

Índice

Mensaje del director ejecutivo	1
Ver la belleza en la humanidad	3
Actualización de Community Connect+.....	5
Una vida llena de experiencias.....	7
Los inquilinos participan en talleres sobre alimentación saludable con el Departamento de Salud Pública de Toronto	9
Su comunidad en un vistazo.....	11
La vida en comunidad: buena para el cuerpo y el alma	13
El R-PATH informa: Beneficios de salud ampliados para adultos mayores	15
Declaración de impuestos: por qué es importante	16
Protéjase del fraude.....	18
Celebración de días importantes	20
Noticias corporativas	21

Mensaje del director ejecutivo

Estimados inquilinos:

Bienvenidos a la edición de invierno de Seniors Speak 2026.

El año 2025 terminó de forma positiva, celebrando las festividades de invierno con más de 45 eventos para los inquilinos de los edificios de Toronto Seniors Housing en toda la ciudad. Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a los inquilinos voluntarios de cada edificio,

cuyo esfuerzo y meticulosa planificación nos permitieron disfrutar de estos maravillosos eventos.

En esta edición de Seniors Speak, conoceremos a algunos inquilinos que comparten sus opiniones y sus historias de vida en torno al concepto de sentido de pertenencia, incluyendo cómo participan en la comunidad de su edificio y qué significa para ellos. También conmemoramos días importantes en esta época del año para celebrar nuestra rica y diversa comunidad de inquilinos: el **Mes de la Historia Negra** (febrero), el **Año Nuevo Lunar** (17 de febrero) y el **Día Internacional de la Mujer** (8 de marzo), entre otros. Puede obtener más información sobre cada una de estas fechas en esta edición.

Por último, quiero agradecer a todos los que participaron en nuestra segunda **Encuesta sobre la experiencia de los inquilinos**, que se envió por correspondencia a todos los inquilinos de Toronto Seniors Housing Corporation (TSHC) a finales del año pasado. El personal está revisando los resultados de la encuesta y la información se utilizará para que TSHC se centre en las áreas que ustedes consideraron más importantes.

Les deseo a todas y todos que disfruten de un invierno seguro y lleno de salud.

Tom Hunter

Director ejecutivo (CEO)

Ver la belleza en la humanidad

Para Souria Chaabo, la sonrisa es mágica.

Souria, originaria de Siria, ha vivido en Líbano y Chipre, lo que la convierte en una genuina ciudadana del mundo. Cuando llegó a Canadá hace décadas, ya sabía que la sonrisa es el lenguaje universal que trasciende las diferencias culturales. Es este poder, la capacidad de establecer vínculos con los demás, lo que la ha ayudado a formar una comunidad dondequiera que vaya.

Durante sus primeros días en Canadá, Souria trabajó en un centro de acogida sin fines de lucro, donde colaboraba con personas de diversos orígenes. Se ganó la confianza de sus clientes escuchándoles, con verdadera atención, sus historias y ofreciéndoles un apoyo que respetaba sus necesidades y su dignidad. Sus esfuerzos la hicieron merecedora del apodo de «mamá», una palabra afectuosa que la acompañaría durante años.



Hoy en día, Souria aporta esa gran calidez a su edificio de TSHC en el norte de Toronto. Cuando TSHC empezó a buscar inquilinos voluntarios hace unos años, Souria fue la única persona de su edificio que participó.

Lo que comenzó con una sola voluntaria se ha convertido en un pequeño pero dedicado Círculo de Inquilinos, en el que cada uno aporta su talento al grupo, desde la jardinería hasta la planificación, pasando por la cocina y la limpieza.

La dignidad y la inclusión son el núcleo del liderazgo de Souria. Ella se asegura de que, cada vez que se celebra un evento social, los inquilinos que no pueden salir de sus viviendas reciban la comida antes de que comience el evento, «y no las sobras», como ella subraya.

La visión de Souria va más allá de su edificio. Le apasiona colaborar con organizaciones externas como SPRINT Seniors Care, CAMH y The Living Room Church, entre otras. Estos socios ofrecen oportunidades para hacer ejercicio, recibir educación sobre salud mental, obtener comidas y realizar actividades significativas.

