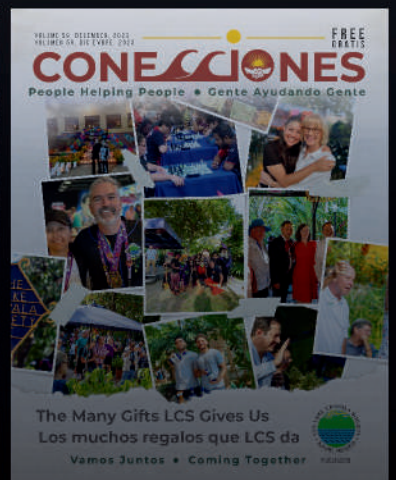
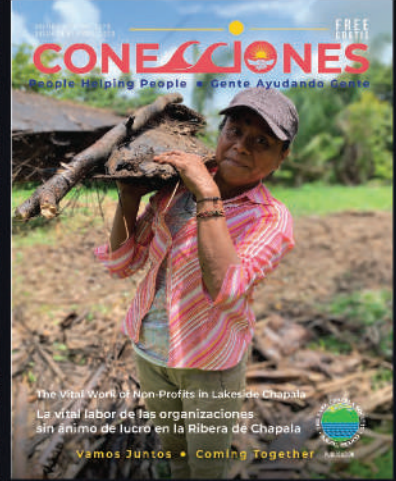
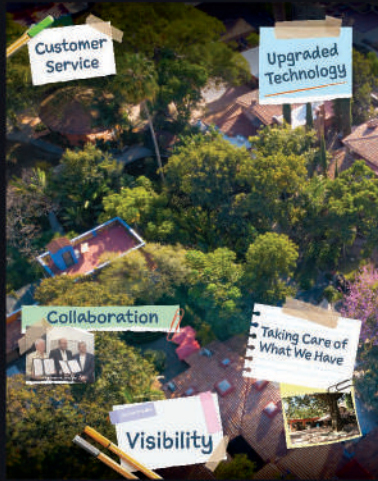
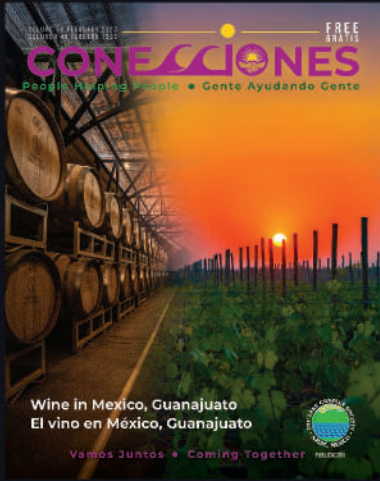


CONEXIONES

People Helping People • Gente Ayudando Gente



Steve Balfour presents
Concerts at the Lake

starring:
ANDRA COVO
8 PIECE LIVE BAND

SHAKIRA
MTV *Unplugged*

SATURDAY, JANUARY 13 | ONE SHOW AT 6:00 PM

Relive Shakira's first
Grammy Award-winning concert



50% de descuento para la comunidad mexicana

Saturday, January 13
One Show at 6:00 PM
VIP seating \$500
At the Auditorio de la Ribera

Tickets available at
the Lake Chapala Society
Office 10:00 am - 2 pm
Monday through Saturday,
or at LakeChapalaSociety.com



President's Message



To our Community of Expats:

This time of year has us reflecting on the past year as we continue to be grateful for the trust and confidence you place in us. **We are fortunate to have you in our lives and we continue to enjoy the work we do on your behalf.**

We would also like to take this opportunity to wish our collaborators in the local Mexican community a joyous, peaceful and healthy New Year. For those of us that call Lakeside our home and those who spend periods of the year here – I think we share a deep appreciation for how the Mexican Community has opened their arms, their hearts and their community to welcome us and have invited us to collaborate with them in building a better community for all.

As just a token of our appreciation I am proud to announce the gift we would like to offer to our neighbors and friends in the Mexican Community.

In 1999 something major happened on MTV. It was the first broadcast on MTV entirely in Spanish. The broadcast was of a Latina singer named Shakira. This performance earned Shakira her first Grammy Award. She is recognized as a Queen of Latin music and a pioneer who extended the global reach of Latino singers. She has sold over 95 million records globally making her one of the best-selling music artists of all time. Her recordings have reached gold, platinum, and multi-platinum across the globe in multiple languages.

How does this connect to our efforts in collaborating with the local Mexican community? For some time now, as the producer of the Concerts in the Park series, I have wanted to present a concert that could be a gift from the Expat community to our local Mexican neighbors and friends. I have struggled with what would be the right concert and how would we fund and create a great experience that would reach a big cross section of the Mexican community. Then I met Andra Covo and her 9-piece live band and had the opportunity to experience her re-enactment of this famous Grammy Award winning concert. After doing a good amount of research, I reached an understanding of how Shakira has been such a major musical force that has broken down cultural lines and crossed over to be a major star across the Globe. Andra's portrayal of the spirit and collaboration message of Shakira is exceptional and one that will be well received by the Mexican community who remember this concert from 1999 on MTV Unplugged.

One of the big things we hear over and over is that the Mexican community is not aware of the many programs we offer, most of them for free, to the Mexican community. This concert will act as a tremendous opportunity to open our programs and services to our local friends. We have provided student financial aid to hundreds of Mexican youth and thousands of hours of art classes for local youth where Mexican artists and Expat art lovers have mentored and explored creativity with local youth. Our Chess Club and Photography classes continue to engage and connect members

of the Mexican community with senior Expats for cross collaborations. Every Concert in the Park has employed and offered mentoring to Latinos who are developing career building skills. There are also many more LCS programs that share experiences between members of the Mexican community and the Expats with multidirectional benefits.

There are many ways that you can be a part of this **Gift to the Mexican Community** and share in the experience. If you would like to volunteer on the day of the performance, there is a need for a dozen volunteers in various roles. If you would like to help make the Gift possible through financial support that allows us to offer free tickets to the show there are multiple ways to do this. We are looking for sponsors who can sponsor at the \$5,000 pesos level, (\$280 USD). Or those who will buy tickets to be distributed to the Mexican Community, or buy tickets for yourself – for every \$500 pesos VIP ticket you buy, we will give two tickets away.

If you would like to help in anyway with this effort, please send an email to SB4LCS@gmail.com with your thoughts on how you would be most comfortable being a part of this gift to the wonderful Mexican Community.

Thank you ever so much for all your support and best New Year's wishes to all.

Steve Balfour
President
The Lake Chapala Society

Mission & Vision

—Our mission is to promote the active participation of Lakeside's inhabitants to improve their quality of life Lakeside.

— Our vision is a future where all Lakeside residents continually have a role in enriching the community's quality of life, vitality and prosperity through the exchange of knowledge, expertise, culture, heritage and language.

—*Nuestra Misión es promover la activa participación de los residentes de la Ribera de Chapala, para mejorar la calidad de vida en la comunidad.*

— *Nuestra Visión es un futuro donde todos los residentes de La Ribera participen continuamente en mejorar la calidad de vida, vitalidad y prosperidad de la comunidad a través del intercambio de conocimiento, experiencia, cultura, patrimonio y lenguaje.*

Board of Directors

President/Presidente: Steve Balfour

Vice President/Vice Presidenta: Yolanda Martínez Llamas

Secretary/Secretario: George Radford

Treasurer/Tesorero: Tim Boardman

Directors/Directores: Christy Caldwell, Greg Custer, Greg DiStefano, Hunter Johnson III, Leigh Manheim, Leon Felipe Muñoz, Michael Platt.

Executive Director/Director Ejecutivo: Luis F. Pacheco

Conecciones Team

The magazine's name, Conecciones -Connections in English - reflects its purpose, which is to enable the Lake Chapala Society to connect with the Lakeside community.

El nombre de la revista Conecciones refleja su propósito, favorecer la conexión de The Lake Chapala Society con la comunidad.

Publisher/Editorial: Lake Chapala Society

Editor-in-Chief/Editor en Jefe: Luis F. Pacheco

Managing Editor/Director General: Rachel McMillen

Associate Editors/Editores asociados: Sandra Baird, Harriet Hart, Diana Hunt

Production, Art & Design/ Producción, Arte y Diseño: Domitzu Medrano

Proof-reader/Revisión final: Thomas Gay

Translations/Traducciones: LCS

Conecciones welcomes submissions of articles from Lakeside authors. We reserve the right to edit as necessary. Submissions should be in MS Word approximately 600 words and should be directed to: submissions@lakechapalasociety.com.

Advertisement inquiries

should be directed to ventas@lakechapalasociety.com.

Conecciones agradece el envío de artículos. Nos reservamos el derecho de editarlos si es necesario. Los envíos deben ser en MS Word de 600 palabras aproximadamente y deben dirigirse a: submissions@lakechapalasociety.com. Las solicitudes de publicidad deben dirigirse a: ventas@lakechapalasociety.com.

INDEX / ÍNDICE

- 1 President Message
- 3 *Mensaje del Presidente*
- 4-7 Ribera Medical Center
- 10-11 Engage, Connect, Support!
- 12-13 COVER STORY: The Dawn of Hope:
Navigating 2024 with Optimism
- LCS-1 Activities
- LCS-2 Educational Classes
- LCS-3 First cycle of lcs photography program
for youth concludes with student
exhibition mid-January
- LCS-4 Bus Trips, Open Circle, Español en
Acción
- 16-17 *Artículo de portada: El Alba de la Esperanza:
Navegar por el 2024 con Optimismo*
- 20 The Year Ahead for Conecciones
- 21 *El año que viene para Conecciones*
- 22 Lake Chapala Recycling Center
- 23 *Centro de Reciclaje del Lago de Chapala*
- 24 Lakeside Friends of the Animals Gives
Hope to Local Pet Owners
- 25 *Lakeside Friends of the Animals da esperanza
a los dueños de mascotas locales*
- 26 Earthshot Prize
- 27 *Premio Earthshot*
- 28 Three Kings Override Santa Claus
Balthasar, Melchior and Gaspar are the
gift givers in Mexico

Cover: Domitzu

Conecciones Advertising Prices Precios de los Anuncios 2023

	Cost / Precio
Back cover / Contraportada (8.5"x11"/ 21.5x28cm)	\$6,600 MXN
Inside front & back cover / Contraportada interna (8.5"x11"/ 21.5x28cm)	\$6,060 MXN
Full page / Página completa (7.8 x 10.2"/ 20 x 26 cm)	\$4,590 MXN
1/2 page / 1/2 página (4.7 x 7.2"/ 12 x 18.5 cm)	\$2,775 MXN
1/4 page / 1/4 página (3.5 x 4.7"/ 9 x 12 cm)	\$1,465 MXN
1/8 page-business card / 1/8 página-tarjeta de presentación (3.5 x 2"/ 9 x 5cm)	\$510 MXN

All prices include IVA. All ads must be submitted by the 10th of the month for inclusion in the next month's magazine. Send to sales@lcsac.org

Todos los precios incluyen IVA. Todos los anuncios deben ser enviados antes del día 10 del mes para su inclusión en la revista del mes siguiente. Enviar a sales@lcsac.org

Mensaje del Presidente

A nuestra Comunidad de Expatriados:

Esta época del año nos hace reflexionar sobre el año pasado mientras seguimos agradecidos por la confianza que depositan en nosotros. **Somos afortunados de tenerlos en nuestras vidas y seguimos disfrutando del trabajo que hacemos en su nombre.**

También nos gustaría aprovechar esta oportunidad para desear a nuestros colaboradores de la comunidad local mexicana un Año Nuevo lleno de alegría, paz y salud. Para aquellos de nosotros que llamamos a Lakeside nuestro hogar y aquellos que pasan periodos del año aquí - creo que compartimos un profundo aprecio por cómo la comunidad mexicana ha abierto sus brazos, sus corazones y su comunidad para darnos la bienvenida y nos han invitado a colaborar con ellos en la construcción de una mejor comunidad para todos.

Como muestra de nuestro agradecimiento me enorgullece anunciar el regalo que nos gustaría ofrecer a nuestros vecinos y amigos de la comunidad mexicana.

En 1999 ocurrió algo importante en MTV. Fue la primera emisión en MTV totalmente en español. La emisión fue de una cantante latina llamada Shakira. Esta actuación le valió a Shakira su primer premio Grammy. Es reconocida como la reina de la música latina y una pionera que amplió el alcance mundial de los cantantes latinos. Ha vendido más de 95 millones de discos en todo el mundo, lo que la convierte en una de las artistas más vendidas de todos los tiempos. Sus grabaciones han alcanzado discos de oro, platino y multiplatino en todo el mundo y en varios idiomas.

¿Cómo se relaciona esto con nuestros esfuerzos de colaboración con la comunidad mexicana local? Desde hace algún tiempo, como productor de la serie Conciertos en el Parque, he querido presentar un concierto que pudiera ser un regalo de la comunidad de expatriados a nuestros vecinos y amigos mexicanos. He luchado con lo que sería el concierto adecuado y cómo podríamos financiar y crear una gran experiencia que llegaría a una gran sección transversal de la comunidad mexicana. Entonces conocí a Andra Covo y su banda de 9 músicos en directo y tuve la oportunidad de experimentar su recreación de este famoso concierto ganador de un Grammy. Después de investigar y comprender cómo Shakira ha sido una fuerza musical tan importante que ha roto las barreras culturales y se ha convertido en una gran estrella en todo el mundo. La representación que hace Andra del espíritu y el mensaje de colaboración de Shakira es excepcional y será bien recibida por la comunidad mexicana que recuerda este concierto de 1999 en MTV Unplugged.

