



Actividades
pg. 2



Grupos
pg. 2



Eventos
pg. 2

Julio-Agosto 2014

Aquí Estamos



El Programa de Diversidad Cultural para Latinos es un programa del Condado de Dane amplia conducido por:

Yolanda Salazar,
NESCO Cultural Diversity
Program Specialist

North/Eastside Senior Coalition
1625 Northport Dr # 125, Madison, WI 53704
Teléfono (608) 243-5252 ·
Fax (608) 243-5259

Información General

Programa mujer sana de Wisconsin

Si usted no tiene seguro médico y necesita una mamografía y su chequeo anual de la mujer sana, usted puede llamar al teléfono 242-6235 y ver si califica para que se le hagan sus estudios gratuitamente. Este programa tiene personal bilingüe. Llame hoy, mientras más pronto, mejor. No deje para mañana lo que puede hacer hoy.



Información General

Salud Mental

Muchas personas tienen prejuicios acerca de la salud mental.

Cuando escuchan salud mental, piensan que si acuden a una clínica que nos puede ayudar a sentirnos mejor con nuestras emociones y preocupaciones estamos locos y esto no es cierto, todos nos hemos sentido deprimidos, preocupados o atormentados por el ritmo de vida de nosotros, de nuestra familia y de nuestra sociedad.

Esto puede ser normal pero otras veces se sale de nuestro control y no podemos lidiar con la forma en que nos sentimos ante cierta circunstancia o etapa de nuestras vidas.

Si este es el caso, no estás solo, busca ayuda. En el Condado de Dane y especialmente en la ciudad de Madison, hay varios lugares en donde se puede encontrar ayuda.

El primer paso es tener un doctor primario que nos puede dar la primera ayuda y en su caso referirnos con los especialistas que nos pueden ayudar.

Centro de Ayuda

Journey Mental Health Center, situado en el 625 West Washington Ave. En Madison, con teléfono 608-280-2720 y para emergencias el 608-280-2600.

Busca ayuda y no creas que lo que sientes se va a pasar y que no tiene importancia.

Senior Housing Partner: Sherman Glen Apartments
1110 N. Sherman Ave, Madison, WI 53704 (608) 241-1190

Actividades Del Program

Actividades en el mes de Julio:

- 9 Grupo de apoyo para las personas de la Tercera Edad. En el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin. 5:30-8:30 p.m.
- 11 Bingo y almuerzo en el WPCRC de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- 11 Clase de computación de 12:15 a 2:30 p.m. en el Centro Vera Court.
- 23 Grupo de apoyo para las personas que están cuidando a un ser querido. En el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin. 5:30-8:30 p.m.

Actividades en el mes de Agosto:

- 1 Almuerzo y Bingo bilingüe en el Warner Park Community Recreation Center del 1625 Northport Dr. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- 1 Clase de computación de 12:15 a 2:30 p.m. en el Centro Vera Court.
- 6 Grupo de apoyo para las personas de la Tercera Edad en el Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St. 5:30-8:30 p.m.
- 27 Grupo de los Abuelitos. Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St., 5:30-8:30 p.m.

Si usted quiere participar en el programa latino de la Coalición del lado Norte, comuníquese al 243-5252 con Yolanda Salazar-Torres.

Grupos

Grupo de los Abuelitos

La Coalición del lado Norte y la Área Agency on Aging of Dane County está auspiciando el Grupo Latino de Apoyo para personas que están cuidando a un ser querido, sea niño o adulto. Este grupo se reunirá el 23 de Julio y el 27 de Agosto en el Madison Senior Center situado en el 330 W. Mifflin de 5:30 a 8:30 p.m. En este grupo buscaremos juntos soluciones a los problemas que requieran ayuda moral, social, física y en otros campos. Si usted está cuidando a alguien de su familia o a un amigo/a, venga a tener un tiempo especial para usted, la edad no importa para participar en este grupo. Todo lo tratado en este grupo será dentro de la más alta discreción y confidencialidad. Para más información favor de llamar al 243-5252 de Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. Hablamos Español para servirle mejor.

Grupo latino de apoyo para las personas de la tercera edad que hablan Español

Las próximas reuniones de este grupo serán el 9 de Julio y el 6 de Agosto de 5:30 a 8:30 p.m. en el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St. (2º piso). Únete a nosotros en una experiencia única, conoce amigos de varios países de Latin-América y aprende sobre diferentes tópicos de interés general y recibe información sobre diferentes agencias donde puedes encontrar ayuda. Libérate de tus tensiones cotidianas y ven a convivir con nosotros en un espacio diseñado especialmente para ti.

