la oficina de **ASHTOR**:
tel. 416.597.2489

INVITACION

ASHTOR quiere iluminar con el arte latinoamericano la ciudad de Toronto y alrededores con una muestra de Arte.

Para ello invita a todos los artistas plásticos latinos, en cualquiera de las siguientes disciplinas:

- Pintura,
- Escultura,
- Fotografía
- Madera,
- Grabado,

Y en general cualquiera de las actividades plásticas a inscribirse para la Gran Exhibición de Arte Latino a realizarse el 4 y 5 de octubre en Toronto.

Apúrese!

Los cupos están limitados por el espacio de la muestra,

Contacte a la oficina de **ASHTOR** para mas información.

Tel. 416.597.2489



ASHTOR En la radio

Art Show



416.597.2489



179 John Street # 300 – Toronto, On
www.ashtor.org



hispaniceniors@bellnet.ca

Nueva Era



Imagen de un sábado durante la habitual reunión.

El Club de Seniors Nueva Era fue fundado en el mes de febrero del año 1991. Inicialmente en Centro para Gente de Habla Hispana, sus integrantes fueron 9 adultos mayores que asistían a clases de ingles en ese Centro. Uno de los fundadores, Jacinta Mora, aun es parte de nuestro club.

En marzo de 2005 fue inscripto en el Ontario Corporation, obteniendo la matrícula y la acreditación para poder brindar servicios.

El principal objetivo del club es la socialización, el crear un espacio para que los adultos mayores se encuentren.

La reunión es semanal, los sábados de 10.00 AM a 04.00 PM. Cada sábado un grupo de socios se encarga de preparar una rica comida, abunda la fruta, el café y los refrescos.

Según palabras de los propios socios: "aprovechamos el tiempo para jugar bingo, bailar y los mas importante compartir como una gran familia".

El Club realiza paseos de 3, 5 o 7 días a diversos lugares de Canadá y Norteamérica. La mejor experiencia, según relataron fue el viaje

que realizaron a los Glaciares: "... recrearnos con las maravillas de la naturaleza fue algo inolvidable, lo mismo cuando viajamos a Prince Eduard Island cruzando el puente mas largo del mundo, sobre el Océano Atlántico.." Estos y otros muchos destinos que jamás soñaron visitar han sido posible gracias al trabajo de todos en el club Nueva Era.

El Club se ha nutrido del aporte voluntario de muchos nietos y nietas de socios del club, que dando cumplimiento a sus obligaciones escolares de hacer 40 horas de trabajo social para graduarse del High School, han aportado su energía y buena voluntad.

Durante el mes de agosto han previsto viajes a Niagara Fall y Niagara On The Lake y para septiembre se han programado celebraciones por la Independencia de diversos países de Latinoamérica con baile y comidas típicas.

Y otra de las grandes fiestas del Club Nueva Era es la Cena de Gala de Navidad.

EL PREGÓN estará allí para poder contarlo.



Meri Castillo, junto a uno de los miembros más antiguos del Club que cada día, canta mejor!

que realizaron a los Glaciares: "... recrearnos con las maravillas de la naturaleza fue algo inolvidable, lo mismo cuando viajamos a Prince Eduard Island cruzando el puente mas largo del mundo, sobre el Océano Atlántico.." Estos y otros muchos destinos que jamás soñaron visitar han sido posible gracias al trabajo de todos en el club Nueva Era.



ASHTOR durante una visita al Club

**Que es el Alzheimer?**

El Alzheimer es una demencia progresiva que tiene el déficit de memoria como uno de sus síntomas más tempranos y pronunciados. Por lo general, el paciente empeora progresivamente, mostrando problemas perceptivos, del lenguaje y emocionales a medida que la enfermedad va avanzando.

A nivel neuronal, la enfermedad está asociada con el desarrollo de placas y ovillos de fibras que van recubriendo el cerebro. El 50% de los mayores de 65 años con demencia sufren de Alzheimer. Se diagnostica definitivamente durante la autopsia.

Etapas de la Enfermedad de Alzheimer

- **Estadio 0:** Caracterizado por independencia en el trabajo, compras, finanzas y actividad social.
- **Estadio 1:** Aparición de negligencia moderada y dificultades para encontrar palabras además de: pérdida de objetos, olvido de nombres de familiares, frecuencia del fenómeno "tenerlo en la punta de la lengua" y pérdida de la percepción espacial expresada en no saber volver a casa.
- **Estadio 2:** Frecuentes y severas quejas de pérdida de memoria y lenguaje, incapacidad de funcionar independientemente fuera del hogar. Comienzan a requerir asistencia para higiene, vestirse y alimentación.
- **Estadio 3:** Dejan de reconocer a su pareja, hijos e incluso su propio reflejo en el espejo. Comienzan a sufrir de mutismo o balbuceo incoherente. Presentan alucinaciones, delirios y conductas excéntricas tales como almacenar de todo. También comienzan a darse convulsiones, incontinencia y reflejos infantiles.

Memoria implícita o inconsciente relativamente preservada

La llamada **memoria implícita** o inconsciente parece sufrir un proceso de degeneración mucho más lento. Se refiere a cosas profundamente interiorizadas como cantar una canción de misa en el caso de un católico practicante, cortar un tomate, hacer una cama.

¿Existen esperanzas de curación?

Por desgracia, la respuesta es no, de momento. Sin embargo, con la mejora de la atención médica, la edad media crece continuamente en las sociedades occidentales. La frecuencia de la demencia senil es considerable y tiene grandes costes para la sociedad en cuidados de enfermería, médicos, y por supuesto, en sufrimiento humano. Por esta razón hay un considerable interés en la posibilidad de aliviar los efectos de la demencia. De hecho, se han obtenido resultados muy positivos a la hora de aplicar técnicas de ejercitación de la memoria con el fin de retrasar los síntomas.

