

### Tenemos mucho que celebrar este año...

Comenzamos el año con una celebración del Año Nuevo Chino con entradas agotadas, se podía sentir en el aire. Todos han vuelto a disfrutar de su tiempo con amigos, participando en eventos e involucrándose nuevamente en experiencias. Hemos hecho nuevos amigos y visto muchas caras que no habíamos visto en mucho tiempo (por cierto, todos ustedes se ven geniales). Vemos que todos miran hacia adelante, esperando con ansias los próximos eventos, el Almuerzo de Voluntarios, el Té de Primavera e incluso hemos escuchado hablar sobre el Sing-a-long de fin de año con Dave. En todo el espectro de programación, todos están trabajando arduamente para brindarles programación innovadora. No olviden que ustedes tienen voz. A través de sus encuestas de fin de sesión y las tarjetas de comentarios que se encuentran debajo de las pantallas en la entrada, estamos recibiendo grandes ideas que podemos llevar a cabo. La serie de sesiones informativas "Pregúntale al Experto" fue un gran éxito en los últimos 5 meses y está culminando en nuestra Feria Comunitaria. Estamos ansiosos por que nuestros Expertos de la serie y nuestros otros socios comunitarios estén en una sala para que todos nuestros miembros y la comunidad se conozcan. La transferencia de conocimiento será increíble, traigan a un amigo y únense a nosotros.

### **Pregúntale a un Experto**

### **Feria Comunitaria**

**Miércoles 19 de marzo**

**9:30 - 12:30 pm**

**Presencial y virtual**

Para obtener más información, visite YWALC en 1901 Weston Rd. planta baja o llame a Isis al 416-245-4395 ext 222  
Las primeras 150 personas recibirán almuerzo

Puedes obtener una membresía anual en cualquier momento. La membresía cuesta \$35.00 por año y permite el acceso a todas nuestras actividades y servicios gratuitos, pagados, de instrucción, transporte, sociales y educativos.

Pídenos que te agreguemos a nuestra lista de emails semanales para recibir la última información de YWALC.



Para más información llámanos al  
416.245.4395

- Directora Ejecutiva Suzanne ext. 224
- Gerenta de Servicios Danna ext. 223
- Coordinadora de programas y hablar en Español Isis ext. 222
- YWALC Enlace Programas virtuales Julie ext. 225
- Transporte social y Soporte administrativo Dave ext. 226
- Coordinadora en Italiano Mary ext. 233



York West Active Living Centre

\*\*\*\*\*

Mándanos un email a  
info@ywalc.ca

Visita nuestra página web  
[www.ywalc.ca](http://www.ywalc.ca)

\*\*\*\*\*

### Horarios de atención

Lunes a Viernes 8:30 am - 4:00 pm

1901 Weston Road  
Weston, Ontario M9N 3P5

\*\*\*\*\*

### Cierres del Centro

Viernes Santo - Viernes 18 de Abril  
Dia de Victoria - Lunes 19 de Mayo  
Dia de Canadá - 1 de Julio

### Días sin programas

Almuerzo para Voluntarios - 1 de Mayo  
Evento de Té de Primavera - 6 de Mayo



# Registration Information

Los miembros deben tener una membresía válida de YWALC para registrarse en cualquier programa. Durante el registro de programas, también pueden renovar o comprar una nueva membresía.

**Registro de programas instruccionales presenciales y sociales:** El registro para programas presenciales tendrá lugar el jueves 20 de marzo y el viernes 21 de marzo, y continuará después hasta que las clases estén llenas.

Las puertas se abrirán a las 8:30 a.m. el 20 de marzo para el registro de programas presenciales, por orden de llegada. El registro continuará hasta la 1:00 p.m. y se reanudará a las 8:30 a.m. el 21 de marzo. El registro continuará después hasta que las clases estén llenas. Para facilitar el registro, marque claramente sus opciones de programas en un papel o en el horario de programas.

**Nota:** Los programas sociales requieren pago por adelantado. Se ha hecho una asignación de 2 semanas dentro de las tarifas del programa para cancelaciones y días de recuperación. Si desea pagar por clase, la tarifa por clase de los programas sociales es de \$3.00.

**Registro de programas virtuales:** Los miembros que se registren para programas virtuales pueden hacerlo a partir del 12 de diciembre. Recuerde que no hay límite de capacidad para nuestros programas virtuales, por lo que no es necesario hacer fila.

**El 19, 20 y 21 de marzo no tomaremos llamadas telefónicas para el registro virtual hasta después de las 2:00 p.m.**



## Pago por teléfono:

- Llame a la oficina al 416-245-4395.
- Puede comunicarse con Danna en la extensión 223, Suzanne en la extensión 224 o Isis en la extensión 222 para pagar con tarjeta de crédito o débito (versiones más nuevas) o para registrarse en programas sociales.

**Equipo de registro:** Cualquiera que sea su opción de registro, ¡Danna, Suzanne e Isis están listas para ayudar! Siempre puede comunicarse con cualquiera de nosotros entre las 9:00 a.m. y las 2:00 p.m. Si obtiene nuestro buzón de voz, deje un mensaje. Le devolveremos la llamada lo antes posible.