Souria también comprende las dificultades a las que se enfrentan algunos adultos mayores en Toronto, como la demencia, los problemas de salud mental y el consumo de sustancias. Está comprometida políticamente y lucha por que se reconozca y se apoye a los adultos mayores.

Todo ello se debe a la magia de esa sonrisa. El don de Souria para hacer que los demás compartan sus historias y sus vidas cómodamente con ella, sin juzgarlos, le ha ayudado a creer en la belleza de la vida, a pesar de las dificultades que ha atravesado en su propio pasado.

«El mundo es tan hermoso. Las personas son maravillosas», afirma.
«Solo hay que saber cómo despertar lo mejor de ellas».

Actualización de Community Connect+

¡Ha habido muchos eventos en los edificios de TSHC de toda la ciudad! En los últimos meses, los inquilinos han celebrado el Festival de Medio Otoño, el Día de Acción de Gracias y las festividades de invierno. Los inquilinos también participaron en asambleas comunitarias y en las reuniones anuales de planificación de los edificios en otoño.

Reuniones regionales de inquilinos voluntarios

Las últimas reuniones regionales de inquilinos voluntarios de 2025 se celebraron en diciembre. Estos eventos, cuyo tema fue **Reflexión y reconocimiento**, contaron con la asistencia de 119 inquilinos y se centraron en celebrar la dedicación y el arduo trabajo de la increíble comunidad de inquilinos voluntarios de TSHC.

Todos lo pasaron en grande con la pista de baile, el DJ y la rifa, y muchos asistieron vistiendo sus trajes de fiesta.



Actualización del Comité Asesor de Inquilinos Mayores

El Comité Asesor de Inquilinos Mayores (STAC) ha estado trabajando intensamente para aportar su contribución en varios asuntos clave relacionados con los inquilinos. En octubre, el STAC asistió a una presentación sobre el proyecto de desarrollo de voluntarios inquilinos de TSHC, cuyo objetivo era fortalecer la comunidad de voluntarios ayudándoles a desarrollar sus habilidades. Las opiniones de los miembros del STAC se han incorporado al proyecto, que se encuentra en curso. El personal de TSHC también consultó al STAC sobre cómo incentivar a que más inquilinos completen la encuesta sobre la experiencia de los inquilinos.

Calendario artístico de los inquilinos de Community in Colour

El otoño pasado, el equipo de comunicaciones de TSHC puso en marcha un proyecto piloto llamado **Community in Colour (Comunidad en color)**, un calendario mural para 2026 con obras de arte de los inquilinos. Hicimos una convocatoria para que se enviaran propuestas y recibimos más de 170 obras de arte de inquilinos de toda la ciudad. Es un honor para nosotros que tantos inquilinos hayan compartido su talento y creatividad con nosotros.

Se seleccionaron doce hermosas obras de arte para el calendario, entre las que se incluyen pinturas, colchas con cuadros, trabajos con cuentas, cortes de papel y mucho más.

Los calendarios están disponibles para los inquilinos hasta agotar existencias y se distribuyeron en los edificios en diciembre y enero. Si no recibió un calendario y le gustaría obtener uno, envíe su solicitud

por correo electrónico a Communities@TorontoSeniorsHousing.ca o hable con su Coordinador de Servicios para Adultos Mayores (SSC).

Una vida llena de experiencias

Durante más de tres décadas, John Anderson ha llamado hogar al edificio de Toronto Seniors Housing. Pero el camino que ha recorrido John a lo largo de su vida le ha llevado por todo el mundo y le ha permitido vivir muchas experiencias personales.

La trayectoria de John comenzó en el norte de Quebec, donde nació, para luego mudarse a Toronto a los ocho años. Tras la triste pérdida de su madre cuando aún era adolescente, John dejó su hogar familiar para encontrarse a sí mismo y viajó por todo el mundo durante más de una década.

A mediados de la década de 1980, John regresó a Toronto y encontró un trabajo estable en la industria de la moda, donde pasó 20 años como técnico de tintes en la fábrica de botones Sterling Buttons.

