



Asociación de Seniors de Habla Hispana del GTA

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 Adultos Mayores

2. Programas de difusión sobre:

- * Alzheimer.
- * Pensiones y Jubilaciones
- * Diabetes
- * Nutrición
- * E.S.L.
- * Computación
- * Clínica "Income Tax"
- * Yoga
- * C.C.A.C. Centro de Acceso al Cuidado Co-

munitario

3. Centro de Información Referencia y
Orientación para Seniors Hispanos.

Línea abierta en nuestro idioma.



Escúchenos - Jueves 11 AM

Radio Voces Latinas

*** AM 1610**

*** Canal 951 - Rogers Digital**

*** www.voceslatinas.ca**

www.ashtor.org

info@ashtor.org



416.597.2489



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

Órgano de Difusión de **Ashtor**

Año 2 No. 18 - 18 de Agosto 2009

NUESTRAS COSAS



Nuevas ideas se plasman en una mejor distribución del espacio en este boletín.

Siempre esta pendiente su participación, ahora estamos preocupados que esto llegue a sus manos. Cuando lea estas líneas, póngase en contacto con nosotros y nos cuenta como lo recibió. Eso nos ayudará en las tareas de distribución.

Reiteramos el ofrecimiento a participar: estamos realizando una serie de "Focus Group"; también esta allí la invitación a sumarse a los voluntarios que trabajarán en tareas de recreación. Y si usted tiene otras ideas, acérquese, súmese.

Juntos, somos más.

Rodrigo Briones

Editor

rbriones@ashtor.org

SUMARIO

2

Auspiciado por el **Gobierno Federal** a través del programa **New Horizons**, se esta preparando el Foro de Seniors. Detalles de la convocatoria participar en los Focus Group, que se están realizando en toda la ciudad.

3

Con el patrocinio de la **Ontario Trillium Foundation**, estamos realizando un programa de capacitación. Vea la invitación a integrar el grupo de Voluntarios en el programa de Líderes Activos.

4

Convocatoria a los artistas latinos, de todas las especialidades y edades al Art Show 09.

Concurso de SUDOKU: a poner las neuronas en movimiento!.

Cuales son los problemas que enfrentan los **adultos mayores?**

*Salud

*Vivienda

*Recreación

*Educación

*Pensiones

*Recursos Comunitarios

Su voz tiene que ser sumada a las voces de todos.

Participe en los grupos de opinión

Anótese

416.597.2489

cupos limitados



Asociación de Seniors Hispanos del GTA

PREPARANDO EL FORO DE SENIORS 2009

Anhelas hacer la diferencia en
la vida de otras personas
que necesitan de tu ayuda?



Deseas desempeñar un cargo de
activista y líder recreacional en la
comunidad hispana de seniors?



Eres activo y tienes fuerza de
voluntad para motivar a otros
que se integren y participen en
tu comunidad?



Te sientes con la energía y
motivación de ayudar a otros
adultos mayores que se encuentran
en tu comunidad?



Deseas luchar por el bienestar
social, físico y emocional de la
comunidad hispana de seniors?



**Si has contestado SI a estas preguntas,
te invitamos a unirse a nuestro grupo de voluntarios,
para combatir el aislamiento social en la comunidad hispana de seniors**

Ashtor convoca a los adultos mayores a participar
en el entrenamiento de voluntarios para desempeñar
roles de activistas y líderes en el campo de la recreación y
el bienestar social de la comunidad hispana de seniors.

información 416.597.2489

Art Show 09

Ashtor

INVITA

a todas las generaciones de
artistas latinos
de todas las artes visuales
a participar

6a. EXHIBICION ANUAL DE ARTE LATINOAMERICANO

17 y 18 de
Octubre 2009

55 John Street
Toronto



información

Teléfono: 416.597.2489
artshow@ashtor.org

326 Adelaide Street W.
Suite 201 Toronto - M5V 1R3

PARTICIPE Y GANE

Complete el Sudoku y envíelo a la sede ASHTOR

326 Adelaide Street W. Suite 201,
Toronto ON M6V 1R3

Entre todos los cupones con la respuesta correcta
se realizará un sorteo en la Cena de Fin de Año.
Los ganadores recibirán importantes premios.

Nombre y Apellido.....

Dirección.....

Teléfono.....

E-mail.....

2			9	4	5		1	
7		9		8				
1	4					8		
		3	1	9	4		6	
		6	3		7	1		
	5		6	2	8	4		
		7					4	2
				3		9		1
	1		4	7	9			3

Las reglas básicas para jugar al SUDOKU son muy sencillas.
Hay que completar todas las casillas existentes, teniendo
en cuenta que no pueden coincidir dos números iguales en
la misma fila o en la misma columna.

O sea, que no se puede tener dos números idénticos en
horizontal y/o vertical.

Tan solo se puede rellenar números del 1 al 9 (inclusive).

Como solucionar el SUDOKU

Hay muchas formas, pero veamos una que es efectiva, y es
buena para comenzar.

Cada vez que ponga un numero, comprobar primero si
existe el mismo numero en la misma fila (horizontal), luego
comprueba que no existe en la misma columna (vertical).

Requiere un poco de paciencia. Una vez que se ha recorrido
toda la grilla, ya habrá varios números nuevos.

Recomenzar el proceso hasta completar todas las casillas.