Una de las grandes cosas que escuchamos una y otra vez es que la comunidad mexicana no está al tanto de los muchos programas que ofrecemos, la mayoría de ellos gratuitos, a la comunidad mexicana. Este concierto será una gran oportunidad para abrir nuestros programas y servicios a nuestros amigos locales. Hemos proporcionado ayuda financiera estudiantil a cientos de jóvenes mexicanos y miles de horas de clases de arte para la juventud local,

donde artistas mexicanos y expatriados amantes del arte han sido mentores y han explorado la creatividad con la juventud local. Nuestro Club de Ajedrez y las clases de Fotografía continúan involucrando y conectando a miembros de la comunidad mexicana con expatriados mayores para colaboraciones cruzadas. Cada Concierto en el Parque ha empleado y ofrecido tutoría a latinos que están desarrollando habilidades para construir una carrera. También hay muchos más programas de LCS que comparten experiencias entre miembros de la comunidad mexicana y los expatriados con beneficios multidireccionales.

Hay muchas maneras de ser parte de este **Regalo a la Comunidad Mexicana** y compartir la experiencia. Si quieres ser voluntario el día de la función, necesitamos una docena de voluntarios en diferentes puestos. Si desea ayudar a hacer posible el Regalo a través de apoyo financiero que nos permita ofrecer boletos gratuitos para el espectáculo hay múltiples maneras de hacerlo. Estamos buscando patrocinadores que puedan patrocinar al nivel de \$5,000 pesos, (\$280 USD). Aquellos que compren boletos para ser distribuidos a la comunidad mexicana o compren boletos para ustedes - por cada boleto VIP de \$500 pesos que compren, regalaremos dos boletos.

Si te gustaría ayudar de alguna manera con este esfuerzo, por favor envía un correo electrónico a SB4LCS@gmail.com con tus pensamientos sobre cómo te sentirías más cómodo siendo parte de este regalo a la maravillosa comunidad mexicana.

★ Muchas gracias por todo su apoyo y los mejores deseos de Año Nuevo para todos. ★

★ Steve Balfour ★
★ Presidente ★
★ The Lake Chapala Society ★

H O S P I T A L



We are the Ribera Medical Center Hospital, located in the heart of Chapala Lakeside (Libramiento Chapala-Ajijic).

Ugencias 24/7
376 765 8200



Our mission is to provide world-class medical services with ethics, warmth, and dignified care. Our primary focus is on restoring the health of our patients and offering peace of mind to their loved ones, all within an environment of quality and safety.



We have a highly qualified staff of emergency and critical care medical specialists, alongside cutting-edge technology and modern facilities. Our goal is to deliver quality, safety, and comfort to our local patients, residents, and foreign tourists.

OUR SERVICES AND SPECIALTIES

- **Internal Medicine**
- **Regenerative Medicine**
- **Traumatology and Orthopedics**
- **Cardiology**
- **General Surgery**
- **Coloproctology**
- **Gynecology and Obstetrics**
- **Pain Medicine**
- **Anesthesiology**
- **Rheumatology**
- **Nephrology**
- **Neurology**
- **Radiology**
- **Endocrinology**
- **Neurosurgery**
- **Medical Oncology**
- **Physical Therapy**
- **Urology**
- **Nutrition**

Among others.





Emergency Area

Our primary commitment is medical emergencies. Therefore, we offer quality care under the direction of doctors focused on receiving, stabilizing, and treating patients with various medical and surgical emergencies.

Hospitalization Area

This area is designated for patients requiring continuous medical supervision for clinical recovery after surgery or to receive pharmacological treatment. Our medical and nursing staff, trained in healthcare, attends to patients' needs in rooms equipped with air conditioning, cable television, telephone, emergency button, aiming to provide personalized attention.

Intensive Care Unit

Directed by intensive care physicians supported by a multidisciplinary team, our intensive and intermediate care units monitor and provide timely care to critically ill patients, with the sole purpose of preserving life. We attend to neonatal, pediatric, and adult patients, offering 24-hour specialist care and advanced resuscitation equipment.

Neonatal Intensive Care Unit

An area dedicated to the comprehensive care of newborns, including premature infants that may require special care, diagnosis, and treatment of diseases; in babies from birth to 28 days of life. This area is staffed by neonatologists, pediatricians, and nursing specialists in intensive care, supported by advanced neonatal care technology.

Operating Room

Our medical-surgical area has three surgery rooms, a recovery area, and a workspace where scheduled surgical events or medical emergencies from various specialties are performed daily. All five rooms are fully equipped with advanced technology to perform various procedures.

We have:

- Medical triage offices
- Ground and air ambulance
- Immediate medical attention from specialists 24/7
- Critical care room for critical patients
- Minor procedure room (sutures, injections, etc.)
- Observation booths
- Instruments and Supplies

Hemodynamics Room

Our catheterization room is equipped with high-tech equipment for minimally invasive techniques using catheters guided by fluoroscopy to obtain dynamic images. We perform studies or procedures such as pacemaker placement, cardiac catheterization, coronary stent placement, coronary angioplasty, etc., led by an interventional cardiologist.

Clinical Pathology Laboratory

We offer a wide variety of studies tailored to our patients' needs, conducted by a team of healthcare professionals with a very humanitarian approach.

- Some studies we conduct include:
- Routine and specialized clinical analytics
 - Clinical Chemistry
 - Microbiology
 - Parasitology
 - Coagulation
 - Urinalysis
 - Molecular Biology
 - Special tests
 - Immunology
 - Blood chemistry
 - Hematology
 - Hormones
 - Preventive check-ups

Imaging

Our imaging and diagnostic center has technically trained staff and doctors proficient in using high-tech equipment to perform various studies that support the secure, timely, and reliable diagnosis of various specialties.

We provide personalized services with:

- Multislice Helical Tomography with 128 slices
- Digital X-rays
- Digital Mammography
- Color Doppler Ultrasound
- Ultrasound
- 1.5 Tesla Magnetic Resonance
- Biopsy for the diagnosis of lesions in the mammary gland, axillary nodes, and thyroid.

International Insurances

We accept international insurances with coverage from:

- Blue Cross
- Global Excel
- Desjardins
- Cigna
- Vumi

Among others.

Our services are available 24/7. For more information, you can call us at 3767658200 or visit our website:

www.riberamedicalcenter.mx

We're delighted to assist you!

H O S P I T A L



RIBERA
MEDICAL CENTER



Somos Hospital Ribera Medical Center, estamos ubicados en el corazón de la Ribera del Lago de Chapala (Libramiento Chapala – Ajijic).

Urgencias 24/7
376 765 8200



Nuestra misión es brindar servicios médicos de clase mundial, con ética, calidez y trato digno, buscando ante todo, restablecer la salud de nuestros pacientes y brindar tranquilidad a sus seres queridos, todo ello en un ambiente de calidad y seguridad.



Contamos con un staff de médicos especialistas en urgencias y medicina crítica, así como tecnología de punta y modernas instalaciones para brindar calidad, seguridad y comodidad a nuestros pacientes locales, residentes y turistas extranjeros.

NUESTROS SERVICIOS Y ESPECIALIDADES

- Medicina interna
- Medicina regenerativa
- Traumatología y Ortopedia
- Cardiología
- Cirugía general
- Coloproctología
- Ginecología y obstetricia
- Medicina del Dolor
- Anestesiología
- Reumatología
- Nefrología
- Neurología
- Radiología
- Endocrinología
- Neurocirugía
- Oncología médica
- Terapia física
- Urología
- Nutrición

Entre otras más.

Área de Urgencias

Nuestro principal compromiso son las urgencias médicas, es por ello que ofrecemos una atención de calidad bajo la dirección de médicos enfocados en recibir, estabilizar y atender pacientes con todo tipo de urgencias médicas y quirúrgicas.

Área de Hospitalización

Es el área destinada a pacientes que requieran supervisión médica continua para la recuperación clínica después de una cirugía o para recibir tratamiento farmacológico, atendidos por personal médico y de enfermería capacitado en el cuidado de su salud.

Para ello contamos con habitaciones equipadas con aire acondicionado, televisión por cable, teléfono, timbre de emergencia, todo esto, con la finalidad de brindar una atención personalizada a nuestros pacientes de acuerdo a sus necesidades específicas.

Unidad de Cuidados Intensivos

Las unidades de cuidados intensivos e intermedios están dirigidas por médicos intensivistas apoyados por un equipo multidisciplinario, quienes, con alta tecnología, monitorean y brindan atención oportuna a nuestros pacientes críticos con el único propósito de preservar la vida.

- Atendemos a pacientes neonatales, pediátricos y adultos.
- Contamos con médicos y enfermeras especialistas en cuidados intensivos las 24 horas.
- Contamos con un equipo de reanimación avanzada

Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal

Área para la atención integral de recién nacidos, atención a prematuros que requieran cuidados especiales, así como diagnóstico y tratamiento de enfermedades en bebés desde el nacimiento hasta los 28 días de vida.

Esta área es atendida por neonatólogos, pediatras y enfermeras especialistas en cuidados intensivos, apoyados en alta tecnología en cuidados neonatales.

Sala de Quirófano

Nuestra área médico-quirúrgica cuenta con tres salas para cirugía, un área de recuperación y un área de trabajo, donde diariamente se realizan eventos quirúrgicos programados o emergencias médicas de diferentes especialidades. Los cinco totalmente equipados con tecnología avanzada que nos permite realizar todo tipo de procedimientos.

Contamos con:

- Consultorios médicos de triage
- Ambulancia terrestre y aérea
- Atención médica inmediata de especialistas las 24 horas
- Sala de choque para pacientes críticos
- Sala de procedimientos menores (suturas, inyecciones, etc.)
- Cabinas de observación
- Instrumental y Suministros

Sala de Hemodinamia

La sala de cateterismo es un lugar que cuenta con equipos de alta tecnología, se realizan técnicas mínimamente invasivas mediante catéteres guiados por fluoroscopia para obtener imágenes dinámicas, procesarlas y digitalizarlas, mismas que permiten diagnosticar y tratar enfermedades cardiovasculares.

Además, realizamos estudios o procedimientos como: colocación de marcapasos, cateterismo cardíaco, colocación de stent coronario, angioplastia coronaria, etc., por un cardiólogo intervencionista.



Laboratorio de Patología Clínica

Ofrecemos una amplia variedad de estudios, todos ellos ajustados a las necesidades de nuestros pacientes y realizados por un equipo de profesionales sanitarios con sentido humano.

Algunos de los estudios que realizamos son:

- Analíticas clínicas de rutina y de especialización
- Química Clínica
- Microbiología
- Parasitología
- Coagulación
- Análisis de orina (Urianálisis)
- Biología Molecular
- Pruebas especiales
- Inmunología
- Química sanguínea
- Hematología
- Hormonas
- Chequeos preventivos

Imagenología

Nuestro centro de imagenología y diagnóstico cuenta con personal técnico y médico capacitado en el uso de equipos de alta tecnología, con el objetivo de realizar diferentes estudios que sirvan de apoyo para el diagnóstico seguro, oportuno y confiable de distintas especialidades.

Ofrecemos servicios personalizados de:

- Tomografía Helicoidal Multi-corte con 128 cortes
- Rx Digital
- Mamografía Digital
- Ultrasonido Doppler Color
- Ultrasonido
- Resonancia Magnética 1.5 Teslas
- Biopsia para diagnóstico de lesiones en glándula mamaria, ganglios axilares y tiroides.



Seguros internacionales

Aceptamos seguros internacionales con cobertura

- Blue Cross
- Global Excel
- Desjardins
- Cigna
- Vumi
- Entre otros.

Nuestros servicios son 24/7, para mayor información, puedes llamar al número de teléfono 3767658200 o consultar nuestra página web: www.riberamedicalcenter.mx

Será un placer atenderte!



MAINSTAGE

LAKESIDE
LITTLE THEATRE MAINSTAGE

SEASON
59
2023-2024

JESUS CHRIST SUPERSTAR

MUSIC:

ANDREW LLOYD WEBBER

LYRICS:

TIM RICE

DIRECTORS:

ANN SWISTON & DAVE MCINTOSH

MUSIC DIRECTOR:

GARY WAYNE YOUNG

CHOREOGRAPHER:

ROY HAYNES

JAN 26 - FEB 6, 2024

JESUS CHRIST SUPERSTAR is generously underwritten by SANDRA JAKUBEK

JESUS CHRIST SUPERSTAR is presented by special arrangement with Concord Theatricals
on behalf of The Really Useful Group (www.concordtheatricals.com)

450 pesos (Cuota de recuperación)

BUY ONLINE (www.lakesidelittletheatre.com)

Evenings 7:30 pm . Matinees 4:00 pm
Saturday and Sunday shows are matinees

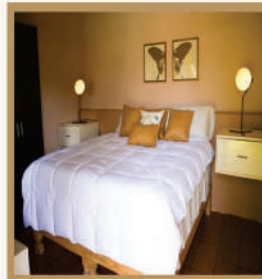
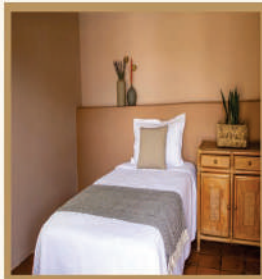
Reserved seating in the
McIntosh Auditorium
Allen W. Lloyd Drive
San Antonio Tlayacapan
376 766 0954

OPENING SPECIAL

ESPECIAL DE INAGURACIÓN

\$530 MXN

Per Person
Per Night



**Book
Now**

RESERVA AHORA

WhatsApp

463 106 13 19

HomeTitleLock[®] *mx*

by Felipe González

The inheritance process is full of pitfalls. It requires the services of an expert, who acts professionally and diligently, and is always there to provide the support that clients require.