Posteriormente, cursó una nueva formación en el Seneca College y trabajó en la fábrica de piezas de automóvil Magna, hasta que la crisis financiera de 2008 lo obligó a cambiar de rumbo una vez más. Su trabajo favorito, recuerda con una sonrisa, fue conducir autobuses escolares para la Junta Escolar del Distrito de Toronto. Trabajar con niños, especialmente con aquellos con necesidades especiales, era un reto, pero también muy gratificante.



La vida también le trajo dificultades: un derrame cerebral puso fin a la carrera de John como conductor de autobús, y sufrió pérdidas personales, entre ellas la muerte de su hijo. Sin embargo, John sigue en contacto con su nieto y disfruta de la fotografía, una pasión de toda la vida que lo llevó a ser reconocido como el exfotógrafo oficial de la diputada de Humber River-Black Creek, Judy Sgro, y a obtener más de 68 millones de visitas en Google Maps.

En los últimos años, John ha centrado su energía en el voluntariado. Cuando su edificio pasó de ser Toronto Community Housing a Toronto Seniors Housing, se ofreció como inquilino voluntario para ayudar a organizar eventos sociales para su comunidad.

Desde las barbacoas de verano hasta un nuevo club de café mensual, John considera que estos eventos son una forma de ayudar a combatir el aislamiento social. «Son una oportunidad para que las personas se relajen, salgan de sus casas y hagan algo diferente», afirma, y añade que, hasta ahora, la iniciativa ha tenido una buena acogida.

«El voluntariado es como conducir el autobús escolar. Puede haber retos, pero para eso uno se ofrece como voluntario», dice riendo. «Nos ofrecemos como voluntarios porque queremos y porque queremos que la gente disfrute de una experiencia positiva».

Las experiencias positivas son sin duda el resultado del arduo trabajo de John, reunión tras reunión de café.

Los inquilinos participan en talleres sobre alimentación saludable con el Departamento de Salud Pública de Toronto

Toronto Seniors Housing Corporation (TSHC) colabora con numerosas organizaciones de la comunidad para ofrecer a los inquilinos acceso a servicios y asistencia útiles. Uno de estos socios comunitarios es el **Departamento de Salud Pública de Toronto**.

El Departamento de Salud Pública de Toronto, junto con TSHC y Servicios para Adultos Mayores y Cuidados a Largo Plazo (SSLTC), ha llevado a cabo recientemente un programa piloto de educación nutricional llamado ***Alimentación saludable, envejecimiento saludable***. Este programa ayuda a la Ciudad de Toronto a alcanzar su objetivo de mejorar el bienestar de los adultos mayores, además de proporcionar información que, según los inquilinos, les interesaba conocer.

Durante el verano pasado, el Departamento de Salud Pública de Toronto se reunió con grupos de inquilinos del TSHC en sus edificios para comprender mejor qué tipo de programas les resultarían útiles e interesantes. A partir de las opiniones de los inquilinos, el Departamento de Salud Pública de Toronto creó **talleres educativos** cuyos temas incluían la Guía alimentaria canadiense, una alimentación saludable con un presupuesto específico y la comprensión de las etiquetas de los alimentos.

Fue importante asegurarse de que los talleres fueran accesibles para el mayor número posible de inquilinos. Como reflejo de la diversidad de las comunidades de TSHC, las sesiones se realizaron en **varios idiomas**, entre ellos inglés, cantonés, mandarín, ruso, farsi, vietnamita y español. Los talleres fueron dirigidos por dietistas de salud pública y educadores comunitarios en nutrición, muchos de ellos con dominio fluido de los idiomas principales de los inquilinos. Esto contribuyó a que los participantes se sintieran cómodos y comprendidos.

El programa se lanzó en septiembre de 2025 y, hasta la fecha, se han impartido 18 talleres en varios edificios, con la participación de 265 inquilinos. Los comentarios de los inquilinos han sido muy positivos, y han afirmado que han aprendido nuevos conocimientos y se sienten motivados para aplicar los consejos de alimentación saludable que han aprendido en su vida cotidiana.

Agradecemos al Departamento de Salud Pública de Toronto, al Departamento de Servicios para Adultos Mayores y Cuidados a Largo Plazo y, por supuesto, a todos los inquilinos que participaron en los talleres y aportaron sus comentarios.

