



Candy López, Edith Aguilar, Martha Checa, Mayte Olguin, Mariela Jara, Cesar Meza y Claudia. Algunos de los voluntarios que se dieron cita en casa de Mariela para despedir el año 2009, año en el que compartieron tareas en ASHTOR



La voluntarias se divierten jugando a ser estrellas, pues sabían que saldrían en una publicación como El Pregon.



La mesa estuvo muy bien servida, con variedad de color y sabor, como buena representación de nuestra diversidad cultural.

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 el Mes de Enero. Los ganadores recibirán importantes premios.

Nombre y Apellido.....
Dirección.....
Teléfono.....
E-mail.....

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

Las reglas para jugar al SUDOKU son muy sencillas. Hay que completar todas las casillas, 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.

Como solucionar el SUDOKU

Veamos una que es efectiva y buena para comenzar: cada vez que ponga un número, comprobar primero si existe el mismo número en la misma fila (horizontal), luego compruebe 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. SUERTE!!!!!!



NUESTRAS COSAS

En esta época del año, y sobretodo en el momento del los brindis, se notan las ausencias, de quienes estuvieron a nuestro lado, de los que quedaron en la patria.

La primera tentación es la tristeza.

Es nuestra obligación dejar vacante ese lugar y apostar al recuerdo de los buenos momentos compartidos con quienes no están, y buscar regalarnos algo que nos haga feliz.

Nuestra tarea es acompañarlo cada vez que lo necesite, aquí estamos. Muchas Felicidades!.

Rodrigo Briones
Editor
rbriones@ashtor.org

SUMARIO

- 2 Las actividades de ASHTOR durante 2009, desde la perspectiva del Comité de Programas y del Comité de Salud
- 3 El presidente de ASHTOR reflexiona sobre la marcha de la organización.
- 4 Sociales: El festejo de las voluntarias de ASHTOR.
Concurso de SUDOKU: a poner las neuronas en movimiento!.

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

Programas y Servicios de ASHTOR

Puede contactarnos a traves de:

- Defensa de los Derechos de los Seniors
- 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 Comunitario

3. Centro de Información Referencia y Orientación para Seniors:

416.597.2489

Atención en nuestro idioma.



416.597.2489

www.ashtor.org

info@ashtor.org

Escúchenos - Jueves 11

Radio Voces Latinas
* AM 1610

* Canal 951 - Rogers Digital
* www.voceslatinas.ca



Ashtor Asociación de Seniors de Habla Hispanica de Toronto presenta

1ª JORNADA ATENCION PRIMARIA DE LA SALUD

DIABETES

Héctor Fernández, Médico Endocrinólogo Diabético

Entrada Gratis

Dirigido especialmente a los Seniors

Instalación en castellano

Consejos y herramientas para mantener la salud

Almuerzo saludable

Marzo 2009

¿Cuándo? Miércoles 11 de Marzo a las 10 AM

¿Dónde? Mississauga: New Life Centre of Toronto 1774 Queen St. East, Toronto - Acceso por calle Lark

Este período ha sido muy fructífero ya que hemos podido entregar a la comunidad tres talleres de salud. Alzheimer, Cáncer y Diabetes.



Ashtor Asociación de Seniors de Habla Hispanica de Toronto presenta

2ª JORNADA ATENCION PRIMARIA DE LA SALUD

CANCER

Auspicio: Smith Astor, Brenda Doria Garcia, Martha Estrada

Expositoras: Brenda Doria Garcia, Martha Estrada

Entrada Gratis

Dirigido especialmente a seniors

Instalación en castellano

Consejos y herramientas para mantener la salud

Almuerzo saludable

Abril 2009

¿Cuándo? Miércoles 1 de Abril a las 10 AM

¿Dónde? Club Anne Johnston Hesp

Con estos talleres hemos logrado establecer un enlace con la tercera edad y tener conocimiento de una realidad de nuestra comunidad.

Cada uno de los talleres ha sido dado por profesionales hispanos que en forma voluntaria nos han entregado su tiempo



Ashtor Asociación de Seniors de Habla Hispanica de Toronto presenta

3ª JORNADA ATENCION PRIMARIA DE LA SALUD

ALZHEIMER

TRASTORNOS DE LA MEMORIA

Entrada Gratis

Dirigido especialmente a seniors

Instalación en castellano

Consejos y herramientas para mantener la salud

Almuerzo saludable

416-597-2489

¿Dónde? Centro Latinoamericano Sa 2981 Dufferin St.

para beneficio de la colectividad. En estos momentos estamos preparando talleres de alimentación que se complementan con nuestras dietas en



Latinoamérica y las dietas canadienses. Estos talleres son resultado de la inquietud de las personas que han asistido a los talleres anteriores.

Siempre estamos abiertos a escuchar sus sugerencias y en caso que desean trabajar con nosotros son muy bien venidos, solo se necesita un par de horas al mes.

Beatriz MT Boza

Este comité tiene la misión de generar nuevos proyectos realizando un serio análisis sobre la factibilidad de los mismos considerando los recursos humanos y materiales al alcance de la organización.

Una vez realizada esta tarea, el comité propone al directorio la presentación de los proyectos a la fuente de fondos pertinente.