Make sure that what you leave behind goes into the right hands and your wishes are respected. Remember, "an ounce of prevention is worth a pound of cure".

If you need help in regards to inheritance, look no further! I can assist. Reach out.



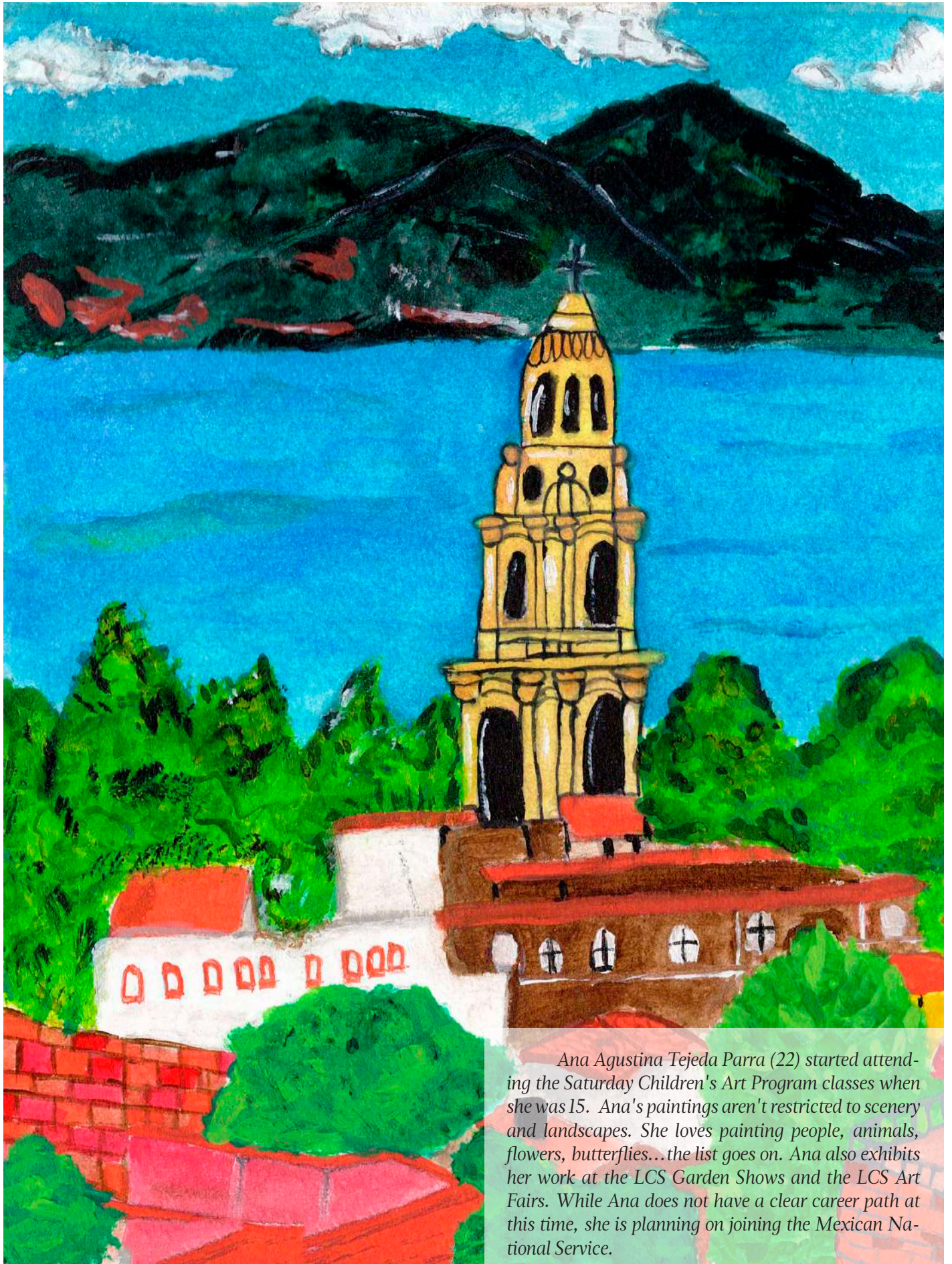
📍 Ramón Corona 11 , Ajijic

📞 +1 619 214 0841

✉️ info@hometitlelock.mx

🌐 www.hometitlelock.mx

📘 HomeTitleLock.mx



Ana Agustina Tejeda Parra (22) started attending the Saturday Children's Art Program classes when she was 15. Ana's paintings aren't restricted to scenery and landscapes. She loves painting people, animals, flowers, butterflies...the list goes on. Ana also exhibits her work at the LCS Garden Shows and the LCS Art Fairs. While Ana does not have a clear career path at this time, she is planning on joining the Mexican National Service.

Engage, Connect, Support!

By Claudina González Durán

I hope this message finds you surrounded by the warmth and joy that our beautiful community radiates. As the newly appointed Development Director and fundraiser for The Lake Chapala Society and as a proud “ajijiquense”, I am thrilled to connect with each and every one of you – our cherished members, dedicated volunteers, and beloved colleagues.

Did you know that together, we are the heartbeat of LCS’ slogan: “people helping people”? It’s the magic that brings us together and keeps our community thriving. As we move forward on a new chapter, I wanted to take a moment to share just how incredible our journey has been so far and where we envision heading.

The Annual Fund is the beating heart of our association’s budget – it’s the lifeline that enables us to weave the tapestry of our more than 67 educational programs and activities on campus, support more than 10 fellow charities, and extend a helping hand to those in need... In 2023 we received more than 57,000 visitors at LCS, we supported more than 250 Mexican students, we had more than 270 volunteers working every single day and we raised almost half a million pesos for our urgent Bathroom Renovation Campaign.

I mean, those are some high numbers for any non profit! Your generosity has been the driving force behind every success story we’ve written, every life touched, and every smile brightened. Our family has grown, and we are now a strong force with around 2 600 members, all united by a shared vision of making a positive impact in the lives of those around us.

But, dear friends, our journey is far from over. In fact, it’s just beginning! We’re eager to take our connection with the community to new heights in the coming year. Picture more outreach, more partnerships, and more opportunities to spread experiences and actually continue making a difference in our lakeside.

This is where you come in – your continued support, whether through donations, contributions, becoming a member or volunteering, is the magic wand that makes everything possible. Together, we can achieve the extraordinary and Ajijic is the perfect place to prove it. We live in a town where the foreigner community has grown to 20,000 habitants... I know we can raise the bar and grow this family . Whether you’ve been with us from the start or are just joining our family, your role is crucial, and your commitment is valued beyond words.

So, here’s my heartfelt invitation to you: let’s keep the magic alive! Let’s engage some others around us! This is the pivotal time of the year that lays this association for producing and securing the resources needed to make our entire year of

The Original Garden Art Shows at LCS

Saturday Jan 13 • 10am to 3pm

Support local art, children’s art, and handicrafts – while enjoying our famous gardens

This show occupies the entire grounds of LCS – front to back

You’ll find art and handicrafts, plus art and cards from the LCS Children’s Art Program

**Free admission • Ample parking
Café for drinks & snacks • ATM**

**Lake Chapala Society
16 de septiembre #16A, Ajijic
LakeChapalaSociety.com**

programs possible. Now is the moment to make a significant impact by contributing to our annual fund. Your donation, no matter the size, plays a crucial role in shaping the success of our educational initiatives, community projects, and outreach efforts.

As we look ahead to a future filled with promise, I am excited about the possibilities that await us. This is the whole point of LCS: **ENGAGE, CONNECT AND SUPPORT** this community that surrounds us!

Together: expats, ajijiquenses, mexican, foreigners, outsiders or insiders; we are a force for good, and the best is yet to come!

PLEASE CONTRIBUTE TO OUR ANNUAL FUND AT:



The Dawn of Hope:

Navigating 2024 with Optimism

By Sandra Baird



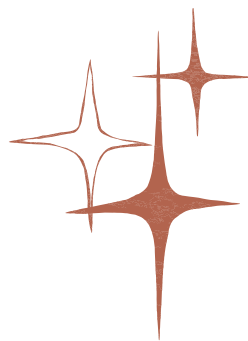
Hope is the Thing with Feathers

By Emily Dickenson, poet, 1891

Hope is the thing with feathers
That perches in the soul,
And sings the tune without the words,
And never stops at all,

And sweetest in the Gale is heard;
And sore must be the storm
That could abash the little bird
That kept so many warm.

I 've heard it in the chillest land,
And on the strangest sea;
Yet, never, in extremity,
It asked a crumb of me."



for, rather than what we have lost or can't do, helps maintain a positive outlook.

"You've been given the gift of 86,400 seconds today. Have you used one to say thank you?" – William Arthur Ward

Hope through Action

Action is the fuel for hope. Set realistic, achievable goals for the year. Break them down into smaller tasks to avoid feeling overwhelmed. For example, if your goal is to get fit, start with short, daily walks and gradually increase your activity level. Celebrate each small victory to maintain motivation.

Build Your Circle

Social connections are vital for our well-being. Strengthen your existing relationships and build new ones. Join a club or a group aligned with your interests, be it a book club, a fitness class or a volunteer organization. These connections can provide support, joy and a sense of belonging.

Embrace Change and Uncertainty

Change is constant, and learning to navigate it with a positive attitude is crucial. Practice flexibility and open-mindedness. When faced with an unexpected situation, instead of resisting, ask yourself, "What can I learn from this?" This mindset turns challenges into opportunities for growth.

As 2024 begins, we leave behind the trials and troubles of the past year, welcoming the dawn of a new one. This transition isn't just a change in dates. It symbolizes a fresh start, an opportunity to embrace hope and navigate the year ahead with renewed optimism. **Let's explore how to cultivate this hopeful perspective and make the most of 2024.**

Hope is more than wishful thinking; it's a powerful force that drives us forward, even in the face of hardship. Psychologist Charles R. Snyder's "Hope Theory" suggests that having goals, strategies to achieve them and the motivation to keep going are key components of hope. This year, let's anchor our hope in tangible goals, be it learning a new skill, improving our health or nurturing relationships.

Learn from the Past

Reflecting on the past year's challenges and successes provides valuable lessons. For instance, many of us **have learned about resilience and adaptability during the pandemic.** Embracing these lessons can transform our outlook, turning past struggles into stepping stones for future success.

Be Thankful

A positive mindset can significantly impact our daily perception of life. Start each day with a humble moment of gratitude. *You woke up, will eat today, have shoes, friends and so on.* Keep a gratitude notebook of the things you're thankful for, however small they may be. Read it when you are feeling negative or discouraged. This practice can shift focus from problems to possibilities. Focusing on what we are grateful

Put on Those Rosy Glasses. See the Good -First!

Hope can be found in everyday moments. It could be in the beauty of a sunrise, the kindness of a stranger or the comfort of a favorite song. Pay attention to these moments. They remind us that beauty and goodness exist even in small things.

As we step into the new year, let's embrace it as the dawn of hope. It's a time to set new goals, learn from the past, and find joy in the journey. With a heart full of optimism and eyes open to the world's wonders, let's navigate 2024 with a spirit of hope and positivity.

Hope is not just a fleeting emotion. It's a choice, a mindset. By consciously choosing hope and optimism, we can face the new year not just with the desire for a better tomorrow, but with the conviction that we can make it happen in our little corner of the world.

Check out the Good News Network, sign up for the daily good news newsletter.

<https://www.goodnewsnetwork.org/>

Since 1997, millions of people have turned to the Good News Network® as an antidote to the barrage of negativity experienced in the mainstream media. Because of its long history, staying power and public trust, GNN is #1 on Google for good news.



The Power of One: A 30-Day Health Transformation Challenge 2024

By Sandra Baird



Welcome to your 30-day Health Transformation Challenge!

Here are ten potent, yet simple actions designed to enhance your well-being.

The key? Select just ONE of these activities and commit to it wholeheartedly for 30 days.

By focusing on a single change, you'll maximize the impact on your health and the likelihood of succeeding.

1. Daily Physical Exercise: **Commit to a 30-minute brisk walk every day.** This can be done in one session or split into two 15-minute walks, one in the morning and one in the evening.
2. Mindful Eating: **Eat an apple a day,** focusing on its taste, texture, and the act of eating without any distractions (like TV or phone).
3. Hydration: **Drink a glass of water first thing in the morning and carry a refillable water bottle** to ensure you're drinking water consistently throughout the day.
4. Adequate Sleep: **Establish a strict bedtime routine: go to bed at the same time every night** and wake up at the same time every morning, aiming for 7-8 hours of sleep.
5. Meditation or Mindfulness Practice: **Spend 10 minutes each morning** or evening practicing mindfulness meditation, focusing solely on your breathing. **Just breathing in and out deeply, slowly.**
6. Reducing Sugar and Processed Foods: **Replace one processed snack with a healthier option each day, like a handful of nuts or a piece of fresh fruit.**
7. Daily Stretching or Yoga: Perform a specific set of **5 stretches or yoga poses each morning or evening, spending about 5 minutes on this routine each time.**
8. Limiting Screen Time: Set a specific time in the evening, at **least one hour before bedtime, where all electronic devices are turned off.**
9. Gratitude Journaling: **Write down one specific thing you're grateful for each day and reflect on why it brought you joy or comfort.**
10. Social Interaction: Make a point to have a **meaningful conversation with someone different each day,** whether it's a friend, family member, colleague, or even a new acquaintance.