Su comunidad en un vistazo



Your community





at a glance!



La vida en comunidad: buena para el cuerpo y el alma

En el noreste de Toronto hay un edificio de TSHC que los inquilinos describen como tranquilo y apacible. Pero bajo esa tranquilidad se esconde una comunidad dinámica, llena de actividad y lazos sociales.

Marrita Abunda se mudó al edificio hace solo un año y dice que inmediatamente le llamó la atención lo amables que eran sus vecinos. Parameswary Kanapathipillai lleva 20 años viviendo aquí y Donald Rego lleva nueve años viviendo aquí con su esposa Janet, y ambos están de acuerdo. «Las personas son muy amables» dice Parameswary. «Soy muy feliz aquí».

La amabilidad de los residentes permite a los inquilinos entablar relaciones a través de actividades sociales y recreativas. El jardín comunitario del edificio es un auténtico centro de encuentro, un lugar donde los vecinos interactúan y comparten consejos. Marrita cuenta que sus vecinos compartieron generosamente sus hortalizas y flores para ayudarla a empezar su huerto el verano pasado.

La clase de ejercicio en el edificio, impartida por una organización comunitaria asociada, se ha convertido en la actividad más popular para Donald y Parameswary tres veces por semana. La clase enseña movimientos seguros, equilibrio y prevención de caídas. Los participantes salen renovados, y Parameswary añade que las sesiones ayudan a dormir mejor y a mejorar la movilidad diaria. Más allá del ejercicio físico, dice, la clase ofrece a los inquilinos la oportunidad de socializar.



El edificio se enorgullece de su multiculturalidad. Marrita describe lo bien que «todos conviven», a veces incluso superando las barreras lingüísticas. Un grupo de inquilinos practica tai chi semanalmente, mientras que otros se reúnen para jugar al mahjong, al dominó o al carrom, un juego de mesa muy popular en el sudeste asiático. También disfrutan conversar con sus vecinos en la clínica de salud semanal del edificio o incluso cerca de los buzones.

Aunque algunas de sus familias viven en otras partes de Ontario, los inquilinos comentan que no se sienten solos. El ambiente acogedor de los vecinos y el apoyo del personal del edificio hacen que su vida sea plena. «Nos sentimos cómodos aquí», comenta Donald. «Tenemos tranquilidad».

«Me encanta la comunidad», añade Marrita. «Estoy agradecida y muy orgullosa de este edificio».

El R-PATH informa: Beneficios de salud ampliados para adultos mayores

¿Sabía que puede tener derecho a una financiación médica ampliada para los gastos relacionados con la salud y la movilidad?

Las personas que reciben el Plan de Pensiones de Canadá (Canada Pension Plan, CPP), el Programa de Seguro de Vejez (Old Age Security, OAS) o el Suplemento de ingreso garantizado (Guaranteed Income Supplement) pueden tener derecho a los **Beneficios de Salud Ampliados (EHB) del Programa de Apoyo para las Personas con Discapacidad de Ontario (ODSP)**. Esto se describe en los artículos 44 y 45 del Reglamento del ODSP (General).

Este beneficio puede ayudarle a pagar los suministros y equipos que pueda necesitar, incluyendo:

- medicamentos recetados
- atención dental básica
- atención oftalmológica, exámenes oftalmológicos de rutina, audífonos
- suministros médicos (como suministros para diabéticos, vendajes o suministros para la incontinencia)
- transporte para acudir a las citas médicas
- el 25 % del costo de un dispositivo de movilidad proporcionado por el Programa de Dispositivos de Asistencia (Assistive Devices Program, ADP) en los casos en que el ADP pague el 75 % restante del costo.
- la evaluación que necesita para solicitar la financiación del ADP
- reparaciones y baterías para dispositivos de movilidad

Para obtener más información sobre este programa y cómo solicitarlo, comuníquese con su oficina local del ODSP. Encuentre la oficina en su área llamando al **416-326-3344 (Teléfono de texto: 416-326-2914)** o visite el sitio web OfficeLocator.mcsc.gov.on.ca.