Es también parte de su labor, el que los proyectos aprobados sean realizados de acuerdo a los lineamientos impuestos por la respectiva institución financiando dichas iniciativas.

Durante al año 2009 realizamos y continuamos finalizando los siguientes proyectos:

Nuevos Horizontes # 5, cuyo objetivo era la identificación de necesidades y áreas problemáticas



cas de la comunidad a través de grupos focales para así pavimentar el camino para la realización de un amplio foro que permitiera la discusión de temas fundamentales y preocupantes para nuestra comunidad de seniors hispanos: salud, vivienda, recreación y desarrollo individual y social. Consecuentemente, esto nos permitiría la identificación de líderes desde nuestras bases para continuar con su entrenamiento enfocado en la abogacía de los derechos de nuestros adultos mayores.



Asimismo, comenzamos el desarrollo del programa "Líderes activos", subsidiado por la Ontario Trillium Foundation, para entrenar un grupo de "recreacionistas"

que proviniendo de nuestra comunidad nos permitiera abrir nuevas soluciones para combatir el aislamiento de nuestra gente en la zo-

na Norte-Poniente de la ciudad de Toronto y facilitar el acceso a la recreación adecuada a la edad de personas de la tercera edad.

Al comienzo del año 2009, la entidad provincial LHIN a través de la organización Woodgreen, nos apoyó financieramente para organizar tres simposios sobre Alzheimer, Cáncer y Diabetes, en las "Primeras Jornadas de Atención Primaria de la Salud" que fueron ampliamente concurridos con gran participación de nuestra gente.

Al final del año en curso hemos sido notificados que tanto el Gobierno Federal (New Horizons for Seniors) como la institución provincial LHIN han aprobado dos proyectos propuestos en Junio y Diciembre respectivamente:

Nuestro proyecto para incrementar la conectividad y las capacidades de comunicación de los adultos mayores hispanos fue aprobado para ponerse en ejecución los doce meses del año 2010. Este proyecto contempla la adquisición de equipo (10 laptops) para entrenar seniors en sus lugares de reunión en una cibernética básica que les permita tener acceso a la Internet y poder realizar algunas operaciones sencillas como email y otras.

LHIN aprobó un proyecto que intentara mejorar el acceso y servicio a los servicios sanitarios existentes en nuestra ciudad, mejorando al mismo tiempo las capacidades de los trabajadores comunitarios en el campo de la salud. El objetivo es también lograr que los adultos mayores tomen conciencia e iniciativas encaminadas a elevar el grado de eficiencia y eficacia en la fase paliativa y preventiva de la salud.

Como ha sido nuestro modo de operar, continuaremos considerando proyectos que rindan un beneficio a la comunidad permitiendo hacer una realidad nuestro lema de "envejecer con dignidad".



Estimadas y estimados miembros de ASHTOR; entidades proveedoras de fondos; organizaciones y clubes de adultos de la tercera edad; agencias y centros comunitarios asociadas/os nuestros en la entrega de servicios; público amigo de esta asociación y comunidad en general, reciban en nombre del Consejo Directivo, el personal, sus voluntarias y voluntarios un caluroso y respetuoso saludo lleno de reflexiones, satisfacciones, y optimismo en esta ocasión de recuerdos y de festividad.

En su marcha en este año 2009 de crecimiento y expansión ASHTOR sin yo contar con un dato exacto me atrevería a afirmar que se ha llegado a cerca de 500 personas en diferentes formas.

En materia de reflexión quisiera conmemorar y celebrar la memoria de miembros y amigos que partieron pero que nos dejaron sus recuerdos, experiencias y sabiduría. A ellos y en su memoria diría yo nos debemos en hacer realidad los objetivos de esta asociación para el 2010. Cuando digo satisfacciones me refiero o traigo a cuenta los diferentes eventos de variadas índoles realizados durante el año. En lo educativo mencionare las tres Jornadas de Atención Primaria de la Salud; en lo cultural la exhibición de arte; en desarrollo comunitario la conferencia de seniors; en comunicaciones y promoción el programa semanal en Radio Voces Latinas y nuestro órgano de difusión: El Pregón. Y por ultimo de gran importancia, el servicio que se presta desde la oficina de ASHTOR con el Centro de Información Referencia y Orientación (CIRO) para Seniors. Lo sobresaliente de CIRO es que la maquinaria que mueve este esfuerzo es la devoción y entrega de el gran número de voluntarias y voluntarios que afortunadamente tiene esta nuestra asociación.

Optimismo es para mí la energía con la que el Consejo Directivo va a confrontar los desafíos que el 2010 nos pueda presentar. Este Consejo, puedo afirmar que en todos/as y cada uno/a de sus miembros/as en su conjunto tiene la capacidad de cumplir con esa tarea. Entonces, que ASHTOR siendo aun una organización joven ya como lo dijera nuestro presidente anterior Don Alejandro Morales en su informe de junio 2009 "... comienza a perfilarse como la autentica representación de nuestro sector en un momento decisivo de la historia de este país." Ahora, en mis seis meses que tengo de presidir esta asociación, estoy completamente de acuerdo con estas palabras y puedo asegurar que trabajaremos para honrarlas.

Con mucho respeto para todas y todos,

Luis Carrillos