DON'T UNDERESTIMATE THE VALUE OF THESE SIMPLE DAILY ACTIONS!

Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out. - Robert Collier

"Sometimes the smallest step in the right direction ends up being the biggest step of your life." - Naem Callaway

"Small deeds done are better than great deeds planned."
- Peter Marshall



Foreign Exchange | Checking Account | Canadian & U.S. Checks | Digital Banking | Dream Loan | Escrow & Trust | Insurance | Mutual Funds and much more.

SIMPLIFY YOUR FINANCES WHILE LIVING IN MEXICO. DISCOVER ONE-STOP BANKING®

Contact us:

Taak Ajijic Center:

376 766 4055

Ajijic:

376 766 5978

[intercam.com.mx](https://www.intercam.com.mx)

#HumanizingBanking®

Review terms, conditions, fees and account opening requirements at <https://www.intercam.com.mx>

 **INTERCAM®**
Banco

Office & Library Hours: Monday to Saturday 10 am to 2 pm

Grounds open: Monday to Friday 9:00 am to 5:00 pm / Saturday 9:00 am to 2 pm

***Open to the Public (S) Sign up (C) Member card (M) LCS members only**

LESSONS (M)

Bordado Artístico (Spanish)	M+W+F 4-6
Children's Art - Open to all (Children 5 years & under must be accompanied by an adult)	Sat 10-12
Children's Chess Club	Sat 12-2
Exercise	M+W+F 9-9:50
Gentle Yoga & Body Awareness	W 10-10:50
Intermediate Hatha Yoga	T 2-3:30
Introduction to Lakeside	15+17 Jan. 10-12
Introduction to Spanish	11,18,25 Jan. 10-12
Learn to Knit	T 12-1:30
Iyengar Yoga	F 11-12
Line Dancing, gail@doughertynet.com	T + TH 10-11:15
Meditation	T 9:30-10:30
Move to the Beat	M 10-11
NIA Fitness	T 9-10, F 10-11 January Only
Stretch & Balance	M + TH 8:45-9:45 <i>harry_bertram@hotmail.com</i>
Spanish in Action classes (español en acción) See LCS website or in the office for more info	
Spanish A La Carta Online Program	See LCS website/more info
Tai Chi Chih	T+F 12-1 January to March
Tech Help via Email	<i>lcs.tech.training@gmail.com</i>
Write to a Prompt Writers' Group	TH 10-12

LIBRARIES (M)

Book + DVD Libraries	M-Sat 10-2
Books on Tape & Library of Congress Talking Books. To order books on-line, you must use a computer or a tablet/iPad. It is not possible to order using a cell phone. Go to lakechapalasociety.com & select libraries/English.	

SOCIAL ACTIVITIES (M)

American Mah Jongg	TH 10-1
Discussion Group	W 12-1:30
Duplicate Bridge	W 1-4
English/Spanish Conversation* (Open to public)	Sat 12-1:30*
Everyday Mindfulness	M 10:30-12
Game Group	TH 1-5
Open Circle	S 10:30
Scrabble	F 11:30-1:30
TED Talks	TH 12:30-1:45
Tournament Scrabble	T 12-1:50
UFO Cafe Discussion Group	3rd T 1:30-2:30, begins 16 Jan

HEALTH INSURANCE*

Hospital San Antonio	Th 10-12
IMSS & Immigration Services	M+T 10-1 Call for Appointment 333-157-9472
Lakeside Insurance	T+Th 11-2

Shiatsu Chair Massage 1st & 3rd Th 10-12
By appointment only, call 331-604-0971

HEALTH & LEGAL SERVICES*

Audiology - hearing care specialists	M+W+F 10-4 (Consultation fee) Call for appointment 332-945-3267
Becerra Immigration	Th 10:30-12:30
Blood Pressure Testing	F 10-12
Finestra Investment Consulting	3rd T 10-1
Intercam Banking Services	M-F 10-1
Optometrist Claravision	Th 9-4; Call for appointment 331-411-1178
Solbes & Solbes	2nd Monday 10-12
SkyMed	1st W 10-12

SERVICE & SUPPORT GROUPS *

AA Women's Meeting	T 4-5
Al-Anon (Spanish)	M 6-7:30, W 5:30-7:30
Caregivers of Spouses with Dementia (Support Group)	T 10:30-12:30
Diabetes Support Group	Zoom 1st F 1:00 contact welchk4diabetes@gmail.com
Information Desk	M-Sat 10-2
Lakeside AA	M+Th 4-5
Needle Pushers	T 10-11:45
Ranch Dog Adoption Day	1st W 10-12
Toastmasters	M 7-9
Voter Registration	M 10-1, Jan. 8

NEW ACTIVITIES:

TAI CHI CHIH

Tuesdays + Fridays 12-1 pm SC patio. Beginning 26 December, LCS members only. An easy form to learn to improve balance.
Daryl Isenberg, daryl.isenberg@gmail.com

NIA FITNESS

Beginning 5 January to 30 January, Tuesdays 9-10am + Fridays 10-11am on the SC patio. Susan Michie, sgm150@ymail.com

UFO CAFE DISCUSSION GROUP

3rd Tuesday, 1:30-2:30, NJ Sala
Stimulating topics on alien life and perceived or real sightings here in Mexico and the Lake Chapala area.
Sharon Brooks, sharonbmexico@gmail.com

RANCH DOG ADOPTION DAY

1st Wednesday, 10-12, WC Patio adjacent to Blue Umbrella Patio. Lakeside's oldest dog shelter. Information available on fostering, adopting and volunteering. Dogs available for adoption
Christina Bennett, cs.bennett@hotmail.com



The Lake Chapala Society CLASSES

MEMBERS GET A 30% DISCOUNT

Pre-Registration Required
At LCS Office on Monday through Saturday
From 10 am to 2 pm

LakeChapalaSociety.com
There is no refund
For any questions related to classes
please contact education@lcsac.org

Mexican Manners

By Victor Camarena

- **Wednesday, January 3**
10:00 am to 1:00 pm
General fee: \$760

In this class participants will learn general information on the regions in Mexico, how the language shows part of the ideology and logic of Mexicans, body signs, what's polite and what's not and Mexican time structure.

Memoir Writing Classes

By Doris Gallan

- **Wednesday, January 3**
- **Wednesday, February 7**
- **Wednesday March 13**
2:00 pm to 4:00 pm
General fee: \$780

This two-hour workshop will guide users on how to begin their story (which usually isn't at the beginning), create an outline to determine the best order of their stories, organize their writing to complete their book, and find inspiration while overcoming writing challenges.

Introduction to Spanish

By Gayla Doucet

- **Thursday, Jan 11, 18 & 25**
- **Thursday, Feb 8, 15 & 22**
- **Thursday March 7, 14 & 21**
10:00 am to 12:00 pm
General fee: \$790

This three-session class is designed for people without any Spanish language background. Your instructor will introduce you to Spanish pronunciation, basic vocabulary, and social protocols.

All You Ever Wanted to Know About Your Smart Phone...

By Andrea Putnam

- **Friday, January 12**
10:00 am to 12:00 pm
General fee: \$540

This class provides a comprehensive tour of the different operating system features you can use on your smartphone or your tablet device.

Rights and Obligations with Respect to Your Domestic Employees

By Solbes and Solbes

- **Friday January 26**
12:00 pm to 2:00 pm
General fee: \$740

In this interesting class, participants will learn about their obligations to their domestic workers regarding vacations, social security, bonuses and how to legally terminate their services.

Getting your Jalisco Driver's License... Without Losing Your Mind

By Víctor Camarena

- **Wednesday, Jan 10 CLASS**
9:30 am to 11:30 am
- **Wednesday, Jan 17 TEST**
visit to the Secretaria de Transporte
- **Wednesday, Feb 14 CLASS**
9:30 am to 11:30 am
- **Wednesday, Feb 21 TEST**
visit to the Secretaria de Transporte
General fee: \$790

In this class, participants will learn all the requirements to obtain Jalisco's drivers License.

Introduction to Lakeside 101 things you need to know to settle here successfully!

By Barbara Harkness

- **Monday & Wednesday, January 15 & 17**
- **Monday & Wednesday, February 19 & 21**
10:00 am to 12:00 pm
General fee: \$1,500

Welcome to Mexico!
These two hour sessions will provide you with a wealth of information and resources to make your transition to Lakeside as painless as possible.

Mexican Manners and More

By Alfredo Pérez

- **Monday and Wednesday, February 5 and 7**
10:00 am to 12:00 pm
General fee: \$1,100

In these two interactive sessions, participant will learn skills and knowledge on how to minimize the Cultural shock adjusting to a new country.

How We Change (and why we don't)

By Beth Handewith

- **Thursday February 8 and 15**
2:15pm to 4:15pm
General fee: \$790

This is a two-session class. Do you want to make change in your life? Are you feeling stuck? We provide discussions, exercises, and tools to help you on the journey. Topics include Resistance, Acceptance, Perception and Hope.

Advanced Care Planning - Living Well and Dying Well at Lakeside

By Loretta Downs

- **Friday, February 9 & 16**
10:00 am to 12:00 pm
General fee: \$780

This is a two class course. Empowers you with the knowledge and tools to navigate this delicate but essential aspect of life, ensuring your choices and values are upheld.

First cycle of lcs photography program for youth concludes with student exhibition mid-January

By Tom Dailey

The Lake Chapala Society's first cycle of the revived photography program for youth has been a great success. The small class size has enabled us to give close attention and encouragement to our graduating class, who will exhibit the best of their many fine photos at our graduation ceremony, Saturday, January 13.

Our volunteer team fashioned this twelve-week program based on donated, well-regarded, bilingual hands-on lesson plans. Each student who did not have one was issued a point-and-shoot camera in good condition that allowed them to make manual adjustments beyond most cell phone capabilities. They learned such basics as f-stop (aperture), shutter speed, and light sensitivity, as well as elements of composition. They have had the opportunity to take hundreds of photos and select the best each week to share with the class where they receive encouraging tips from our accomplished instructors. All classes were taught in Spanish.

Our instructors were heartened and gratified by the level of involvement and excitement this learning experience has generated. Students were enthusiastic as they applied and experimented with their newly learned skills.

We have not yet set a date for the next cycle for young aspiring photographers to develop and advance their photographic skills. In the future, we foresee our students choosing a subject or style of photography within which to develop a portfolio series for exhibition. Beyond that is the digital post-production world of Lightroom and Photoshop, and even more skills and opportunities we are just beginning to imagine. At the same time, we envision some of the new graduates serving as a core of inspiration and experience as this learning program keeps going and evolves.

Our volunteer team consists of Allan MacGregor, Hunter L. Johnson, Jaime Barbiery, José Rogelio Ramirez, Michael Searles, Paola East, Sandy Britton, Stephanie Schneiderman, and Tom Dailey. LCS Education and Culture Director Victor Camarena Martinez has provided timely assistance.

We look forward to having the continuing generous presence of such skilled local professional photographers as David Lorenz Winston. We especially encourage bilingual area photographers who would like to share their learning to become involved. For more information, please send an email to education@lesac.org



El primer ciclo del programa de fotografía para jóvenes del lcs concluye con una exposición de estudiantes a mediados de enero

Por Tom Dailey

El primer ciclo del revivido programa de fotografía para jóvenes de la Sociedad del Lago de Chapala (LCS) ha sido un gran éxito. El tamaño pequeño de la clase nos ha permitido dar mucha atención y estímulo a nuestra clase que se gradúa, que exhibirá las mejores de las muchas fotos que tomaron en nuestra ceremonia de graduación, el sábado, 13 de enero.

Nuestro equipo de voluntarios diseñó este programa de doce semanas basándose en planes de lecciones prácticas bilingües donados y bien valorados. A cada estudiante que no disponía de una cámara fotográfica se le prestó una cámara de apuntar y disparar en buen estado que le permitía realizar ajustes manuales más allá de las capacidades de la mayoría de los teléfonos móviles. Aprendieron conceptos básicos como el diafragma, la velocidad de obturación y la sensibilidad a la luz, así como elementos de composición. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de hacer cientos de fotos y seleccionar las mejores cada semana para compartirlas con la clase, donde recibieron consejos alentadores de nuestros consumados instructores. Todas las sesiones se han impartido en español.

Nuestros instructores se sintieron alentados y gratificados por el nivel de participación y entusiasmo que ha generado esta experiencia de aprendizaje, de igual forma, los alumnos se mostraron entusiastas al aplicar y experimentar con las técnicas recién aprendidas.

