



NORTHAMPTON HOUSING AUTHORITY

McDonald * 49 Old South Street, Northampton, Mass 01060 * 413-297-8058 *



Celebrando en Octubre

**Mes de la Herencia Italo-
Americana**

Mes de la Actitud Positiva

**Día Mundial de la
Arquitectura**
Octubre 7

**Brown Bag Day @
Northampton Senior Center**
@10:00am
10 de Octubre

**Vacaciones Cerradas de
NHA**
14 de octubre

Reunión de la Mesa Directiva
@McDonald Building @ 6:30 pm
21 de octubre

**Día Internacional de los
Artistas**
Octubre 25

Víspera de Todos los Santos
Octubre 31

¡Recordatorios de la Autoridad de Vivienda de Northampton!

Nos gustaría recordarles a todos que la política de fumar está vigente y que no se permite fumar en el edificio y que cuando fume afuera recuerde fumar a 25 pies del edificio. Recuerde que hay cabañas para fumadores en las que puede fumar.

Recuerde que cualquier problema de mantenimiento debe ser llamado a la Oficina Principal para una orden de trabajo.

Recuerde que si tiene algún problema que le gustaría discutir, puede ponerlo por escrito o no dude en comunicarse con la oficina y programar una cita. Si necesita ayuda para conectarse a los servicios, comuníquese con Lynn King, la coordinadora de servicios para residentes. Ella tiene un día de oficina que es el lunes y el resto de la semana está en una propiedad programada. El número del Coordinador de servicios para residentes es 413-297-8058. Si desea comunicarse con ella para programar una reunión.

Si desea hablar directamente con el miembro del equipo! Por favor siga estos pasos.
(413) 584 -4030 luego presione el siguiente número. Si llama por cualquier otra cosa, permanezca en la línea.

- 1 - Sección 8
- 2 - Aplicaciones
- 3 - Casa Salvo
- 4 - Cahill Apartments
- 5 - Casa McDonald
- 6 - Hampshire Heights
- 7 - Apartamentos Forsander
- 8 - Mansión Tobin
- 9-- alturas de Florencia

También hay un calendario adjunto a la carta de noticias con los próximos eventos y las fechas y horas en que su propiedad está abierta.

as mayores deben seguir para mantenerse saludables y seguros durante las estaciones más frías.

1. Vacúnese contra la gripe. Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) recomiendan que los adultos de 65 años o más se vacunen contra la gripe cada año, idealmente a fines de octubre. Si bien la vacuna contra la gripe se recomienda para todas las personas mayores de seis meses de edad, las personas mayores tienen un riesgo especial de sufrir complicaciones por la gripe, como neumonía, bronquitis e infecciones del oído. La gripe también puede empeorar los problemas de salud crónicos. Hay dos tipos de vacunas contra la gripe especialmente diseñadas para personas mayores. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál sería el mejor para usted.

2. Tenga cuidado con los peligros de tropiezos. Las personas generalmente experimentan articulaciones más rígidas en climas más fríos. No solo puede ser un poco más difícil moverse, sino que oscurece temprano, el suelo a menudo está húmedo o congelado, y las hojas caídas crean peligros de deslizamiento o incluso cubren rocas peligrosas con las que puede tropezarse. Asegúrese de que las hojas estén despejadas de las aceras y entradas de su propiedad y que todos los pasillos estén iluminados para reducir las posibilidades de una caída. Espolvorea arena para gatos o arena en las aceras heladas. Estira antes de salir para calentar los músculos rígidos. Puede obtener consejos para prevenir caídas dentro de la casa aquí.

3. Mantente caliente. A medida que envejece, su riesgo de sufrir hipotermia aumenta. La hipotermia puede ser una afección potencialmente mortal que ocurre cuando la temperatura corporal de un individuo cae por debajo de lo normal y permanece baja por un período de tiempo. Tener más de 60 años, tener problemas de salud como diabetes o hipotiroidismo, y tomar ciertos medicamentos lo hacen más susceptible al resfriado. Puede desarrollar hipotermia incluso después de la exposición a temperaturas frías leves, según los Institutos Nacionales de Salud. Vístase con ropa suelta y en capas. Vístase abrigado y use un sombrero cuando salga. Mantenga su temperatura interior a un mínimo de 68 grados Fahrenheit. Si necesita ayuda para pagar sus facturas de calefacción, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Puede ayudarlo. El Eldercare Locator es una herramienta del gobierno de los EE. UU. Para ayudarlo a conectarse con agencias que pueden ayudarlo.