El paquete «Accessibility Is For You» (La accesibilidad es para usted)

¿Tiene alguna dificultad para desarrollar sus actividades en su hogar a causa de una discapacidad o una necesidad médica? Es posible que reúna los requisitos para que modifiquen su vivienda.

Para obtener más información, solicite una copia del paquete «Accessibility Is For You» (La accesibilidad es para usted). Es una guía elaborada por el Comité R-PATH acerca del Programa de Accesibilidad para inquilinos que residen en viviendas de Toronto Seniors Housing.

El paquete le ofrece una guía paso a paso sobre cómo obtener la modificación de su vivienda. Le explica cómo será el proceso y responde a las siete (7) preguntas más frecuentes que tienen los inquilinos sobre este proceso.

Puede obtener el paquete «Accessibility Is For You» (La accesibilidad es para usted) en la oficina del coordinador de servicios para adultos mayores (SSC) de su edificio o descargarlo desde nuestro sitio web en TorontoSeniorsHousing.ca/Accessibility-Program/

Declaración de impuestos: por qué es importante

Se acerca la primavera, y eso significa que también se acerca la temporada de impuestos. La fecha límite para presentar su declaración de impuestos es el **30 de abril** de cada año.

La declaración de impuestos anual es importante para seguir teniendo acceso a beneficios y créditos, para su tranquilidad y mucho más. A

continuación, le indicamos algunos puntos importantes que debe tener en cuenta.

Mantenga su alquiler en función de los ingresos

Si su alquiler está en función de los ingresos (RGI), debe declarar sus impuestos cada año para poder incluir su Notificación de liquidación (Notice of Assessment) cuando presente sus ingresos anuales familiares y el formulario de revisión del RGI.

Siga disfrutando de los beneficios

Al declarar sus impuestos, es posible que tenga derecho a créditos fiscales y beneficios. Muchos programas gubernamentales, como la Seguro de vejez (OAS), el Suplemento de ingreso garantizado (GIS), el Crédito fiscal para discapacitados y el Plan canadiense de atención dental, requieren información fiscal actualizada. La declaración de impuestos le permite seguir recibiendo estos beneficios (si cumple los requisitos) sin interrupción.

Aviso sobre el estado del impuesto a la propiedad

El estado del impuesto a la propiedad de su edificio puede tener un impacto en los beneficios a los que pueda acceder o determinar cómo debe presentar su declaración de impuestos. Actualmente, el único edificio con inquilinos de TSHC que debe pagar el impuesto a la propiedad es el ubicado en 650 Lawrence Avenue West.

Asegure su tranquilidad

La declaración de impuestos de forma regular evita posibles sanciones o sorpresas estresantes. Así tendrá una cosa menos de la que preocuparse.

La declaración de impuestos cada año también reduce la probabilidad de fraude. Un historial fiscal actualizado hace más difícil que otra persona utilice indebidamente su identidad para reclamar beneficios a su nombre.

¡Hay ayuda gratuita disponible!

Recomendamos a los inquilinos que consulten con un profesional de impuestos antes de declararlos.

Muchas organizaciones comunitarias y clínicas fiscales voluntarias de Toronto ofrecen asistencia gratuita a los adultos mayores. Puede encontrar información sobre las clínicas fiscales gratuitas en **TorontoSeniorsHousing.ca/TaxInfo/**.

TSHC volverá a ofrecer este año clínicas fiscales en algunos de nuestros edificios. Para obtener más información, encuentre el afiche en su edificio o comuníquese con su coordinador de servicios para adultos mayores (SSC) para que le ayude a registrarse y reservar citas.

Protéjase del fraude

Los estafadores son cada vez más hábiles para engañar a las personas. Hoy más que nunca, es importante saber cómo protegerse.



Los estafadores pueden hacerse pasar por otra persona para acceder a su información personal o financiera. Algunos incluso fingirán ser de una organización de confianza, como la Agencia Tributaria de Canadá (Canadian Revenue Agency, CRA), Service Canada, su banco o incluso Toronto Seniors Housing.