Aún no hemos fijado la fecha del próximo ciclo para que los jóvenes aspirantes a fotógrafos desarrollen y avancen en sus habilidades fotográficas. En el futuro, prevemos que nuestros estudiantes elijan un tema o estilo fotográfico dentro del cual desarrollar una serie de portafolios para su exposición. Más allá está el mundo de la posproducción digital de Lightroom y Photoshop, e incluso más habilidades y oportunidades que apenas estamos empezando a imaginar. Al mismo tiempo, anticipamos que algunos de los nuevos graduados sirvan como núcleo de inspiración y experiencia a medida que este programa de aprendizaje siga adelante y evolucione.

Nuestro equipo de voluntarios está formado por Allan MacGregor, Hunter L. Johnson, Jaime Barbiery, José Rogelio Ramírez, Michael Searles, Paola East, Sandy Britton, Stephanie Schneiderman y Tom Dailey. El Director de Educación y Cultura de LCS, Víctor Camarena Martínez, ha prestado su oportuna ayuda para la impartición de este ciclo.

Esperamos contar con la continua y generosa presencia de fotógrafos profesionales locales tan hábiles como David Lorenz Winston. Animamos especialmente a los fotógrafos bilingües de la zona que quieran compartir su aprendizaje a que participen. Para más información, envíe un correo electrónico a education@lcsac.org



Trip to Guadalajara Zoo



**TUESDAY JANUARY 23
10AM TO 7PM**

Embark on a thrilling adventure with our all-inclusive tour! Enjoy seamless transportation from Ajijic, explore the Zoo with captivating bird presentations, delve into the Australian Village, Rainforest, and more. Don't forget your camera for unforgettable moments. Comfortable shoes and a hat recommended. Join us for a day of discovery!

**GENERAL FEE: \$1,199
MEMBERS GET A 30% DISCOUNT**

Magical Town of Tlaquepaque



**TUESDAY FEBRUARY 27
10AM TO 7PM**

Enjoy Tlaquepaque a manufacturing pole of handicrafts of all kinds; pottery, clay, yarn, brass, wood, papier-mâché, leather and glass. Its high quality has created an aura of being a gallery of the best handicrafts in the country. Tlaquepaque is one of the magical towns of Mexico that has a vast craft tradition, here you can learn the secrets of ceramics and pottery.

**GENERAL FEE: \$1,300
MEMBERS GET A 30% DISCOUNT**

We will depart
from La Floresta
sculpture



Registration required at:
LCS office | Mon to Sat
from 10 am to 2 pm or at
www.lakechapalasociety.com
Limited seats.

www.lakechapalasociety.com

LCS-4



JANUARY
SUNDAY MORNING
10:30 IN THE GARDEN AT
LAKE CHAPALA SOCIETY



JANUARY 7TH

Larry Pihl

US Voting From Abroad



JANUARY 14TH

David Ellison

Dogma to Existentialism:
Creating My Personal Credo



JANUARY 21ST

Eric Gonzalez, Kinesiologist

Benefits of Movement
Against Pain for Older Adults



JANUARY 28TH

Steven Nousen Benjamin Franklin

The final episode Benjamin
Franklin

MAKE YOUR RESERVATION AND CHECK THE SCHEDULE AT
WWW.OPENCIRCLEAJIJIC.ORG

ESPAÑOL EN ACCIÓN

Por la Profa. Sandra Gutierrez
Autora Dolores Alicia Ordóñez Pinter

Whether you want to learn Spanish or improve
your Spanish skills, this is the right course for you!

1A JAN 8TH TO MAR 21ST
GROUP 1

Monday and Thursday - 10:00 am to 12:00 pm

1A JAN 8TH TO MAR 15TH
GROUP 2

Monday and Friday - 3:00 pm to 5:00 pm

1B JAN 9TH TO MAR 15TH

Tuesday and Friday - 10:00 am to 12:00 pm

2A JAN 8TH TO MAR 21ST

Monday and Thursday - 12:30 pm to 2:30 pm

2B JAN 9TH TO MAR 14TH

Tuesday and Thursday - 3:00 pm to 5:00 pm

4B JAN 9TH TO MAR 15TH

Tuesday and Friday - 12:30 pm to 2:30 pm

HOSPITAL



RIBERA
MEDICAL CENTER

RAC
RIBERA
MEDICAL CENTER

 **24^{hr}**
EMERGENCY
SERVICE

Hospitalization, Laboratory
Imaging, Intensive Care Unit
Specialist consultation



“ WE ACCEPT INTERNATIONAL INSURANCE ”

 376 765 8200

 info@riberamedicalcenter.mx

 Carretera Libramiento Chapala-Ajijic, #153, San Antonio Tlayacapan, Jalisco

El Alba de la Esperanza:

Navegar por el 2024 con Optimismo

Por Sandra Baird

Esperanza

By Hipolito Sanchez,

*La esperanza está aquí, en mí, en el aire, en el paso firme del Sol,
Quien desde eones ante la eternidad dispensa vitalidad
Sobre el planeta y sobre los corazones de sus habitantes,
Que palpitan con igual perseverancia tanto en el lugar común de cada día
Como en la gran sinfonía de la existencia, del espacio-tiempo, del misterio.
Un mantra fluye de mis labios. Acompaña a lavar la ropa, a la cafetera con el desayuno,
A lo profundo de nuestro sentir.
El amor, como el paso firme del Sol, alumbra aquí.
El camino del poeta es cada día, la mañana es un milagro, y el ser un canto.*

Reprint permission: Cafh Foundation Inc. - Cafh Global (www.cafhglobal.com)

Al comenzar el año 2024, dejamos atrás las pruebas y problemas del año pasado, dando la bienvenida al amanecer de uno nuevo. Esta transición no es sólo un cambio de fechas. Simboliza un nuevo comienzo, una oportunidad para abrazar la esperanza y afrontar el año venidero con renovado optimismo. Exploreemos cómo cultivar esta perspectiva esperanzadora y sacar el máximo partido del año 2024.

La esperanza es algo más que un deseo: es una fuerza poderosa que nos impulsa a seguir adelante, incluso ante las dificultades. La teoría de la esperanza del psicólogo Charles R. Snyder sugiere que tener objetivos, estrategias para alcanzarlos y la motivación para seguir adelante son componentes clave de la esperanza. Este año, anclamos nuestra esperanza en objetivos tangibles, ya sea aprender una nueva habilidad, mejorar nuestra salud o cuidar nuestras relaciones.

Aprender del pasado

Reflexionar sobre los retos y los éxitos del año pasado nos proporciona valiosas lecciones. Por ejemplo, muchos de nosotros hemos aprendido sobre resiliencia y adaptabilidad durante la pandemia. Asumir estas lecciones puede transformar nuestra perspectiva, convirtiendo las luchas pasadas en peldaños para el éxito futuro.

Sé agradecido

Una mentalidad positiva puede influir significativamente en nuestra percepción diaria de la vida. Empieza cada día con un humilde momento de gratitud. Te has levantado, vas a comer hoy, tienes zapatos, amigos, etc. Lleva un cuaderno de gratitud con las cosas por las que estás agradecido, por pequeñas que sean. Léelo cuando te sientas negativo o desanimado. Esta práctica puede cambiar el enfoque de los problemas



a las posibilidades. Centrarse en aquello por lo que estamos agradecidos, en lugar de en lo que hemos perdido o no podemos hacer, ayuda a mantener una actitud positiva.

Hoy te han regalado 86.400 segundos. ¿Has utilizado alguno para dar las gracias?"/>. - William Arthur Ward

Esperanza a través de la acción

La acción es el combustible de la esperanza. Fíjate objetivos realistas y alcanzables para el año. Divídelos en tareas más pequeñas para evitar sentirte abrumado. Por ejemplo, si tu objetivo es ponerte en forma, empieza con pequeños paseos diarios y aumenta gradualmente tu nivel de actividad. Celebre cada pequeña victoria para mantener la motivación.

Construya su círculo

Las conexiones sociales son vitales para nuestro bienestar. Refuerza las relaciones que ya tienes y crea otras nuevas. Únase a un club o grupo afín a sus intereses, ya sea un club de lectura, una clase de gimnasia o una organización de voluntariado. Estas conexiones pueden proporcionarle apoyo, alegría y un sentimiento de pertenencia.

Acepte el cambio y la incertidumbre

El cambio es constante y aprender a afrontarlo con una actitud positiva es crucial. Practique la flexibilidad y la apertura mental. Cuando te enfrentes a una situación

inesperada, en lugar de resistirte, pregúntate: “¿Qué puedo aprender de esto?”. Esta mentalidad convierte los retos en oportunidades de crecimiento.

Ponte esos lentes de color de rosa. ¡Ve primero lo bueno!

La esperanza se encuentra en los momentos cotidianos. Puede estar en la belleza de un amanecer, en la amabilidad de un desconocido o en el consuelo de una canción favorita. Presta atención a estos momentos. Nos recuerdan que la belleza y la bondad existen incluso en las cosas pequeñas.

Al entrar en el nuevo año, acojámoslo como el amanecer de la esperanza. Es el momento de fijarnos nuevas metas, aprender del pasado y encontrar la alegría en el camino. Con el corazón lleno de optimismo y los ojos abiertos a las maravillas del mundo, afrontemos 2024 con un espíritu de esperanza y positividad.

La esperanza no es sólo una emoción pasajera. Es una elección, una mentalidad. Al elegir conscientemente la esperanza y el optimismo, podemos afrontar el nuevo año no sólo con el deseo de un mañana mejor, sino con la convicción de que podemos hacerlo realidad en nuestro pequeño rincón del mundo.

Visita la Red de Buenas Noticias, suscríbete al boletín diario de buenas noticias.

<https://www.goodnewsnetwork.org/>

Desde 1997, millones de personas han recurrido a “Good News Network® como antídoto contra la inundación de negatividad de los principales medios de comunicación. Debido a su larga historia, su poder de permanencia y la confianza del público, GNN es el número 1 en Google para las buenas noticias.



El poder de uno: Reto de transformación de la salud en 30 días 2024

Por Sandra Baird



¡Bienvenido al Reto Transformando la Salud en 30 días!

Aquí tienes diez acciones poderosas y sencillas diseñadas para mejorar tu bienestar.

¿La clave? Seleccione sólo UNA de estas actividades y comprométete con ella de todo corazón durante 30 días.

Al centrarse en **un solo cambio**, maximizarás el impacto en tu salud y la probabilidad de tener **éxito**.

1. Ejercicio físico diario: **Comprométete a caminar a paso ligero durante 30 minutos todos los días.** Esto puede hacerse en una sola sesión o dividirse en dos paseos de 15 minutos, uno por la mañana y otro por la tarde.

2. Alimentación consciente: **Comer una manzana al día**, centrándose en su sabor, textura y en el acto de comer sin ninguna distracción (como la televisión o el teléfono).

3. Hidratación: **Bebe un vaso de agua a primera hora de la mañana y lleva una botella de agua rellenable** para asegurarte de que estás bebiendo agua de forma constante durante todo el día.

4. Sueño adecuado: **Establece una rutina estricta a la hora de dormir:** acuéstate a la misma hora todas las noches y despiértate a la misma hora todas las mañanas, con el objetivo de dormir entre 7 y 8 horas.

5. Meditación o práctica de la atención plena: **Dedica 10 minutos cada mañana o noche a practicar la meditación de atención plena**, concentrándote únicamente en tu respiración. Simplemente inspira y expira profunda y lentamente.

6. Reducir el azúcar y los alimentos procesados: **Sustituye cada día un tentempié procesado por una opción más saludable**, como un puñado de frutos secos o una pieza de fruta fresca.

7. Estiramientos diarios o yoga: **Realiza una serie específica de 5 estiramientos o posturas de yoga cada mañana o tarde**, dedicando unos 5 minutos a esta rutina cada vez.

8. Limitar el tiempo de pantalla: **Establecer un tiempo específico por la noche**, al menos una hora antes de acostarse, en el que todos los dispositivos electrónicos estén apagados.

9. Diario de gratitud: **Escribe una cosa específica por la que estés agradecido cada día** y reflexiona sobre por qué te ha aportado alegría o consuelo.

10. Interacción social: **Procure mantener una conversación significativa con alguien diferente cada día**, ya sea un amigo, un familiar, un compañero de trabajo o incluso un nuevo conocido.

¡NO SUBESTIME EL VALOR DE ESTAS SENCILLAS ACCIONES DIARIAS!

“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día tras día”. - Robert Collier

“A veces, el paso más pequeño en la dirección correcta acaba siendo el paso más grande de tu vida”. - Naeem Callaway

“Las pequeñas acciones realizadas son mejores que las grandes acciones planeadas”. - Peter Marshall



FELIPE GONZÁLEZ
Attorney at Law
Property Management



We help you prevent conflicts arising in your real estate dealings.
Protect your transactions and those of your clients: leases, buying and selling, credit searches, and your commission.