4. Protege tu piel. El aire interior se vuelve árido gracias a los sistemas de calefacción domésticos. Con la edad, nuestra piel se vuelve más delgada y más propensa a la sequedad y las lágrimas que pueden provocar infecciones. Mantente hidratado bebiendo muchos líquidos y comiendo sopa. El uso de un humidificador en interiores puede contribuir en gran medida a volver a colocar en el aire la humedad que tanto necesita. Además, asegúrese de evitar que su piel se seque con loción o crema.

5. Eliminar los riesgos de incendio. Verifique que los electrodomésticos como las mantas eléctricas estén en buenas condiciones sin deshilachar los cables. Los calentadores de espacio son fuentes comunes de incendios. Asegúrese de colocarlos lejos de superficies inflamables. El otoño es un excelente momento para revisar las baterías de sus detectores de humo y monóxido de carbono. Además, asegúrese de tener extintores en funcionamiento en la cocina y cerca de las chimeneas

Poema: El triunfo del helado.

El triunfo del helado

En el verano
Lo unico que puede

Destruir el servicio suave es
Es lluvia

Vous etes fol

Escrito por Irene Marie
Askew 204 McDonald house

Izquierda, Derecha y Centro



La gente lógica piensa con el lado izquierdo del cerebro, la gente creativa, con la derecha, o al menos eso dice el persistente mito, que es tan popular que ha hecho que octubre haya sido declarado el Mes de "¡Los que Piensan con la Parte Derecha del Cerebro son lo Máximo!" La idea

de que el cerebro tiene dos hemisferios diferentes y que hay gente que se inclina de forma más favorable por un lado que por el otro, fue perpetuado en gran parte por la investigación realizada en la década de 1960. Los que sufrían de epilepsia severa tenían cortados los puentes de los nervios que conectan ambas partes, y los doctores demostraron que cada lado podía actuar de manera independiente. Por supuesto, la mayoría de nosotros tenemos nuestros puentes intactos, permitiéndole a ambos lados de nuestro cerebro operar en conjunto y funcionar de maneras integradas y coordinadas. Es por esto que no hay personas que en realidad usen en exclusividad su parte derecha o izquierda del cerebro.

La Página de los Cómics



Asegúrese de recoger superperiódico el 18 de octubre, para que pueda celebrar el Día del Aprecio por las Tiras Cómicas del Periódico. Las primeras tiras cómicas aparecieron en los gigantes rivales de la industria de los periódicos de Nueva York durante el siglo XIX.

El *New York World* de Joseph Pulitzer presentó la primera tira cómica en 1894, *The Yellow Kid*, acerca de un chico poco afortunado que pasaba su tiempo en Hogan's Alley. Dos años después, el *Morning Journal* de William Randolph Hearst se unió a la tendencia y presentó un suplemento semanal de tiras cómicas a todo color. Hearst incluso llegó a atraer a *The Yellow Kid* y a su creador, Richard Outcault para que dejaran el *New York World*.

Para 1897, los comics ya eran muy demandados y Hearst buscaba capitalizar el fenómeno. Llamó a Rudolph Dirks para crear una nueva tira para la edición dominical de su *New York Journal*. La tira seguía las andanzas de dos muchachos, Hans y Fritz, que constantemente se encontraban en problemas con sus padres y maestros, *The Katzenjammer Kids*, que se produjo continuamente desde 1897 hasta 2006, por lo que sigue siendo la tira cómica de mayor duración de la historia.

Muy pronto, todos los periódicos querían ser parte de la tendencia de las tiras cómicas. En 1915, el *San Francisco Chronicle* estrenó el primer cómic en blanco y negro que se publicaba diariamente, *Mr. A. Mutt* de Bud Fisher, que posteriormente se convertiría en *Mutt and Jeff*. Los clásicos como *Gasoline Alley*, *Popeye*, *Krazy Kat*, *Dick Tracy*, *L'il Abner*, y *Blondie* comenzaron a aparecer por todo el país gracias a la sindicación. Fue solo cuestión de tiempo antes de que los editores se dieran cuenta de que podían crear libros completos de esos cómics. *Detective Comics* y *Action Comics* pronto dieron pie a héroes duraderos como Batman y Superman. Incluso Walt Disney, ese querido maestro de la animación en la pantalla, comenzó a servirles a las audiencias una tira cómica diaria de *Mickey Mouse* en 1930. Por suerte para nosotros, las tiras cómicas pueden soportarlo todo gracias a su casi ilimitada variedad. Todo lo que tenemos que hacer es comprar cualquier periódico para encontrar a nuestros personajes favoritos.