**Nota:** Si envía un cheque por correo, espere 2 semanas para el registro.



# Taller de Improvisación con Yitzi Gal

Presentado por: Unison Health & Community Services

**Miércoles**

**23 de Abril, 21 de Mayo & 18 de Junio**

**1:00 - 2:00 pm**

en Games Room



**Yitzi Gal** es un improvisador y terapeuta de drama radicado en Toronto. Yitzi estudió Terapia de Drama en el programa de maestría tanto en N.Y.U. en Nueva York como en la Universidad

Concordia en Montreal. Yitzi es miembro del profesorado en el Centro de Entrenamiento de Second City Toronto en sus programas de Improvisación, Formato Largo e Improvisación para la Ansiedad. Yitzi también es miembro del profesorado en Annex Improv y la escuela de improvisación de formato largo The Assembly en Toronto. Yitzi se ha entrenado en el Centro de Entrenamiento de Second City, Impatient Theatre Company, así como en Upright Citizens Brigade en la ciudad de Nueva York. Yitzi actúa en Toronto con varios grupos.

Esta sesión de improvisación de una hora se centra en actividades que alivian la ansiedad social y te ayudan a permanecer en el momento, mientras te diviertes con los demás miembros del grupo!

Gratis para cualquier persona de la comunidad de 55 años en adelante, regístrate con anticipación.



## Huevitos de Pascua



A la venta desde el lunes 14 al 17 de Abril

Llévalos contigo!

**1 por \$2.00**

**3 por \$5.00**



Envíale un regalo y una nota a tus amigos o familia en estas pascuas.

Compra tu huevito de Pascua en el puesto del pasillo durante la semana y llévatelo para dar como un regalo dulce de Pascuas.

Disponibles para Miembros & No-miembros 55+

Para comprar tus huevitos de Pascua con tarjeta de crédito/débito o por teléfono debes comprar más de \$15.



## Descripciones de Programas Instruccionales Presenciales

### **Body Boot Camp**

Un entrenamiento de alta intensidad para todo el cuerpo que se enfoca en la estabilidad, el fortalecimiento muscular, el equilibrio y la flexibilidad. Modificado si es necesario.

### **Broadway Burn—Nuevo!**

Jazzercise en su máxima expresión. Esta clase icónica es una mezcla de alta energía de cardio de baile, jazzercise y el toque justo del estilo de Broadway. Exprésate mientras te ejercitas con todas tus canciones favoritas de espectáculos.

### **Chair Yoga**

Esta clase única de Yoga en silla se realiza en posición sentada y se enfoca en la relajación, el desarrollo de la coordinación y una mejor comprensión del cuerpo. Tonifica el cuerpo y fortalece los músculos sin presión.

### **Circuit Training—Nuevo!**

El Entrenamiento en Circuito te mantendrá enfocado en tu esfuerzo durante un tiempo establecido. El entrenamiento alternará entre períodos de alto esfuerzo y recuperación. El uso de varios tipos de equipos ayudará a todos los niveles de condición física a aumentar la fuerza muscular y acelerar el metabolismo.

### **Drum Fitness & Seated Drum Fitness**

La clase de Drum Fitness utiliza el movimiento y el ritmo con baquetas y pelotas de resistencia. Esta clase ofrece cardio real y tonificación al mismo tiempo.

### **Gentle Fitness (Qi Gong en silla)**

Mejora el equilibrio, la flexibilidad y el rango de movimiento. Fortalecer y aumentar la flexibilidad y la movilidad en los músculos y las articulaciones que usas para todos los movimientos de actividades diarias.

### **Get Up & Go Fitness**

Esta es una excelente manera de mantener un estilo de vida activo mientras mejoras tu agilidad y coordinación. Se emplea fuerza y resistencia para todo el cuerpo, adaptados a tus habilidades.

### **Hand Dance (30 minutos)**

En esta divertida clase, aumentarás la flexibilidad de tus manos y muñecas, e incluso formarás nuevas conexiones mente-cuerpo, siguiendo los movimientos de las manos del instructor, acompañados de música.

### **Hip Hop Fitness**

Hip Hop Fitness es un entrenamiento de cuerpo completo, el movimiento constante ayuda a aumentar la resistencia y la capacidad aeróbica, mejorando la salud de las articulaciones y los huesos.

### **Line Dancing (principiantes, intermedios)**

Mueve tus pies al ritmo de grandes canciones. Se utilizan pasos básicos de baile en línea para crear rutinas. Todos los bailarines de línea ganarán equilibrio y coordinación, y aumentarán su resistencia.

### **Low Stress Chair Fit**

Esta clase se enfoca en la fuerza a través de rutinas de ejercicio. Ideal para personas que desean aumentar su coordinación y resistencia al ejercicio, pero no saben cómo comenzar. Puedes sentarte o ponerte de pie.

### **Qi Gong**

El objetivo del Qi Gong Médico es enseñar un método de ejercicio para mantener el cuerpo y la mente en una condición óptima. Ejercicio de muy bajo impacto incluye movimiento lento en estilo de Tai Chi.

### **Seated Pedaling (todos los niveles) - (30 minutos)**

¡Bajo impacto y divertido! Pedalea media hora hacia una buena salud con pedales estacionarios y una silla.