Our services include:



Property management & Tenant screening



Litigation



Legal advice for landlords & tenants



And a whole host of others

Member of:



SECCIÓN ESPECIALIZADA DE INMOBILIARIAS DELEGACIÓN CHAPALA

Ramón Corona 11, Ajijic

376 688 4563

+1 (619) 214-0841

@Mtro. Felipe González

Monday to Friday, 8 am to 5 pm

info@felipegonzalez.com



SOLBES & SOLBES
ABOGADOS/ATTORNEYS



+52 33 2050 5550

Lic. Anayely Cornejo Rodríguez
Immigration specialized attorney

Legal Practices:

- Commercial
- Corporate Litigation
- Real Estate
- Financial (tax, bankruptcy. Etc)

Legal Immigration Services

- VISAS (temporal and permanent)
- Online TIP
- Apostille service
- Legalization of documents

Civil:

- Leases
- Mortgages
- Recovery of property
- Rescinding or Execution of Contracts

Family:

- Divorces
- Wills
- Child Custody
- Domestic Violence
- Equitable Division of Property

Criminal:

- Squatter removal
- Fraud
- Property recovery

Av. Hidalgo #44 - 104 / 105
Riberas del Pilar
Chapala, Jalisco.
45906 MX



María de las Nieves Solbes Luis

Civil specialized attorney with masters degree in constitutional law & founding member
+52 33 2042 1394
neus_sol@yahoo.com



Diego Díaz Solbes

Senior partner
+52 33 1004 7783
diegosolbes@hotmail.com

solbesysolbes.mx

We make finances simple

Fixed Income Strategies

**José Carlos
Guerrero**

Financial Consultant

72 2308 1407
guerrero@finestra.mx



Finestra[®]
Cultura Financiera

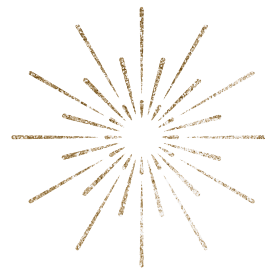
finestra.mx

33 3615 4050



The Year Ahead for Conecciones

By Harriet Hart



January – Hope and renewal as a new year begins

February – An overview of Lakeside entertainment

March – The LCS AGM and annual report (a special issue)

April – Environment

May – A celebration of the women of Lakeside (to coincide with Mother's Day)

June – A tribute to Gay Pride and diversity

July – Art (and in particular the LCS Children's Art program)

August – Education and learning, as children go back to school

September – Mexican identity (to coincide with Independence Day)

October – Intercultural issues

November – Folk art as showcased in the annual Feria Maestros del Arte

December – Food as reflected in festive feasting

Five years ago, LCS published its first edition of Conecciones to replace the old four -page newsletter. It was the brainchild of Marianne Carlson and myself and an experiment. Could we do it? Rachel McMillen came on board as editor-in-chief and we forged ahead. Did we have a mission statement or a business plan? No, but we had a dream. We wanted to create an informative and entertaining magazine, an outreach tool, that LCS could be proud of.

On December 4, 2023, eleven contributors comprised of LCS staff, Board and volunteers met to hold a planning session for the next twelve issues of Conecciones. Led by Executive Director Luis Pacheco and Rachel McMillen, we shared our ideas on how to make our magazine the best it can be in the year ahead.

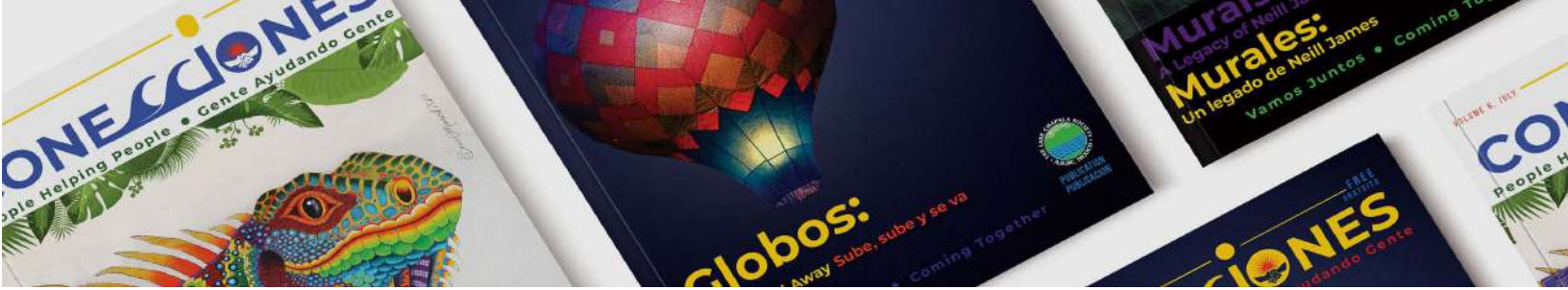
The vision of LCS is “a future where all Lakeside residents continually have a role in enriching the community's quality of life, vitality and prosperity through the exchange of knowledge, expertise, culture, heritage and language.” Luis spoke of using Conecciones to realize this vision, to exchange knowledge, educate our readers and promote LCS and the work it does. He defined our magazine as “a communication and marketing vehicle to engage specific audiences on what LCS is doing and how relationships within the community can be built.”

Who are these specific audiences? We hope to reach four types of readers: people who are thinking of moving to Lakeside (and checking things out on the LCS website), newcomers to our community, residents who have lived here for a while and want to re-engage with us, and old timers, the ones who have lived here a long time and may not see the need for LCS in their lives any more. How can we appeal to such a diverse readership?

We identified six areas: education, culture, fundraising, services, activities and volunteer opportunities. Our articles need to address these in every single issue, which will have a theme appropriate to the month.

We're ambitious. Our New Year's resolutions for the magazine are: 1) to attract more volunteers to help with writing, photography, graphic design, digital initiatives and marketing and sales; 2) to break even financially; 3) to increase readership among the Mexican and expat communities and 4) to be true to our stated purposes as outlined at the outset.

We are proud of Conecciones and committed to making it even better in 2024. If you would like to help us accomplish our goals, please contact the LCS volunteer coordinator and indicate your interest on the volunteer application form.



El año que viene para Conecciones

Por Harriet Hart

Hace cinco años, LCS publicó su primer número de Conecciones para sustituir al antiguo boletín de cuatro páginas. Fue una idea de Marianne Carlson y mía y fue un experimento. ¿Podríamos hacerlo? Rachel McMillen se incorporó como redactora jefa y seguimos adelante. ¿Teníamos una misión o un plan de negocio? No, pero teníamos un sueño. Queríamos crear una revista informativa y entretenida, una herramienta de divulgación, de la que LCS pudiera estar orgullosa.

El 4 de diciembre de 2023, once colaboradores formados por el personal, la Junta Directiva y voluntarios de LCS se reunieron para celebrar una sesión de planificación de los próximos doce números de Conecciones. Dirigidos por el Director Ejecutivo Luis Pacheco y Rachel McMillen, compartimos nuestras ideas sobre cómo hacer que nuestra revista sea lo mejor posible en el próximo año.

La visión de LCS es "un futuro en el que todos los residentes de la ribera tengan continuamente un papel en el enriquecimiento de la calidad de vida, la vitalidad y la prosperidad de la comunidad a través del intercambio de conocimientos, experiencia, cultura, patrimonio e idioma." Luis habló de utilizar Conecciones para hacer realidad esta visión, para intercambiar conocimientos, educar a nuestros lectores y promover LCS y el trabajo que realiza. Definió nuestra revista como "un vehículo de comunicación y

mercadotecnia para atraer a audiencias específicas sobre lo que LCS está haciendo y cómo se pueden construir relaciones dentro de la comunidad".

¿Quiénes son estos públicos específicos? Esperamos llegar a cuatro tipos de lectores: las personas que están pensando en mudarse a la ribera (y comprobar las cosas en el sitio web LCS), los recién llegados a nuestra comunidad, los residentes que han vivido aquí por un tiempo y quieren volver a comprometerse con nosotros, y los veteranos, los que han vivido aquí mucho tiempo y ya no ven la necesidad de LCS en sus vidas. ¿Cómo podemos atraer a lectores tan diversos?

Hemos identificado seis áreas: educación, cultura, recaudación de fondos, servicios, actividades y oportunidades de voluntariado. Nuestros artículos tienen que abordar estas áreas en cada número, que tendrá un tema apropiado al mes.

Enero – Esperanza y renovación al comenzar un nuevo año.

Febrero – Una visión general del entretenimiento en la ribera

Marzo – La asamblea general de LCS y el informe anual (un número especial).

Abril – Medio ambiente

Mayo – Una celebración de las mujeres de la ribera (coincidiendo con el Día de la Madre)

Junio – Una celebración del Orgullo Gay y a la diversidad

Julio – Arte (y en particular el programa de Arte Infantil de LCS)

Agosto – La educación y el aprendizaje, con la vuelta al colegio de los niños.

Septiembre – Identidad Mexicana (coincidiendo con el Día de la Independencia)

Octubre – Temas interculturales

Noviembre–Arte popular, tal y como se muestra en la Feria Anual de Maestros del Arte

Diciembre–La comida, reflejada en los banquetes festivos

Somos ambiciosos. Nuestros propósitos de Año Nuevo para la revista son: 1) atraer a más voluntarios para ayudar con la redacción, la fotografía, el diseño gráfico, las iniciativas digitales, mercadotecnia y las ventas; 2) alcanzar el equilibrio financiero; 3) aumentar el número de lectores entre las comunidades mexicana y de expatriados, y 4) ser fieles a nuestros propósitos declarados, tal y como se expusieron al principio.

Estamos orgullosos de Conecciones y nos comprometemos a hacerla aún mejor en 2024. Si desea ayudarnos a cumplir nuestros objetivos, póngase en contacto con el coordinador de voluntarios de LCS e indique su interés en el formulario de solicitud de voluntarios.



LAKE CHAPALA RECYCLING CENTER

By Rachel McMillen

When I first arrived in Ajijic, some fourteen years ago, I had to step carefully when I went down to the beach below the Lake Chapala Society every morning. Garbage littered the sidewalks, and the beach where Yves used to have his restaurant and keep his donkey, and where Conchita sat to weave, was often a wasteland of bottles and trash.

Over the years, that has changed. Now there are hooks on poles to hang bags of garbage and bins and containers to collect it. But there is still garbage, and the landfill and the lake are still filling up with recyclables and, while not everything can be given a new life, there is much that can.

Ecologia de Ribera Chapala is a registered non-profit operating from a building just west of Latitude Margaritaville, the 55+ retirement facility out towards Jocotepec. It's a white, warehouse-type building on the mountain side, open Monday to Saturday, from 9:00 am to 2:00 pm and, while it can't take everything (recycling is a commodity market and buyers have to be found for

each item), it can take a lot. Certainly, enough to make a difference, not only in our community but for our planet.

For starters, it can take metals: aluminum and tin cans (all those coke, soda and beer cans) plus iron and steel. And it can take glass bottles (wine and liquor, jam jars, etc.) Clean cardboard (no greasy pizza boxes) is accepted, as are most plastics with the recycle logo, including those labelled Pet 1 (although not those thin, clam-shell type in which restaurants sell desserts etc.) Pet 2 (mostly thick, multi-colored containers that contain things like bleach, laundry detergent and other cleaning products, and HDPE 2 which are the white containers that contain milk, yogurt, etc. Also, 5PP which are those translucent containers that electrolyte drinks are sold in.

In addition to this standard recycling, there is a very successful book recycling program. The library, run by a great team of volunteers, is large and growing, with books in every genre and it is open for the same hours as the recycling center.

There will also soon be a composting program – a benefit for every lakeside gardener!

How can you help? Well, obviously you can start recycling! It's simple. Set up 2 bags, one for plastic and the other for glass and cans, and when they are full, take them to the center. Ask the restaurants you eat at if they are recycling. (There are about 160 at Lakeside and, so far, only Los Comrades on Constitucion, Coxala and Cerveceria Ocho Maltas are involved.) And while La Floresta, El Parque, Villa Nova and Chula Vista Fracs all are part of the program, the other 45 or so Fracs are not, so if you live in one of those, ask them to join.

Perhaps the biggest challenge for the Ecologia de Ribera Chapala is distance. It's a long way away from Central Ajijic and it does not have a vehicle so has to rely on donors bringing their recycling to the center. Perhaps you can organize a weekly collection among a group of friends? After all, anything you do will help not only to improve the beauty and quality of life of our community, but also the health of the environment—and that helps you!

The Recycling Center does not make a profit handling recyclables as the return is only about 2 pesos per kilo, so as of now it doesn't cover its expenses, but several generous and committed donors, to whom we all should be very grateful, have helped to support it financially. Your support can take another form simply by 'donating' your recyclables!

For more information, check out **"Recycling Lake Chapala"** on Facebook.

CLINICAS AUDIOLÓGICAS
OB | **Audiology-Hearing Care Specialists**
OIR BIEN | Cuidado Auditivo – Audiología

Your first step TO BETTER HEARING

- Hearing test (Audiometry) - Estudios de Audición (Audiometría)
- Hearing Aids - Auxiliares Auditivos
- Fitting and Programing - Adaptación y Programación
- Repairs - Reparaciones
- Clean & Care Service - Servicio y mantenimiento
- Supplies: batteries, ear molds, ear domes, earwax guards, etc - Insumos: baterías, moldes, oíllvas, filtros, etc.

10% Discount Top world brands and latest technology
10% de descuento en las mejores marcas y tecnología.

Dr. Blanca M. Gómez Ochoa
Universidad Nacional Autónoma de México

Book your appointment: **332 945 3267** | www.clinicasob.com
chapala@clinicasob.com

CENTRO DE RECICLAJE DEL LAGO DE CHAPALA

Por Rachel McMillen

Cuando llegué por primera vez a Ajijic hace unos catorce años, tenía que andar con cuidado al bajar a la arena del lago por la entrada de abajo de LCS cada mañana. La basura llenaba las aceras, y la playa donde Yves solía tener su restaurante y cuidar su burro, y donde Conchita se sentaba a tejer, a menudo era un montículo de botellas y basura.

