



**Año 1 No. 2 – 9 de Mayo 2008**

## Nuestras Cosas



**P**arece que debemos fijar una fecha para acordarnos de Mamá. En todo caso es una buena excusa para darle un beso, para agasajarla o recordarla con amor en nuestro corazón. En esta oportunidad desde nuestro lugar queremos enviar un fraterno saludo a todas las madres, muchas de ellas, ahora ejerciendo el rol de abuelas.

Felicidades, Mamá!

Rodrigo Briones

**Editor**

[rbrionesashtor@bellnet.ca](mailto:rbrionesashtor@bellnet.ca)

## Actividades en Clubes

**Mes de Mayo en el Grupo de la Tercera Edad "San Lorenzo" ~  
Info: 416.782.2953**

Día 7 - Poesía/Literatura – "Feliz Día de la Madre" - Tarde Bohemia.

Día 14 - Ejercicios /dirigidos y modificados para los adultos mayores. A cargo de Claudia Fuentes Maestra de Educación Física. Especialidad – Artes Marciales / Karate

-o0o-

**Centro Para Gente De Habla Hispana  
Programa de Adultos mayores  
Info: 416-533-8545 Ext. 110**

¿Le gustaría ser parte de un grupo de adultos mayores?

Este es un espacio para escuchar y ser escuchado, compartir experiencias y promover actividades educativas y sociales. Fecha: Miércoles de 4:00 a 6:00 de la tarde a partir del 23 de abril, 2008

**Para publicar aquí contacte al Editor**



## Las Manos de mi Madre

Manos las de mi madre, tan acariciadoras,  
tan de seda, tan de ella, blancas y bienhechoras.  
¡Son santas, son las que aman,  
las que todo prodigan y nada me reclaman!  
¡Las que por aliviarme de dudas y querellas,  
me sacan las espinas y se las clavan en ellas!

Para el ardor ingrato de recónditas penas,  
no hay como la frescura de esas dos azucenas.  
¡Ellas cuando la vida deja mis flores mustias  
son dos milagros blancos apaciguando angustias!  
Y cuando del destino me acosan las maldades,  
son dos alas de paz sobre mis tempestades.

Ellas son las celestes; las milagrosas, ellas  
porque hacen que en mi sombra me florezcan estrellas.  
Para el dolor, caricias; para el pesar, unción;  
¡Son las únicas manos que tienen corazón!  
(Rosal de rosas blancas de blancuras en las manos maternas).

Yo que llevo en el alma las dudas escondidas,  
cuando tengo las alas de la ilusión caídas,  
¡Las manos maternas aquí en mi pecho son  
como dos alas quietas sobre mi corazón!  
¡Las manos de mi madre saben borrar tristezas!  
¡Las manos de mi madre perfuman con terneza!

**Alfredo Espino Najarro nació en Ahuachapán, El Salvador, el 8 de enero de 1900 y murió en San Salvador en agosto 1928**





## Planificar su Cuidado Futuro ~ Poder Legal para el Cuidado Personal

¿Cómo ejercer mis derechos a tomar decisiones sobre mi persona si llego a estar incapacitada de tomarlas? Este derecho a expresar su opinión hoy, con sus cinco sentidos bien puestos, sobre su cuidado personal en caso de llegar a estar física o mentalmente incapacitada de expresarlo, se conoce como **Testamento de Vida** o **Living Will**.

La facultad de expresar nuestras preferencias sobre decisiones que nos atañen directamente es un derecho fundamental que afirma nuestro sentido de identidad, este recurso legal, también conocido como **Power of Attorney for Personal Care**, nos ofrece la manera de ejercitar ese derecho. Si una enfermedad o un accidente nos deja incapacitados de decidir sobre cosas como: tratamiento médico, dónde y con quien vivir, presentación personal, etc., este recurso legal nos permite dejar nuestros deseos por adelantado. Por ejemplo, puedo expresar que yo no quiero ser mantenida viva artificialmente si no tengo posibilidades de recuperación. Cuando no lo hacemos, nuestros seres más cercanos se quedan con la dura tarea de asumir esas decisiones.

Pensar sobre estos temas de los que generalmente no nos gusta hablar, conversarlo con la familia, discutirlo en el grupo de seniors o de los amigos es beneficioso, nos ofrece la posibilidad de control sobre nuestras vidas mientras la tengamos. Este es un recurso disponible a todos, pero no es obligación de utilizarlo, Ud. no esta obligada a escribir un testamento de vida.

Seguramente muchas preguntas surgen que esta breve columna no puede responder. En este sentido, ASHTOR ofrece la entrega de una charla y discusión a los grupos de seniors que así lo soliciten.

Maria Antonieta Smith - Presidenta

## NUESTRA ASAMBLEA ANUAL

Invitamos a todos los miembros de nuestra asociación y a la comunidad de seniors hispanos en general, a participar de nuestra asamblea anual que se celebrará el próximo 21 de Junio en nuestro local habitual: Colegio St. Mary, ubicado en la calle Gladstone una cuadra al sur de Bloor St. West. Su presencia le dará realce a este evento tan importante en el que se dará un informe de lo realizado el último año y se elegirán los nuevos miembros del Directorio.

A las personas interesadas en ser candidatos al Directorio o que necesiten mayor información, se les ruega comunicarse con nuestra oficina. Asimismo, quienes hayan cambiado de domicilio y/o de número telefónico, por favor nos lo comuniquen a la brevedad.

## EL DIRECTORIO



### Nuevos Horizontes #4

Los talleres de capacitación para el Centro de información, referencia y orientación continúan con mucho entusiasmo.

Este centro será atendido por seniors, en su mayoría, El objetivo es dar respuesta y seguimiento a las inquietudes de la comunidad de adultos mayores.

Líneas donde obtener información hay muchas, nosotros aspiramos a acompañarnos desde la emergencia hasta la resolución de los problemas de la vida cotidiana.

Los interesados en sumarse, contactar a **Rodrigo Briones en ASHTOR**.



## Contacto



Tel.: 416.597.2489

hispanicseior@bellnet.ca

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



179 John Street #300  
Toronto



Radio AM 1610  
Voces Latinas  
y Canal 951  
Rogers Digital  
Jueves 11 AM