### **Step Fitness—Nuevo!**

Esta nueva clase de step aeróbico de bajo impacto es un entrenamiento cardiovascular clásico. En este entrenamiento realizas pasos en diferentes patrones para aumentar tu frecuencia cardíaca y respiración, y fortalecer tus músculos. Grandes beneficios, con o sin equipo, patrones de pasos repetitivos fáciles de seguir.

### **Watercolour Painting**

Aprende a pintar en un ambiente amistoso y relajado. Te enseñarán técnicas básicas de pintura y dibujo; pinceladas y disfrutarás de la satisfacción de un proyecto completado.

### **Yoga—Nuevo!**

Concéntrate en la relajación, la concentración y en desarrollar una mejor comprensión del equilibrio del cuerpo. El yoga coordina el movimiento y la respiración, ayuda a liberar la tensión y aumenta la energía.

### **Zumba Gold**

Zumba Gold es una clase de Zumba modificada para adultos mayores activos que recrea los movimientos originales que amas, pero con menor intensidad.

### **Zumba Gold Chair Fusion**

Esta clase introduce una coreografía de Zumba fácil de seguir. Aumenta la estabilidad de tu núcleo con una pequeña fusión de estilo Pilates con la ayuda de pesas de 1 a 3 libras y bandas de estiramiento.



## Descripciones de Programas Instruccionales Virtuales

### **B\*A\*M - Balance Alignment Mobility**

Esta clase combinará elementos de las clases originales de BAM y PostureFlex. Trabaja la estabilidad y el rango de movimiento a través de estiramientos activos y pasivos, así como ejercicios de equilibrio. Mejora la conciencia y la práctica de una alineación postural saludable, fortalece el núcleo con una combinación de ejercicios específicos de alineación postural provenientes de diversas modalidades. Los estiramientos se realizan de pie o sentados en una silla, sin trabajo en el suelo.

### **BLT - Butt, Legs, Tummy**

BLT, también conocido como glúteos, piernas y abdomen, combina varias rutinas de ejercicio que se enfocan en tonificar y fortalecer. Trabajando el abdomen y la parte inferior del cuerpo, una clase de BLT es fantástica para aumentar la resistencia y la energía. Incorporando sentadillas, estocadas, levantamientos de piernas y más, nuestras clases de BLT son perfectas para ponerse en forma. Esta clase de intensidad baja a media ayuda a los adultos mayores a mantener un buen nivel de condición física.

### **Circuit Training**

Pasa por un entrenamiento en circuito puro, al estilo antiguo en casa, sin necesidad de equipo. Cada semana repetirás una variedad de ejercicios que trabajan todos los grupos musculares principales.

### **Fit for Life Fusion (bajo impacto)**

Diviértete y muévete al ritmo de la música en esta clase de formato mixto que incluye una variedad de modalidades de entrenamiento: caminata rápida, danza cardio, entrenamiento de fuerza, pilates, barre, yoga y entrenamiento en intervalos de bajo impacto (LIIT). Aumenta la fuerza muscular y el rango funcional de movimiento para el acondicionamiento físico general y las actividades diarias. El equipo incluirá pesas de mano, una toalla o correa y una silla para trabajo sentado y apoyo de pie.

### **Pilates - (45 minutos)**

Pilates es un programa de fortalecimiento del núcleo que se concentra en los músculos abdominales y posturales. Este programa mejorará el equilibrio, la salud de la espalda, la resistencia muscular y la concentración.

### **Strengthen Up & Stretch Out - Nuevo!**

Entrena para las actividades cotidianas de la vida construyendo fuerza y desarrollando flexibilidad y ROM (rango de movimiento) con esta rutina de ejercicios de movimiento compuesto para todo el cuerpo.

### **Yoga**

Enfócate en la relajación, la concentración y el desarrollo de una mejor comprensión del equilibrio del cuerpo. El yoga coordina el movimiento y la respiración, ayuda a liberar tensiones y aumenta la energía.

**¡No esperes más para registrarte, regístrate hoy mismo!**

**No va a haber inscripciones durante la feria de la comunidad el 19 de marzo o durante las inscripciones en persona el 20 y 21 de marzo de 8:30 a 2:00 pm.**

**Todos los programas están sujetos a inscripción y pueden estar sujetos a cambios sin previo aviso.**





## Descripciones de Programas Sociales

### **Centro Esperanza (HOPE) (Martes y Jueves) Nuevo! - Horario extendido los jueves**

HOPE es un espacio animado, en persona o virtual, donde los adultos mayores de habla hispana (55+) tienen la oportunidad de aprender y mejorar su nivel de inglés y sus habilidades conversacionales. HOPE promueve el desarrollo individual y la integración social a través de actividades educativas. Los jueves habrán juegos y oportunidades de hacer amigos y socializar!

### **Colouring (Lunes y Jueves)**

Únete a nosotros los lunes y jueves para perderte en la tranquilidad y el color. ¡Por favor trae tus propios crayones, marcadores, libros para colorear y disfruta!

### **Craft Club Social**

Trae tu proyecto de tejido y disfruta de la tarde en compañía de mujeres.