A lo largo de los años, eso ha cambiado. Ahora hay ganchos en postes para colgar bolsas de basura y contenedores para recogerla. Pero aún hay basura, y el vertedero y el lago aún se llenan de materiales que son reciclables, y aunque no todo puede tener una nueva vida, hay mucho que sí puede.

Ecología de la Ribera Chapala es una organización sin fines de lucro registrada, que opera desde un edificio justo al oeste de Latitude Margaritaville, la instalación de retiro para mayores de 55 años hacia Jocotepec. Es un edificio blanco tipo almacén en el lado de la montaña, abierto de lunes a sábado, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m., y aunque no puede aceptar todo (el reciclaje es un mercado de "commodities" y se deben encontrar compradores para cada artículo), puede aceptar mucho. Ciertamente lo suficiente como para marcar la diferencia no solo en nuestra comunidad, sino también para nuestro planeta.

En primer lugar, puede recibir metales: latas de aluminio y estaño (todas esas latas de refrescos y cervezas), además de hierro y acero. Y puede recibir botellas de vidrio (vino y licor, frascos de mermelada, etc.). Se acepta cartón limpio (sin cajas grasientas de pizza), así como la mayoría de los plásticos con el logotipo de reciclaje, incluidos los etiquetados como Pet 1 (aunque no aquellos tipo clamshell delgados en los que los restaurantes venden postres, etc.), Pet 2 (principalmente contenedores gruesos y multicolores que contienen cosas como cloro, detergente para la ropa y otros productos de limpieza, y HDPE 2, que son los contenedores blancos que contienen leche y yogur, etc.). También el 5PP, que son esos contenedores translúcidos en los que se venden bebidas con electrolitos.

Además de este reciclaje estándar, hay un programa de reciclaje de libros muy exitoso. La biblioteca, dirigida por un gran equipo de voluntarios, es grande y está en crecimiento, con libros de todos los géneros, y está abierta durante las mismas horas que el centro de reciclaje.

Pronto habrá un programa de compostaje, ¡un beneficio para todos los jardineros del lago!

¿Cómo puedes ayudar? Bueno, obviamente, ¡puedes empezar a reciclar! Es sencillo. Configura 2 bol-

tas, una para plástico y otra para vidrio y latas, y cuando estén llenas, llévalas al centro. Pregunta en los restaurantes que visitas, si están reciclando (hay alrededor de 160 en la Ribera y hasta ahora solo: "Los Compadres" en Constitución, "Coxala" y "Cervecería Ocho Maltas" están involucrados). Y aunque fraccionamientos como: La Floresta, El Parque, Villa Nova y Chula Vista son parte del programa, los otros 45 o más no lo son, así que si vives en uno de esos, pídeles que se unan.

Quizás el desafío más grande para la Ecología de Ribera Chapala es la distancia. Está bastante lejos de Ajijic y no tiene un vehículo, así que depende de los donantes que lleven su reciclaje al centro. ¿Quizás puedas organizar una recolección semanal entre un grupo de amigos? Después de todo, cualquier cosa que hagas ayudará no solo a mejorar la belleza y la calidad de vida de nuestra comunidad, sino también a la salud del medio ambiente, ¡y eso te beneficia!

El Centro de Reciclaje no obtiene beneficios al manejar materiales reciclables, ya que el retorno es sólo de alrededor de 2 pesos por kilo, por lo que hasta ahora no cubre sus gastos. Sin embargo, varios donantes generosos y comprometidos, con quienes todos deberíamos estar muy agradecidos, han ayudado financieramente. ¡Tú puedes aportar de muchas más formas y no solo "donando" tu basura!

Para obtener más información, visita "**Reciclaje de Ribera de Chapala**" en Facebook.

Remote Online Notary in Florida

WORLDWIDE ACCESS for online UNITED STATES Documents via a Zoom-Type meeting



BE CAREFUL when selecting a Notary.
Use of Notary outside of their jurisdiction makes a document invalid.

Selecia Young-Jones

www.rainbownotaryandnuptials.com

Info@904rainbow.com



904-333-7311





LAKESIDE FRIENDS OF THE ANIMALS GIVES HOPE TO LOCAL PET OWNERS



By Diana Hunt

Lakeside Friends of the Animals (LFA) has been providing free spay and neuter services, as well as emergency care, collars and leashes to local Mexican families for over 20 years. The stated mission of LFA is: "to help low income Mexican nationals care for their pets -- including spaying, neutering -- and educating the pet owners."

The origin of LFA goes back to 2001 when Geoffrey Kaye and his partner, Lourde Avila, started an animal shelter in Riberas del Pilar from the remains of the Chapala Humane Society. The shelter took in dogs, cats, other homeless animals and sold pet food and supplies. In 2012 or 2014 -- there are differing dates from different sources -- Geoffrey sold the building to the pet store and the LFA, which included the small vet clinic and the cat shelter. The existing dogs were adopted, but in order to continue the dog shelter program, Lucky Dog was formed, now based in Chapala. The cat shelter has remained part of the physical building.

According to board member Denning Chambers, money from the sale of supplies from the Riberas Pet Store, which is the charity, is then funneled into Lakeside Friends of the Animals, which funds the veterinarian program and money for school education.

LFA provides food and care for the cats and kittens in the Cat Shelter, pays for spaying and neutering street dogs, feral cats and pets of Mexican Nationals of limited means and provides emergency services for street dogs and cats. In addition, they assist various dog shelters, they provide 25 bags of dog and 15 bags of cat food to Foodbank Lakeside and six bags of dog and one bag of cat food to the Chapala Fire Fighters every month. For the last 16 years, money has gone to funding humane education courses in the elementary and middle schools in communities surrounding the lake.

Each year LFA performs approximately 2,000 spay or neuter surgeries and nearly as many emergency services and

vaccinations in poor Lakeside communities, performed by Dr. Hector Ramirez. Perhaps just as important, they also provide leashes and collars because often, when families bring their pets for surgery, they have no way to control them.

Chambers got involved in LFA because, with having five rescue dogs, she frequently shopped at the Riberas Pet Store. As a board member of LFA, she helps where needed, from designing posters to perhaps getting involved in the education program. She has a long history of working in the animal welfare field. In the 1970s and '80s she worked for an animal welfare organization based in New York and later Connecticut. It was in the 1940s that that organization had started the first spay and neuter program for street animals in New York City. After changing her career path, she continued to teach animal welfare to elementary and middle school students in Buffalo, NY.

"I like that Lakeside Friends of the Animals is devoted to working with Mexicans," Chambers explained. "They have Mexican employees, they are working to raise awareness among the local population for humanity toward animals and, of course, involved in helping the local community with feeding, caring and understanding animals."

LAKESIDE FRIENDS OF THE ANIMALS A.C.

RIBERAS PETS STORE S.A. DE C.V.

The place where you can shop for your pet and help the animals at the same time

FOLLOW US ON **facebook**

WWW.LFA-CHAPALA.COM
riberaspetsstore@gmail.com

Spay & Neuter Clinic
NOW OPEN FOR LOCAL LOW INCOME RESIDENTS

Hidalgo 212, Riberas del pilar, Chapala 45906
Tel (376) 765-5544 / (376) 765 5514
Mon. Fri. 9:00 am to 3:00 pm, Sat 9:00 am-2:00 pm

VOLUNTEERS NEEDED!!

COME SOCIALIZE WITH THE CATS

*WE PROVIDE CHAIRS AND TOYS

CATS & KITTENS FOR ADOPTION

COME & VISIT OUR SHELTER
Mon-Fri. 11-2 SAT 11-1

VISA

LAKESIDE FRIENDS OF THE ANIMALS

DA ESPERANZA A LOS DUEÑOS DE MASCOTAS LOCALES

Por Diana Hunt



Lakeside Friends of the Animals (LFA) lleva más de 20 años proporcionando servicios gratuitos de esterilización y castración, así como atención de emergencia, collares y correas para sus animales; a familias mexicanas que habitan La Ribera de Chapala. La misión declarada de LFA es: "ayudar a los mexicanos de bajos ingresos a cuidar de sus mascotas, incluyendo la esterilización y castración, y educar a los dueños de las mascotas".

El origen de LFA se remonta a 2001, cuando Geoffrey Kaye y su socia, Lourdes Ávila, crearon un refugio de animales en Ribera del Pilar a partir de los restos de la Sociedad Protectora de Animales de Chapala. El refugio acogía a perros, gatos y otros animales sin hogar, y vendía comida y artículos para mascotas. En 2012 o 2014 -hay diferentes fechas según las distintas fuentes- Geoffrey vendió el edificio a la tienda de mascotas y al LFA, que incluía la pequeña clínica veterinaria y el refugio para gatos. Los perros existentes fueron adoptados, pero con el fin de continuar con el programa de refugio para perros, se formó Lucky Dog, ahora con sede en Chapala. El refugio para gatos ha seguido formando parte del edificio físico.

Según Denning Chambers, miembro de la junta directiva, el dinero de la venta de suministros de la Tienda de Mascotas Riberas, que es la organización benéfica, se canaliza después a Lakeside Friends of the Animals, que financia el programa veterinario y dinero para la educación escolar.

LFA proporciona comida y cuidados a los gatos y gatitos del Refugio para Gatos, paga la esterilización y castración de perros callejeros, gatos callejeros y mascotas de mexicanos de escasos recursos y proporciona servicios de emergencia para perros y gatos callejeros. Además, ayudan a varios albergues caninos, proporcionan 25 bolsas de comida para perros y 15 bolsas de comida para gatos al Banco de Alimentos Lakeside y seis bolsas de comida para perros y una bolsa de comida para gatos a los Bomberos de Chapala cada mes. Durante los últimos 16 años, el dinero se ha destinado a financiar cursos de educación humanitaria en las escuelas primarias y secundarias de las comunidades que rodean el lago.

Cada año LFA realiza aproximadamente 2.000 cirugías de esterilización o castración y casi el mismo número de servicios de emergencia y vacunaciones en las comunidades pobres de la Ribera, realizadas por

el Dr. Héctor Ramírez. Quizás igual de importante es que también proporcionan correas y collares porque, a menudo, cuando las familias llevan a sus mascotas para que las operen, no tienen forma de controlarlas.

Chambers se involucró en LFA porque, al tener cinco perros rescatados, compraba con frecuencia en la Tienda de Mascotas Riberas. Como miembro de la junta directiva de LFA, ayuda en lo que haga falta, desde diseñar carteles hasta quizá participar en el programa educativo. Tiene un largo historial de trabajo en el campo del bienestar animal. En los años 70 y 80 trabajó para una organización de bienestar animal con sede en Nueva York y más tarde en Connecticut. Fue en los años 40 cuando esa organización puso en marcha el primer programa de esterilización y castración de animales de la calle en Nueva York. Tras cambiar de profesión, siguió enseñando bienestar animal a alumnos de primaria y secundaria en Buffalo, Nueva York.

"Me gusta que Lakeside Friends of the Animals se dedique a trabajar con mexicanos", explicó Chambers. "Tienen empleados mexicanos, trabajan para concienciar a la población local sobre la humanidad hacia los animales y, por supuesto, se implican en ayudar a la comunidad local con la alimentación, el cuidado y la comprensión de los animales".

Moving to Lake Chapala Discount Coupon



Take up to \$500 off
And we donate 2% to LCS! *

US / Canada: (915) 235-1951
US cell: (520) 940-0481

BestMexicoMovers.com
Better Process - Lower Prices

* Your discount is equal to 5% or \$500 USD, whichever is less. To receive the discount and have us make the donation to LCS, use discount code: LCS. Expires December 31, 2023

Oticon OPN S™

Brain hearing. New rules. Rechargeable
Nuevas reglas en audición cerebral. Recargable

Enjoy
30% better speech understanding
mejor comprensión de las palabras

Reduce your listening effort by
20% menor esfuerzo para escuchar

Remember
20% more of your conversations
mayor recuerdo de las conversaciones



oticon

Carlos Alonso Flores M.D.
(Licensed Audiologist)

Médico Especialista en Audición Certificado
Ced. Esp. 10394596 U.N.A.M.
doctorcarlos@audiologia-auxiliares.com

Chapala MED
Libramiento Chapala-Ajijic
132 int. 21
Plaza Interlago

Clínica Luvare
Av. Paseo de la Arboleda 950
Colonia Jardines del Bosque
GDL, Jalisco

Tel (376)766 5126 / (376) 766 4435 Tel (33)3122 2257 / (33) 3122 2266



Earthshot Prize

By Harriet Hart

Last year was a bad year for Mother Earth. In Canada fires torched 16.5 million hectares of boreal forest, an area larger than Greece. Meanwhile, Alaskan glaciers melted 100 times faster than previously thought and species extinction was estimated by some at 24 per day. I won't go on, it's too depressing. Instead, I'll turn my attention to an amazing effort to thwart some of the impacts of climate change, the recently created Earthshot Prize.

In 2019, Britain's Prince William announced the Earthshot Prize to be given to five individuals or organ-

isations that provided impactful and sustainable solutions for the planet's environmental problems. He stated that he felt a responsibility to establish the prize because Earth was at a "tipping point" and cited his grandfather Prince Philip, Duke of Edinburgh, father King Charles III, and broadcaster David Attenborough as inspirations.