Su Sello en el Mundo

Octubre es el Mes de las Colecciones de Estampillas, así que tome su lupa y únase a los millones de personas que alrededor del mundo coleccionan, catalogan y admiran esas obras de arte en miniatura. Hay una variedad casi infinita de estampillas emitidas por muchos países alrededor del mundo. Algunas valen unos cuantos centavos, pero otras pueden ser muy valiosas. La estampilla más rara, emitida en la Guyana Británica en 1856 y conocida como la *Magenta de un Centavo*, fue comprada por un coleccionista en 1980 por \$935,000 dólares. Si bien para algunos el coleccionar estampillas es un pasatiempo juguetón, para otros es una obsesión muy costosa. De la misma manera en la que se falsifican las grandes obras de arte, así se falsifican también las grandes estampillas. El mayor falsificador de estampillas de la historia fue el italiano Jean de Sperati. Creció en una familia de impresores y dominó el oficio, pero utilizó sus habilidades para convertirse en un maestro de la falsificación de estampillas. Sus falsificaciones son tan perfectas, que se han convertido en obras de arte por propio derecho. Algunos profesionales no pueden detectar la diferencia entre sus obras falsas y las reales. En algunos casos, una falsificación de Sperati vale incluso más que la estampilla original.

Un Buen Aullido



Tan solo unos cuantos días antes de Halloween, el 26 de octubre es la Noche de Aullarle a la Luna. Escuchar una manda de lobos aullándole a la luna podría ponernos los pelos de punta, pero en realidad no hay evidencia científica que demuestre que los lobos le aullan específicamente a la luna. La verdad es que los lobos aullan por una gran variedad de razones, y ninguna de ellas tiene que ver con la luna. Algunos aullan cuando están solitarios. Otros para confrontar. Otros aullan para compartir su ubicación o para advertir sobre el peligro. El aullido de una manada se hace para exagerar sus números ante sus contrincantes. Algo interesante es que los lobos han sido relacionados con la luna desde tiempos antiguos. Así que por lo mismo, también lo han sido los hombres lobo, esa espeluznante transformación de la gente en lobos. Por suerte, los hombres lobo son solo un mito.

Un gran gracias

Me gustaría agradecer a todos y cada uno de ustedes por todo lo que hacen. Aprecio todos los comentarios y sugerencias que me han dado. Es muy apreciado. Estoy muy feliz de trabajar con todos y cada uno de ustedes.

Estacionamiento para inquilinos

Por favor recuerde que el estacionamiento es solo para inquilinos. Por favor, recuerde a los visitantes y al personal de atención médica que deben estacionarse en los lugares para visitantes que se encuentran en cada propiedad y en las propiedades que no tienen estacionamiento para visitantes, los visitantes deben estacionarse en la calle. Gracias

Trabajar como voluntario

Si a alguien le gustaría ser voluntario y ayudar con las actividades y la entrega del boletín mensual, llame a Lynn King, RSC al 413-297-8058. Me encantaría tener más de los residentes involucrados.

Sugerencias / Comentarios

Recuerde que hay un buzón de sugerencias ubicado en cada sala de la comunidad y uno ubicado frente a la puerta de la oficina del Coordinador de Servicios para Residentes. No dude en dejarme una sugerencia o comentario sobre las actividades que le gustaría que sucedieran en su sitio.

Cumpleaños de Octubre

Feliz cumpleaños a todos los que celebran un cumpleaños este mes. ¡Que todos tengan un gran día!

Gracias por todo lo que hacen, les agradezco a todos y cada uno de ustedes.

Gracias,
Lynn King, Coordinadora de Servicios para Residentes.

Gigantes Entre Nosotros



El 2 de octubre de 1969, el presidente Lindyn Johnson firmó un proyecto de ley para crear el Parque Nacional Redwoods en California. Se estima que en algún momento existieron dos millones de acres de secuoyas crecidas a lo largo de la costa de California, pero en la actualidad solo quedan

133,000 acres de esos bosques, protegidos como parques nacionales y estatales. Las condiciones costeras son perfectas para estos árboles, y reciben gran parte de su agua de la densa niebla que prevalece en la costa. Estos árboles son los más altos de la Tierra, y como tales, se les conoce como las cosas vivas más altas del mundo. Por ejemplo, la secuoya conocida como "Hyperion." Mide 379 pies de alto, y es el árbol más alto conocido en el mundo. Está escondido en las profundidades del bosque, en una sección inaccesible del Parque Nacional Redwood y se le considera tan valioso, que su localización no ha sido dada a conocer para desanimar a los visitantes y a los vándalos por igual.