### **Cribbage**

Ven y disfruta de una tarde de este juego atemporal. No es necesario tener pareja.

### **Easy Spanish Class**

Esta divertida y fácil clase de español brinda la oportunidad de aprender gramática básica y vocabulario para usar mientras vacaciones y haces nuevos amigos.

### **Clase de Francés (todos los niveles)**

Esta divertida y fácil clase de francés brinda la oportunidad de aprender gramática básica y vocabulario para usar mientras vacaciones y haces nuevos amigos. Comenzamos la clase con principiantes y los animamos a quedarse cuando pasamos a la parte más avanzada de la clase.

### **Juegos, juegos, juegos! - Nuevo!**

Conoce gente nueva o trae a tus amigos miembros, ven y disfruta de un juego o un rompecabezas, como Dominó, Scrabble, Damas, Euchre. Todos los martes en la Sala de Juegos, acércate en cualquier momento de 9:00 a 12:00 p.m. **Gratis para todos los miembros.**

### **Grupo de Conversación en Italiano**

Conoce nuevas personas en un ambiente relajado mientras mantienes una conversación en italiano. Todos los niveles de fluidez son bienvenidos.

### **Grupo de Apoyo para Baja Visión**

Este grupo apoya y fomenta a los miembros con discapacidad visual. Las discusiones varían entre la pérdida de visión, nuevos productos del CNIB o solo de la vida. Este grupo de apoyo es informal.

### **Social & Fitness (en Italiano)**

Ven y pasa un buen rato con amigos que hablan italiano, camina con bastón por los pasillos o afuera, charla, juega a las cartas o haz juegos mentales.

### **Social Bridge (Martes y Viernes)**

El bridge social es adecuado para jugadores experimentados de bridge. Este grupo de cartas está abierto a cualquiera que quiera salir y disfrutar de una tarde de cartas. No es necesario tener pareja. Los jugadores menos experimentados son bienvenidos los martes.

### **Clase de Español - Intermedio**

Los estudiantes de español intermedio han avanzado más allá del vocabulario y las frases básicas para comunicarse con mayor comodidad en una variedad de situaciones. En este nivel, las personas pueden participar en conversaciones sobre temas familiares y expresar opiniones.

### **Comida para llevar gratis semanal (Jueves)**

Second Harvest proporciona comidas nutritivas ya cocinadas y gratuitas cada semana a YWALC. Los jueves, recoge un recipiente en la recepción. Lleva la comida a casa y recalienta.

**Nota:** Los programas sociales se pagan por adelantado, y se ha hecho una asignación de 2 semanas dentro de las tarifas del programa para cancelaciones y días de recuperación. Si deseas pagar por clase, la tarifa por clase en los programas sociales es de \$3.00 por clase.

# Té de Primavera & Moda



**Martes 6 de Mayo, 2025**

**Costo \$20.00**

Las puertas abren a las 11:30 am

Pasa la tarde tomando té y socializando con tus nuevos y viejos amigos de YWALC.

Use tu atuendo de te favorito, alta moda o cómodo casual, tú eliges.

Va a haber almuerzo, premios, y diversión! Trae tu taza de te favorita o usa una de las nuestras.

Entradas a la venta el Martes 8 de Abril  
Abierto a miembros y no-miembros

**\*No hay programas este día\***



# Semana Nacional del Voluntario 2025

## Los voluntarios crean olas

### Juntos, creamos ondas de cambio

Como una ola, el voluntariado es un movimiento en construcción. El agua está en constante movimiento, siempre fluyendo, cambiando y transformándose con cada ola poderosa o suave onda. Y así es la contribución de cada voluntario para crear impacto en nuestras comunidades. Cada contribución individual del voluntario, grande o pequeña, crea impulso y tiene el poder de influir e inspirar, uniéndose a una ola de cambio positivo. Construyendo sobre las mareas enviadas antes que nosotros, las olas crecen con cada generación de voluntarios. Nuestras acciones se extienden en beneficio de la comunidad en general, como una mejor calidad de vida, mayor cohesión social y mayor resiliencia frente al cambio y la incertidumbre.

Cada ola es única y aporta algo vibrante y nuevo al ecosistema. Durante la Semana Nacional del Voluntariado 2025, nos reunimos para reconocer y celebrar todas las formas en que los voluntarios hacen olas de costa a costa a costa. Juntos creamos ondas de cambio. Y a través del poder de nuestro impacto amplificado, los Voluntarios Hacen Olas.

El compartir tiempo, habilidades, empatía y creatividad es vital para la inclusión, la fortaleza y el bienestar de nuestras comunidades. Al unirnos, comprometer apoyo y aumentar nuestros esfuerzos e impacto colectivos, los voluntarios contribuyen exponencialmente a la calidad de vida que todos buscamos. La Semana Nacional del Voluntariado es una oportunidad para destacar el valor de los voluntarios y su impacto positivo en la sociedad.



**NATIONAL  
VOLUNTEER  
WEEK 2025**  
VOLUNTEERS MAKE WAVES

**APRIL 27 - MAY 3**

## ¡Participa! Pregúntale a Isis del voluntariado en YWALC

En el corazón de nuestro centro se encuentra la increíble dedicación de nuestros voluntarios. Sus contribuciones, ya sea en la cocina, en la recepción o liderando nuestros programas sociales, son lo que realmente hace que nuestro centro prospere.