El fraude puede presentarse de muchas formas, por ejemplo:

- Llamadas telefónicas o mensajes de texto
- Correos electrónicos o mensajes en redes sociales
- Cartas por correo postal
- En persona

Consejos para protegerse de las estafas:

- **Nunca comparta su información personal ni financiera**, incluidos los números de identificación personal (PIN) ni las contraseñas.
- **Verifique la identidad de la persona que llama** llamando a un número asociado a la organización o empresa en la que confía.
- **Tenga cuidado al responder a solicitudes urgentes.** Es una de las formas que utilizan los estafadores para que entre en pánico y tome decisiones arriesgadas.
- Tenga cuidado con las solicitudes que le pidan **acceso a su computadora o dispositivo móvil.**

Si ha sido víctima de un delito, denúncielo al Centro Antifraude de Canadá (**Canadian Anti-Fraud Centre**) en el sitio web **AntiFraudCentre-CentreAntiFraude.ca**

Celebración de días importantes

En Toronto Seniors Housing, valoramos la diversidad de nuestra comunidad. Cada año, conmemoramos fechas especiales que nos recuerdan nuestra historia y tradiciones compartidas.

El Mes de la Historia Negra (febrero) reconoce la fortaleza y los logros de los afrocanadienses y las comunidades negras de todo el mundo. Nos invita a aprender del pasado, celebrar las contribuciones culturales y seguir construyendo una sociedad inclusiva y justa.

El Año Nuevo Lunar (17 de febrero) trae alegría, reuniones familiares y tradiciones como compartir comida e intercambiar buenos deseos. Celebrado en las culturas china, coreana y vietnamita, esta festividad da la bienvenida a la salud, la felicidad y la prosperidad.

El Día Internacional de la Mujer (8 de marzo) celebra los logros de las mujeres y el camino constante hacia la igualdad. Es un momento para honrar a las mujeres que nos inspiran y animar a las generaciones futuras.

Juntos, estos días destacan el respeto, el aprendizaje y la celebración, valores que mantienen fuerte a nuestra comunidad.

¿Sabía usted que...?

- El primer **Día Internacional de la Mujer** se celebró en 1911.

- La empresaria afrocanadiense **Viola Desmond** aparece en el billete de 10 dólares canadienses por su papel en la lucha contra la segregación racial.
- Cada **Año Nuevo Lunar** se asocia a un animal del zodiaco chino. El año 2026 es el **Año del Caballo**.

Noticias corporativas

Actualizaciones del sitio web

Teniendo en cuenta los comentarios recibidos en las consultas a los inquilinos y del Comité de Accesibilidad Personal Responsable en Toronto Housing (R-PATH), TSHC está actualizando su sitio web para mejorar la accesibilidad y la facilidad de uso. Entre las actualizaciones se incluyen:

- **Función de búsqueda** mejorada y **menú** simplificado para que la información sea más fácil de encontrar.
- Una nueva **página de tablero de anuncios** para ver los afiches del edificio en línea.
- Funcionalidades de **traducción** mejoradas para facilitar la comprensión de la información en más idiomas.
- Más **fotos** de inquilinos para difundir mejor las historias de nuestros increíbles inquilinos y nuestras vibrantes comunidades.

Presupuesto anual

Gracias a todos los inquilinos que compartieron sus opiniones sobre el borrador del presupuesto de TSHC para 2026 a través de las sesiones

anuales de consulta presupuestaria celebradas el verano pasado. Esperamos que el presupuesto de TSHC sea revisado por el Consejo Municipal a mediados de febrero. Puede encontrar los horarios de las reuniones del Consejo, los órdenes del día y un enlace para verlas en directo en [Toronto.ca/City-Government/Council/Council-Committee-Meetings/](https://toronto.ca/City-Government/Council/Council-Committee-Meetings/).

Política de traducción e interpretación

¿Sabía que los inquilinos pueden solicitar servicios de traducción o interpretación para facilitar el acceso a los documentos, reuniones y consultas de TSHC? Este servicio incluye solicitudes de lenguaje de señas y braille.

La Política de traducción e interpretación de TSHC se actualizó el año pasado y se están implementando nuevos procedimientos para facilitar las solicitudes a los inquilinos. Para obtener más información o solicitar un servicio, hable con su **coordinador de servicios para adultos mayores (SSC)** o llame al **Centro de asistencia para inquilinos al 416-945-0800**.