La reunión es abierta al público en general. Ven y comparte tu cultura y tradiciones. Para más información llame al 243-5252 con Yolanda.

Eventos

Conciertos

La Coalición del lado Noroeste NESCO durante los meses de Junio y Julio tiene los Lunes de concierto en el área de pic nic (Shelter) en el hermoso Warner Park, localizado entre la avenida Sherman y la calle Northport Drive. Los conciertos son gratuitos pero se aceptan donaciones para los programas y servicios para la gente mayor. También hay un puesto que vende comida y

bebidas y lo que se colecta de la venta de éstos va también a los fondos de la ayuda para estos servicios.

El horario de los conciertos es de 6:00 a 7:30 de la tarde. Fechas de conciertos en el mes de Julio: 14, 21 y 28.

No se los pierda! Traiga a su familia y amigos a disfrutar y ayude a una buena causa. Para más información llame al 243-5252.

Hablamos español para servirle mejor.

Información General

FUNE

Familias Unidas con Niños con Necesidades Especiales.

Es un grupo de ayuda para estas familias y niños que tienen discapacidades.

Si usted tiene un niño especial, usted puede encontrar apoyo y ayuda para cuidarse usted y cuidar a su niño/a en este grupo que se reúne periódicamente en el Centro Multicultural Católico localizado en el 1862 Beld St. en Madison. Teléfono 608-441-3257 y 608-661-3512.

Consejos

El Verano ya está aquí y en este medio queremos ayudarlo a cuidarse.

Estos consejos son de la Skin Cancer Foundation.

- Busque la sombra, especialmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
- Evite las quemaduras solares.
- Evite broncearse en las cámaras bronceadoras con rayos UV.
- Para protegerse del sol, cúbrase con ropa y use sombreros de ala ancha y gafas de sol con filtro para rayos UV
- Use protectores solares de amplio espectro (UVA/UVB) con FPS 30.
- Aplique el protector solar en todo el cuerpo 30 minutos antes de salir y repita la aplicación cada 2 horas o inmediatamente después de nadar o sudar mucho.
- Mantenga a los recién nacidos alejados del sol. Los protectores solares deben utilizarse en bebés mayores de seis meses.
- Realice el auto-examen de piel cada mes en busca de lunares nuevos o que hayan cambiado de forma.
- Consulte a su dermatólogo cada año para que le realice un examen completo de la piel.



Para más información visite la Skin Cancer Foundation en su página web www.SkinCancer.org o llame al 212-725-5176

Sabía Usted Que?

El 4 de Julio celebramos

la Independencia de los Estados Unidos de Norteamérica. La Declaración de Independencia de los Estados Unidos, leída solemnemente en Filadelfia, constituye todavía hoy uno de los textos más innovadores y trascendentes de la historia contemporánea. En él quedaron proclamados dos principios básicos que recogieron posteriormente los grandes textos sobre derechos fundamentales: «libertad e igualdad».

De acuerdo con ello, los nuevos estados formaron una república, regida por un presidente y una asamblea o congreso, elegidos ambos por todos los habitantes mayores de edad. Se había instituido, pues, un régimen democrático, fijándose los derechos y deberes de gobernantes y gobernados en una ley fundamental o Constitución.

El destino de la nueva nación se libró en una guerra con Gran Bretaña que fue difícil para los estadounidenses durante los tres primeros años. Después, con la ayuda de franceses y españoles y conducidos por George Washington, lograron derrotar a su antigua metrópoli en Saratoga (1777) y Yorktown (1781). Dos años después se firmaba el Tratado de París por el que Gran Bretaña reconocía la independencia de los Estados Unidos.



1625 Northport Dr., #125 Madison, WI 53704
In the Warner Park Community Recreation Center

EXTRA! EXTRA! EXTRA!

Felicidades a las personas que cumplen años o celebran algo especial en:

Julio:

Gladys P., Aurora V., María P., Pola M. y Ana María

Agosto:

Esther P., Nilda B y Delia A.

Un abrazo muy fuerte.

Aquí Estamos es una publicación bimestral de la North/Eastside Sénior Coalición. Si usted está interesado en publicar un artículo pequeño de interés para la comunidad o quiere participar en nuestro programa latino, comuníquese al 243-5252. Con Yolanda o Alyssa o Sarah.