No podríamos proporcionar el entorno vibrante y de apoyo que nuestros miembros disfrutan sin ellos.

Si estás interesado en unirse a nuestro equipo, o conoces a alguien que lo esté, por favor contacta a Isis, tu Coordinadora de Voluntarios.

Incluso si no estás disponible regularmente, dile a Isis si estarías

dispuesto a intervenir para ausencias ocasionales o futuras oportunidades.

¡Tu tiempo y energía son invaluable para nosotros!

Puedes contactar a Isis llamando al centro 416-245-4395 ext. 222 o enviando un e-mail a [isis@ywalc.ca](mailto:isis@ywalc.ca)



# Broadway Burn

Miércoles

9 Abril—25 Junio

(11 semanas)

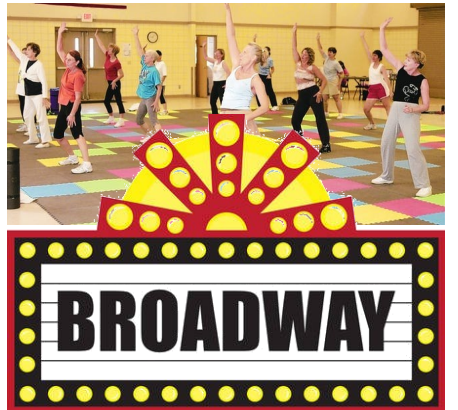
2:30 - 3:30 pm

Costo: \$41.25

Jazzercise en su máxima expresión. Esta clase icónica es una mezcla de alta energía de cardio de baile, jazzercise y el toque justo del estilo de Broadway. Exprésate mientras te ejercitas con todas tus canciones favoritas de espectáculos. La inscripción comienza el jueves 20 de marzo.

Se requiere membresía.

**NEW**



# Strengthen Up & Stretch Out

Viernes

11 Abril - 27 Junio

(11 Semanas)

9:15 - 10:15 am

Costo: \$41.25

Entrena para las actividades cotidianas de la vida desarrollando fuerza y flexibilidad, y ROM (rango de movimiento) con esta rutina de ejercicios de movimiento compuesto de cuerpo completo.

Se requiere membresía.



**VIRTUAL PROGRAM**



## Step Fitness

Miércoles

9 Abril - 25 Junio

(11 semanas)

1:15 - 2:15 pm

Costo: \$41.25



Esta nueva clase de step aeróbico de bajo impacto es un entrenamiento cardiovascular clásico. La razón por la que este entrenamiento ha perdurado durante décadas es simple, ofrece resultados: subes y bajas del step en diferentes patrones para aumentar tu ritmo cardíaco y respiración, y fortalecer tus músculos. Grandes beneficios, con o sin equipo, patrones de step repetitivos y fáciles de seguir. Se requiere membresía.



## Circuit Training - Presencial

Martes

8 Abril - 24 Junio

(11 semanas)

1:00 - 2:00 pm

Costo: \$41.25



El Entrenamiento en Circuito te mantendrá enfocado en tu esfuerzo durante un tiempo determinado. El entrenamiento alternará entre períodos de alto esfuerzo y recuperación. El uso de diversos tipos de equipo ayudará a todos los niveles de condición física a aumentar la fuerza muscular y acelerar el metabolismo. No te lo pierdas, la inscripción comienza el jueves 20 de marzo.

Se requiere membresía.

## ¿Quién movió el...?

Las salas y los programas han cambiado un poco para la sesión de primavera. Con 5 nuevos programas en el horario, nos pareció necesario trasladar el equipo de ejercicio al Welcome Room. Consideramos que la nueva configuración nos permitirá utilizar mejor el espacio que tenemos. Algunos programas sociales encontrarán que tienen un poco más de espacio a medida que crecen y otros encontrarán un mejor acceso a los baños. Todavía hay mucho espacio en el Welcome Room para hacer ejercicio y hemos agregado un televisor para ver las noticias locales y distraerte del dolor (es broma, si sientes dolor, por favor detente). Las reglas en la Sala de Ejercicio siguen siendo las mismas, aquí hay un recordatorio:



- Si no estás seguro de cómo funciona un equipo, pregunta a un miembro del personal.
- Cualquier persona que use la caminadora debe usar el clip de seguridad en todo momento.
- La sala de ejercicios es pequeña, así que no más de 4 miembros a la vez.
- Si hay miembros esperando para usar la sala, limita tu entrenamiento a 30 minutos.
- La sala de ejercicios no está supervisada y, como tal, YWALC se reserva el derecho de negar la entrada a la sala de ejercicios por la seguridad del miembro.
- Deja de hacer ejercicio inmediatamente si experimentas dolor, molestia, fatiga, dificultad para respirar, mareos, aturdimiento, visión borrosa, dolor de cabeza, náuseas, enfermedad, deshidratación, sudoración excesiva o cualquier otra molestia.
- Entiendes que existe un riesgo de lesiones asociado con la participación y el uso de la Sala de Ejercicios de YWALC. Por lo tanto, asumes toda la responsabilidad por todas y cada una de las lesiones, pérdidas y daños en los que incurras mientras asistes, te ejercitas o participas en la Sala de Ejercicios de YWALC.
- Usa ropa adecuada para hacer ejercicio, incluido calzado apropiado.
- ¡Cuidate!