"The Earthshot Prize is really about harnessing that optimism and the urgency to find solutions to some of the world's greatest environmental problems. We believe this decade is one of the most crucial decades for the environment. We must have some hope...These are grave times for the environment. But I believe in human ingenuity, and I believe in the younger generations speaking up as they are now..." William, Prince of Wales in *The Guardian*.

William and David Attenborough formally launched the project in October 2020, with a prize budget of £50 million over the next decade. To commemorate the launch, William gave a Ted Talk discussing climate change and encouraged world leaders to take action. Both men appeared in the ITV documentary *A Planet For Us All* (2020), which detailed the importance of environmental work and discussed the new prize.

In July 2022, it was announced that after being a part of The Royal Foundation for two years, the Earthshot Prize had become an independent charity funded by donations from philanthropists and charitable organisations. In an interview broadcast on 14 October 2021, William told the BBC's *Newscast* about the rise in "climate anxiety" among younger generations, and suggested that rich entrepreneurs should be "trying to repair this planet, not trying to find the next place to go and live."

A £1 million prize will be awarded annually between 2021 and 2030 to a winner in five categories. Submissions are open to any individual, team, organisation, or government with workable solutions. The Earthshot Prize Council, comprised of global ambassadors from a wide range of varying sectors, is responsible for determining a winner from each category every year.

A book entitled *Earthshot: How to Save Our Planet* to accompany the prizes was written by Colin Butfield and Jonnie Hughes, with contributions from several of the judges. Butfield and Hughes also produced a five-part BBC One TV series about the project.

On November 7th, 2023, a gala ceremony was held in Stockholm, Sweden to announce this year's winners (by category):

- **Protect and Restore Nature:** Acción Andina, from Peru. The grassroots project is working in South America to protect native forest ecosystems across the Andes.
- **Clean Our Air:** GRST, from Hong Kong. The start-up has developed a new process for making and recycling lithium-ion batteries, paving the way "to make the electric cars of the future even cleaner."
- **Revive Our Oceans:** WildAid Marine Program, a global organization with US-based headquarters. The non-profit combines "partnership building and knowledge sharing" to support the planet's ocean conservation needs.
- **Build a Waste-Free World:** S4S Technologies from India. The agritech start-up uses its solar-powered dehydration equipment to cut food waste and help farmers process excess crops into products with a longer shelf life.
- **Fix Our Climate:** Boomitra, a global organization with US-based headquarters. The company is "removing emissions and boosting farmer profits by incentivizing land restoration" through the creation of its soil carbon marketplace.

I encourage you to check out earthshotprize.org online. As the website suggests, you can get involved by subscribing to their YouTube channel, following them on Instagram, signing up for their emails or reading their book. And as Prince William said at the recent awards ceremony, "our finalists remind us that no matter where you are on the planet, the spirit of ingenuity and the ability to inspire change, surrounds us all."

Walking Tours Ajjic
Your New Life in México

Original art by Jalisco painter Rivas

CHOOSING MEXICO
Curated Mexico Living

"Discount for LCS Members"



El premio "Earthshot"

Por Harriet Hart

El año pasado fue un año difícil para la Madre Tierra. En Canadá, los incendios arrasaron 16.5 millones de hectáreas de bosque boreal, un área más grande que Grecia. Mientras tanto, los glaciares de Alaska se derritieron 100 veces más rápido de lo que se pensaba, y la extinción de especies se estimó hasta en 24 por día. No continuaré, ya que es demasiado deprimente. En cambio, dirigiré mi atención a un esfuerzo asombroso para contrarrestar algunos de los impactos del cambio climático: el recientemente creado "Premio Earthshot".

En 2019, el Príncipe William de Gran Bretaña anunció el "Premio Earthshot", este se otorgaría a cinco individuos u organizaciones que proporcionarían soluciones impactantes y sostenibles para los problemas ambientales del planeta. Manifestó sentir la responsabilidad de establecer el premio porque la Tierra estaba en un "punto de inflexión" y citó a su abuelo, el Príncipe Felipe, Duque de Edimburgo, a su padre, el Rey Carlos III, y al comunicador David Attenborough como fuentes de inspiración.

"El Premio Earthshot realmente trata de aprovechar ese optimismo y la urgencia para encontrar soluciones a algunos de los mayores problemas ambientales del mundo. Creemos que esta década es una de las más cruciales para el medio ambiente. Debemos tener alguna esperanza... Son tiempos graves para el medio ambiente. Pero creo en la ingeniosidad humana y creo en las generaciones más jóvenes que están expresándose ahora..." - William, Príncipe de Gales en *The Guardian*.

William y David Attenborough lanzaron formalmente el proyecto en octubre de 2020, con un presupuesto de premios de £50 millones para otorgar durante la siguiente década. Para conmemorar el lanzamiento, William dio una charla TED sobre el cambio climático y alentó a los líderes mundiales a tomar medidas. Ambos hombres aparecieron en el documental de ITV "A Planet For Us All" (2020), que detallaba la importancia del trabajo ambiental y discutía el nuevo premio en cuestión.

En julio de 2022, se anunció que, después de formar parte de la Royal Foundation durante dos años, el Premio Earthshot se había convertido en una organización benéfica independiente financiada por donaciones de filántropos y organizaciones benéficas. En una entrevista transmitida el 14 de octubre de 2021, William comentó a Newscast de la BBC sobre el aumento de la "ansiedad climática" entre las generaciones más jóvenes y sugirió que los empresarios ricos deberían estar "tratando de reparar este planeta, no tratando de encontrar el próximo lugar para vivir".

Se otorgará un premio de £1 millón anualmente entre 2021 y 2030 a un solo ganador en cada una de las cinco categorías. Las presentaciones están abiertas a cualquier individuo, equipo, organización o gobierno con soluciones viables. El Consejo del Premio Earthshot, compuesto por embajadores globales de diversos sectores, es responsable de determinar un ganador de cada categoría cada año.

Existe también un libro titulado "Earthshot: Cómo Salvar Nuestro Planeta", para acompañar los premios, fue escrito por Colin Butfield y Jonnie Hughes, con contribuciones de varios de los jueces. Butfield y Hughes también produjeron una serie de televisión de cinco partes para BBC One sobre el proyecto.

El 7 de noviembre de 2023, se celebró una ceremonia de gala en Estocolmo, Suecia, para anunciar a los ganadores de este año (por categoría):

Proteger y Restaurar la Naturaleza: Acción Andina, de Perú. El proyecto comunitario trabaja en América del Sur para proteger los ecosistemas de bosques nativos en los Andes.

- **Limpiar Nuestro Aire:** GRST, de Hong Kong. Esta startup ha desarrollado un nuevo proceso para fabricar y reciclar baterías de iones de litio, allanando el camino "para hacer que los autos eléctricos del futuro sean aún más limpios".
- **Revivir Nuestros Océanos:** Programa Marino WildAid, una organización global con sede en EE. UU. La organización sin fines de lucro combina "construcción de asociaciones y compartición de conocimientos" para apoyar las necesidades de conservación del océano del planeta.
- **Construir un Mundo sin Residuos:** S4S Technologies de India. La startup de agritech utiliza su equipo de deshidratación alimentado por energía solar para reducir el desperdicio de alimentos y ayudar a los agricultores a procesar cosechas excedentes en productos con una vida útil más larga.
- **Arreglar Nuestro Clima:** Boomitra, una organización global con sede en EE. UU. La empresa está eliminando emisiones y aumentando las ganancias de los agricultores al incentivar la restauración del suelo a través de la creación de mercado de carbono del suelo.

Les animo a visitar earthshotprize.org en línea. Como sugiere el sitio web, pueden participar suscribiéndose a su canal de YouTube, siguiéndolos en Instagram, registrándose para recibir sus correos electrónicos o leyendo su libro. Y como dijo el Príncipe William en la reciente ceremonia de premiación: "Nuestros finalistas nos recuerdan que no importa dónde estés en el planeta, el espíritu del ingenio y la capacidad para inspirar el cambio nos rodea a todos".

Thank you for your continued support throughout the year

Happy New Year

2024

- **Luxurious Facials**
Silk lifting facial Hydra silk facial
VIP facial
- **Massages with Different Techniques for Different Needs**
- **Manicure, Pedicure Spa & Paradise**
- **Mink Lashes**
- **Paraffin Treatments, Reflexology**
- **Velvet Body Treatment (Scrub, Nourishing & Massage)**
- **Waxing for the different areas of the body**

8 Services 10% off the same or mix

TOTAL BODY CARE Spa
Cuidado Total del Cuerpo

376 766 3379
Ocampo 33A, Ajijic
Mon-Fri: 9-6 pm, Sat: 9-3 pm
info@totalbodycarespa.com

totalbodycarespa

Three Kings Override Santa Claus



Balthasar, Melchior and Gaspar are the gift givers in Mexico

By Diana Hunt

Mexico is a country rich in cultural diversity, boasting a tapestry of celebrations that reflect its vibrant history and traditions. Most notable is January 6, Three Kings Day.

The feast of January 6 goes by many names with a wide array of customs around the world. Epiphany is also known as Theophany in Eastern Christian traditions -- a Christian feast day commemorating the visit of the Magi and the baptism of Jesus. It is called Three Kings' Day in Latin American countries, and in some traditions celebrated as Little Christmas.

Epiphany is celebrated by both the Eastern and Western Churches, but a major difference between them is precisely which events the feast commemorates. For Western Christians, the feast primarily commemorates the coming of the Magi, while Eastern churches celebrate the Baptism of Christ in the Jordan River. In both traditions, the essence of the feast is the same: the manifestation of Christ to the world (whether as an infant or in the Jordan), and the Mystery of the Incarnation.

In some cultures, the greenery and nativity scenes put up at Christmas

are taken down at Epiphany, January 6. In other cultures, these remain up until Candlemas on February 2. In countries historically shaped by Western Christianity (Roman Catholicism, Protestantism) these customs often involve gift giving, "king cakes" and a celebratory close to the Christmas season.

While the jolly Coca Cola Santa Claus of the Far North has taken hold in Mexico, along with many other Americanisms, celebration of "Día de Reyes," or Day of the Kings, takes precedence in the hearts of Mexicans. The old traditions -- and the Three Kings Day is one of them -- have been celebrated since the time of Spanish colonization. Most families celebrate this special day where children take center stage.

The night of January 5 into the morning of January 6 is known as "Noche de Reyes" (The Night of Kings) and children leave their shoes by the door, along with grass and water for the camels.

The children wake up early in the morning and run to open the gifts that the Three Kings of the East have left at the Christmas tree, by their shoes or near the representation of the Nativity. The

day continues full of games and family reunions where everything is special and where children continue believing in the magic of a Christmas, keeping the Christ in Christmas.

The Feast of the Epiphany is highlighted by Atole -- a corn-based drink -- served rich, thick and warm. Accompanying foods are black beans and rice, soups and salads with yucca, nopales and plantains. Some sort of slow-cooked meat is usually on the menu, often chicken or pork. These are served with the traditional Rosca de Reyes. This is a circular shaped bread with a hole in the middle, made with a sweet dough and decorated with dried red and green fruits. Inside hides a special surprise: the figure of a child or, more recently, a plastic Jesus or a trinket. The "lucky" person who gets this figure is required to pay for or invite everyone to their party for tamales on Candlemas Day, February 2.

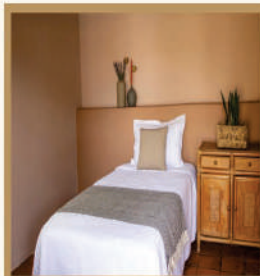
Candlemas Day commemorates the Virgin Mary, mother of Jesus. According to Mexican tradition, the Nativity representation must be kept up until Candlemas Day. Candles are brought to the church of each family's choice to bless Mary and Baby Jesus. At night all the families come together to eat tamales and drink atole at the expense of those who have found the Baby Jesus in the famous Rosca de Reyes.

OPENING SPECIAL

ESPECIAL DE INAGURACIÓN

\$530 MXN

Per Person
Per Night



CASAS MÉXICO

HOTEL BOUTIQUE

Book

Now

RESERVA AHORA

WhatsApp

463 106 13 19



WE ACCEPT INTERNATIONAL INSURANCE

Aceptamos seguros internacionales

- ▶ Aetna
- ▶ Blue Cross Blue Shield
- ▶ Cigna
- ▶ IMG
- ▶ Kaiser Permanente
- ▶ Medicare Advantage Plan
- ▶ Seven Corners
- ▶ Travel Insurances
- ▶ UnitedHealthcare – AARP

Get free advice on your health insurance coverage.

Recibe asesoría gratuita de la cobertura de tu seguro médico.

Contact us:

contacto@hospitalsanantonio.com.mx

Monday to Friday from 10 am to 2 pm / 3 pm to 5 pm

376 689 0911// Ext. 212

Dr. Carlos Ramírez Aldrete. UDG.DGP.334648 AECEM-17175

Hidalgo/Carretera Oriente # 23. San Antonio Tlayacapan. C.P. 45992

Steve Balfour presents
Concerts at the Lake
A Benefit for LCS

BRANDEN & JAMES

SPECIAL GUEST:
DANNY ZELIBOR
PIANO

WITH
EFFIE PASSERO



Saturday, February 3

One Show at 6:00 PM

VIP seating \$500

General seating \$350

At the Auditorio de la Ribera

Tickets available at
the Lake Chapala Society
Office 10:00 am - 2 pm
Monday through Saturday,
or at LakeChapalaSociety.com