¿Puede predecirse?

Existen evidencias de personas con un riesgo mayor de sufrir Alzheimer según sus rasgos de personalidad y hábitos de vida. Estas personas se caracterizan por tener vidas rutinarias poco interés por la cultura, escaso hábito de lectura, escasas aficiones, ausencia de curiosidad. También existen técnicas de detección tempranas tan simples como el "recuerdo libre" que consiste en leer una lista de palabras para después evocarlas en voz alta. Problemas severos en la realización de esta prueba denotan de forma muy fiable la aparición de la demencia.

Casas de retiro no cumplen con estándares.

Fuente: *Canadian Press*

La mayoría de las casas de retiro de Ontario no cumple con los requisitos establecidos por las regulaciones de la autoridad provincial encargada de velar por los derechos de los residentes. Algunas no han cumplido con bañar a los residentes al menos dos veces por semana, mientras otras han dejado a los adultos mayores sin higienizar.

Alrededor del 60% de estos establecimientos en la provincia, y más del 91% en localidades del Gran Toronto, fueron citadas por violar algunas de las reglas que aseguran a los residentes estar bien alimentados, limpios y libres de dolor, y que estipulan cómo deben velar por aquellos residentes que sufren de incontinencia.

Mientras tanto, el 75 por ciento de las 617 casas de retiro que han sido inspeccionadas han violado al menos uno de los 400 estándares establecidos por la provincia.

Centro de Acceso al Cuidado Comunitarios

Ashtor ha establecido una serie de programas y servicios puestos a disposición de clubes y centros de reunión de adultos mayores.

En nuestros permanentes contactos con la comunidad, en cada visita que hemos realizados, los temas de conversación nos dan la pauta que estos programas son acertados.

Hoy queremos detenernos un minuto en uno de ellos:

El programa de difusión de los servicios de el Centro de Acceso al Cuidado Comunitarios. (**C.C.A.C. siglas en inglés por Community Care Access Centre**)

Es importante conocer cuales son los servicios a los que se puede acceder a través de CCAC.

En algún momento de nuestra vida puede ser necesario tener una enfermera que nos asista en nuestra casa, o un fisioterapeuta, o alguien que nos ayude con la limpieza, personal o del hogar. En alguna ocasión podremos necesitar este tipo de ayuda.

Y finalmente, cuando sea necesario acceder a una casa de retiro (en inglés: nursing home), CCAC es la puerta de acceso.

Si quiere conocer mas sobre los servicios y como acceder a ellos, contáctenos en **ASHTOR** y podemos coordinar una visita de los especialistas hispanos de CCAC.

Tel.: 416.597.2489

Nuevos Horizontes #4

Mas voluntarios se han sumado al equipo que viene llevando adelante las tareas del Centro de Información y Referencia y Orientación.

Pero también es cierto que las tareas se multiplican. Y más manos son necesarias.

El Centro de Información, Referencia y Orientación es atendido por seniors para seniors, pero también hay voluntarios que aportan su juventud y energía para dar respuesta y seguimiento a las inquietudes de la comunidad de adultos mayores.

Si esta interesado en sumarse, nosotros le brindaremos capacitación y usted seguramente tendrá mucho para aportar para el crecimiento y fortaleza de este necesario servicio para la comunidad hispana de seniors.

Para mas información contactar a:

Rodrigo Briones en **ASHTOR**.

TEL: 416.597.2489

No al Agua Embotellada

Ultima Entrega

Los que vivimos en ciudades grandes de Canadá, como Toronto, Montreal, Québec, etc., no deberíamos dudar que el agua municipal reúne las condiciones de higiene y pruebas de seguridad adecuadas, lo cual hace innecesaria el agua embotellada.

Podrían haber excepciones a la calidad del agua municipal en los pueblos pequeños de los países desarrollados, debido a que podrían no contar con los equipos adecuados ni los medios de control de las grandes ciudades y podrían producirse contaminaciones del agua.



Por otra parte, este problema es común en los países no desarrollados, en los cuales puede ser realmente necesario el uso de agua en botella debido al alto grado de contaminación. Sin embargo, los pueblos deberían exigir a sus gobernantes una estructuración de los sistemas de distribución de agua, a nivel publico y de calidad adecuada para mantener la salud e higiene, que no hiciera necesario recurrir al uso de agua embotellada.

En los países que carecen de agua o que sus aguas están altamente contaminadas, los productores del agua embotellada tienen una fuente inagotable de clientes, y desgraciadamente los intereses económicos detrás de estas corporaciones son tan poderosos que no contribuyen en absoluto a buscar soluciones convenientes para los pueblos que sufren el problema. Seria preferible el uso de tecnologías que ayudaran a estos países en la obtención de agua o la importación de la misma en "buques tanques" en lugar de importar agua embotellada.

Desgraciadamente, la solución es de tan elevado costo, que muchos países no están en condiciones de afrontarlo, por lo cual esta solución debería ser manejada por las Naciones Unidas y ser altamente respaldada por los países ricos en agua y en dinero.

Es importante tomar la decisión de usar el agua municipal y abandonar la costumbre innecesaria del agua embotellada. Para hacer el cambio mas fácil simplemente compramos un pequeño termo, en lo posible de acero inoxidable, con lo cual seguiremos teniendo agua portátil, a un precio muchísimo mas bajo, de calidad probada y que podemos llenarlo cuantas veces deseemos. Si nos gusta el agua bien helada podemos dejar en la noche un jarro en el refrigerador y llenar el termo en la mañana.

La Madre Tierra estará profundamente agradecida.

© **Pedro A. Gutiérrez, 2008**