### LUNES—VIERNES

<b>YWALC Sala de Ejercicios</b>	Sin supervisión	9:00 - 2:00 pm	Gratis con la membresía	Welcome Room
---------------------------------	-----------------	----------------	-------------------------	--------------

### Principios del Entrenamiento de Fuerza

#### Repeticiones

Cuántas veces debo levantar las pesas?  
 8 – 12 x para mejorar la fuerza  
 12 – 15 x para mejorar la resistencia

#### Series

¿Cuántas rondas de repeticiones debo hacer?  
 1 – 4 rondas

#### Reposo

Entre cada serie, descansa...  
 30 segundos a 1 minuto  
 Entre ejercicios con pesas – aunque sea 1 día

#### Cuan rápido levantar las pesas?

Levanta contando hasta 2... al exhalar.  
 Baja contando hasta 4... al inhalar.

## ¿Qué hay de nuevo en la cocina?...



YWALC ahora tiene un programa de almuerzo 5 días a la semana. Busca el menú cada semana, ubicado en todo el centro y en el correo electrónico semanal. Los lunes, el almuerzo es una comida caliente completa que incluye ensalada y postre, el costo es de \$10.00. Los martes, el almuerzo es sopa y sándwich, el costo es de \$5.00. Los miércoles, es un almuerzo ligero, el costo es de \$5.00. Los jueves, es un almuerzo ligero con postre, el costo es de \$8.00. Los viernes, el almuerzo es sopa con tostadas y postre, el costo es de \$5.00. Nuestros almuerzos son preparados y servidos con cariño por nuestros dedicados voluntarios. Recuerda siempre tratar a nuestros voluntarios con amabilidad y respeto, sin ellos el programa de almuerzo no sería posible. Las donaciones de Second Harvest siempre están disponibles en la cocina, nuestros voluntarios siempre están felices de darte lo que esté disponible, si tienes una petición especial o restricciones dietéticas, por favor habla con un miembro del personal. El personal siempre intentará satisfacer las peticiones especiales, pero recuerda que estamos limitados por la cantidad de comida recibida y el tipo de comida recibida (ambos varían semanalmente). Las siguientes son solo un par de reglas generales para recordar mientras estás en la cocina:

- Por favor, no pases detrás del mostrador de la cocina por ningún motivo, esto incluye la mesa de Second Harvest y el congelador blanco. El lavamanos en la cocina es solo para uso de los voluntarios y el personal de la cocina. Los miembros pueden usar los lavamanos en los baños y los cubos de basura ubicados en la puerta de la cocina y al lado del mostrador de café de autoservicio.
- Por favor, no te sirvas tú mismo en los refrigeradores o congeladores.
- Por favor, no te pares en el mostrador de la cocina mientras se prepara la comida.
- Por favor, deja tu boleto de almuerzo en la mesa, el voluntario lo recogerá cuando te sirvan.
- Por favor, trae una bolsa contigo. Por razones sanitarias, no podemos aceptar bolsas recicladas.

Esperamos servir el almuerzo de lunes a viernes a partir del 7 de abril a bajo costo, y continuaremos ofreciendo una comida fría prefabricada gratuita para llevar a casa los jueves y viernes.



### Sorteo Mensual - Mayo

Fecha del sorteo: Viernes 30 de mayo

**1 ticket por \$2.00**

**3 ticket por \$5.00**

Libro de Récords Mundiales Guinness 2025 y Kit de Cuidado Masculino Dove

**¡Justo a tiempo para el Día del Padre!**

Para comprar boletos:

Visita el centro de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas o por teléfono con tarjeta de crédito/débito al 416-245-4395 (compra mínima con tarjeta de crédito/débito de \$15.00)

### Sorteo Mensual - Junio

Fecha del sorteo: Lunes 30 de junio

**1 ticket por \$5.00**

**3 ticket por \$10.00**

4 bolsas de dormir Coleman  
(2 Adultos y 2 niños)

**¡Justo a tiempo para acampar!**

Para comprar boletos:

Visita el centro de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas o por teléfono con tarjeta de crédito/débito al 416-245-4395 (compra mínima con tarjeta de crédito/débito de \$15.00)



## CALABACÍN: Un Favorito Nutritivo en Todo el Mundo

Un elemento básico en muchas cocinas, el calabacín ha ganado popularidad en todo el mundo gracias a su versatilidad y beneficios para la salud. Lleno de vitaminas y minerales, este alimento bajo en calorías se puede disfrutar crudo o cocido. Está ampliamente disponible fresco o congelado en supermercados y mercados de agricultores, en formas como trozos picados o tiras finas conocidas como "zoodles" (fideos de calabacín). Almacenado correctamente, el calabacín se mantiene fresco hasta una semana en el refrigerador y tres meses en el congelador.



Así que, toma una taza de té y descubramos por qué el calabacín es un ingrediente tan delicioso y nutritivo. Aquí hay cinco datos interesantes sobre este ingrediente versátil:

- **Más que una Verdura:** Aunque a menudo se usa como verdura, ¡el calabacín es una fruta! Se desarrolla a partir de una flor y contiene semillas, al igual que los tomates y los pepinos.
- **Un Impulso para el Envejecimiento Saludable:** Lleno de vitamina C, potasio y antioxidantes, el calabacín apoya la salud del corazón, ayuda a mantener una visión fuerte y contribuye al bienestar general a medida que envejecemos.
- **Un Hidratante Natural:** Con su alto contenido de agua, el calabacín promueve la hidratación, ayudando a la digestión, la salud de las articulaciones y una piel radiante, una manera fácil de mantenerse fresco con cada bocado.
- **Un Arcoíris de Opciones:** ¡El calabacín no es solo verde! Este alimento rico en nutrientes viene en variedades amarillas, rayadas e incluso redondas, cada una ofreciendo un sabor y textura ligeramente diferentes.
- **Delicioso en Cada Plato:** Ya sea a la parrilla, asado, mezclado en sopas o horneado en muffins, el sabor suave del calabacín lo convierte en una adición fácil tanto para recetas saladas como dulces.

¿Quieres probarlo por ti mismo? Aquí hay dos recetas fáciles, una dulce y otra salada, donde el calabacín es el protagonista. ¡Prepárate para impresionar en la cocina!

### Calabacín Frito Crujiente: Muy Delicioso!

Estos bocados de calabacín dorados y crujientes son fáciles de hacer y perfectos para mojar.

#### Ingredientes:

4 calabacines frescos  
8 huevos  
4 tazas de harina de maíz  
Aceite  
Sal y pimienta



#### Instrucciones:

Corta el calabacín en rodajas gruesas del tamaño de un bocado, perfectas para picar.

Rompe los huevos en un tazón y bátelos bien. En un plato aparte, extiende la harina de maíz. Sumerge cada rodaja de calabacín en el huevo, luego cúbrelo generosamente con harina de maíz.

Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el calabacín en tandas, cocinando cada lado durante 1-2 minutos hasta que estén dorados e irresistibles. Espolvorea con sal y pimienta, luego sírvelos calientes.

¡Hora de disfrutar! Estos bocados crujientes son perfectos con mayonesa, ketchup, guacamole o tu salsa favorita.

¡Simple, divertido y absolutamente delicioso!

Fuente: <https://www.tasteofhome.com/recipes/fried-zucchini/>

### Cobbler de Calabacín: Una Dulce Sorpresa.

Este postre fácil sabe igual que el cobbler de manzana!

#### Ingredientes:

4 tazas de calabacín pelado y picado  
1/3 taza de jugo de limón  
1 1/2 tazas de azúcar blanca, dividida  
1 cucharadita de canela molida, dividida  
1/4 cucharadita de nuez moscada molida  
2 tazas de harina de todo uso  
3/4 taza de mantequilla fría, cortada en trozos



**Instrucciones:** En una cacerola, cocina el calabacín y el jugo de limón a fuego medio durante 15 minutos. Agrega 1/2 taza de azúcar blanca, 1/2 cucharadita de canela molida y 1/4 cucharadita de nuez moscada molida. Cocina durante 1 minuto más, luego retira del fuego. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C) y engrasa una fuente para hornear de 8x8 pulgadas. En un tazón, combina 2 tazas de harina y 1 taza de azúcar blanca. Corta la mantequilla fría en trozos hasta que la mezcla parezca migas gruesas. Agrega 1/2 taza de la mezcla de migas a la mezcla de calabacín cocido. Presiona 1/2 de la mezcla de migas restante en el fondo de la bandeja preparada. Extiende la mezcla de calabacín por encima, luego espolvorea con la mezcla de migas restante. Termina espolvoreando con la 1/2 cucharadita de canela molida restante. Hornea durante 35-40 minutos o hasta que esté dorado. Deja enfriar ligeramente, luego ¡a disfrutar!  
¡Sirve tibio con una bola de helado de vainilla!

Fuente: <https://www.allrecipes.com/recipe/20320/zucchini-cobbler/>



## Las caminatas al aire libre/caminatas con bastones regresan esta primavera...

Únete a nosotros para una actividad que podemos disfrutar juntos al aire libre, con aire fresco. Elige cualquiera de nuestras caminatas al aire libre o ambas. Ya sea que camines en grupo o solo, podemos estar todos juntos. Todas las reuniones son a las 7:55 am.

**Se requiere membresía actual para unirse a los grupos.**

**Lunes**  
**a partir del 7 de abril**  
**8:00 - 9:00 am**  
**Sendero del Río Humber**

Caminaremos a lo largo del Sendero del Río Humber. Nos reuniremos en el estacionamiento de Cruickshank Park, 2170 Lawrence Ave West, en la esquina noroeste de Little Ave. y Lawrence Ave. West. Tu coordinadora de grupo es Mary K.

**Viernes**  
**a partir del 11 de abril**  
**8:00 - 9:00 am**  
**Sendero del Río Humber**

Únete a Cathy-Ann, una instructora certificada de caminata con bastones, en una caminata por el Sendero del Río Humber. Nos reuniremos en el estacionamiento de Cruickshank Park, 2170 Lawrence Ave West, en la esquina noroeste de Little Ave. y Lawrence Ave. West. Tu coordinadora de grupo es Cathy-Ann.



# Evento anual – Helado en el Día de Canadá Lunes 30 de Junio

**11:30 a 1:00 pm**

**Helados y Fresas**

**Miembros \$3.00 / No-miembros 55+ \$5.00**

A la venta el lunes 2 de Junio hasta el Viernes 27 de Junio

Comprar en recepción



# Yoga

Lunes

7 Abril - 23 Junio

(11 semanas)

2:15 - 3:15 pm

Costo: \$41.25



¡Volvió a YWALC! Únete a Lu en una experiencia de yoga única... Concéntrate en la relajación, la concentración y en desarrollar una mejor comprensión del equilibrio del cuerpo. El yoga coordina el movimiento y la respiración, ayuda a liberar la tensión y aumenta la energía. Esta es una clase de esterilla de suelo. No te lo pierdas, la inscripción comienza el jueves 20 de marzo.

Se requiere membresía.

## Hay juegos, juegos juegos...

...en Games Room todos los martes a partir del 8 de abril. Gratis con tu membresía, pásate cualquier martes de 9:00 a 12:00 pm. Conoce gente nueva o trae a tus amigos miembros contigo, ven y disfruta de un juego o un rompecabezas, ¿qué tal Dominó, Scrabble, Damas, Euchre? Nuestra coordinadora voluntaria Piedad estará disponible tan a menudo como sea posible para jugar una partida de Dominó (escuchamos que le gusta mucho el Dominó) o para ayudarte a empezar un rompecabezas. Ven, pasa la mañana y no olvides que tenemos sopa y sándwich para el almuerzo los martes por \$5.00.



# Aprende Inglés y Diviértete!

Hablas español? En YWALC ofrecemos un espacio en donde puedes mejorar tu nivel de inglés, conocer nuevas culturas, hacer nuevos amigos y pasar una mañana llena de diversión!

## \* Inglés para principiantes:

Martes 9:30—10:30 am

Costo \$18 por 11 semanas

## \* Inglés para principiantes &

### Social en español:

Jueves 10:00—12:00 pm

Costo \$20 por 12 semanas



**Domingo 11 de mayo, 2025**



**Domingo 15 de junio, 2025**

## Nuestra Junta Directiva

Debby Culotta-Fernandes - Presidenta

Mary Kowalsky - Vice Presidenta

Rocio Tantahuilca Landeo - Tesorera

Diana Santos - Secretaria

## Miembros de la Junta General

Cathy Ann Cope

Judee Duran

Piedad Jaramillo

Adrienne McKenzie

Amanda Meadows

Vera Nazareth

Shazia Yasmeen

## Como contactar al personal de YWALC

### Oficina 416-245-4395

Suzanne ext 224 [suzanne@ywalc.ca](mailto:suzanne@ywalc.ca)

Danna ext 223 [danna@ywalc.ca](mailto:danna@ywalc.ca)

Julie ext 225 [julie@ywalc.ca](mailto:julie@ywalc.ca)

Dave ext 226 [dave@ywalc.ca](mailto:dave@ywalc.ca)

Isis ext 222 [isis@ywalc.ca](mailto:isis@ywalc.ca)

Mary ext 233 [mary@ywalc.ca](mailto:mary@ywalc.ca)

## También puedes dejar un mensaje en recepción

### ¿Necesita ayuda con formularios o leer su correo?

¡Llámanos y programa una cita, podemos ayudarte!

Para citas en inglés contacta a Suzanne o a Danna.  
Para citas en español contacte a Isis y citas en italiano contacta a Mary.

## Membership has it's privileges

YWALC annual membership gives you access to dynamic instructional and social programming for older adults, exclusive special events and gifts, and referral services through our knowledgeable staff and community partners.



# THANK YOU FOR YOUR DONATION

Sampat Sampat

Zaiboon Alli

Chriss Hull

Susan Beniston

Robert & Diane Riccio

Susan Simpson - En memoria de Irene Evans, hermana

Vesta Icke - En memoria de Don Rome



Para donaciones digitales visitar: <https://www.canadahelps.org/en/charities/york-west-active-living-centre/>

rasgar a lo largo de la línea de puntos

Como organización benéfica sin fines de lucro, YWALC depende del generoso apoyo de miembros como usted. Su apoyo ayuda a YWALC a sostener nuestros programas y servicios.

Quiero hacer un regalo único de \$10 \$35 \$50 \$100 Otro \$ \_\_\_\_\_

Nombre Completo: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección Completa: \_\_\_\_\_

Comentario o donar en memoria de: \_\_\_\_\_

Tienes mi permiso para publicar mi nombre relacionado con esta donación S N

Para donaciones superiores a \$20,00, ¿le gustaría un recibo de impuestos? S N

Se agradece sinceramente su donación. Por favor separe y devuelva este formulario a:

1901 Weston Road, Weston, Ontario M9N 3P5

Gracias por su apoyo.

