



Actividades
pg. 2



Bienvenida
pg. 3



Sabia Usted
Que?
pg. 3

Diciembre 2015 – Febrero 2016

Aquí Estamos

El Programa de
Diversidad Cultural
para Latinos es un
programa del
Condado de Dane

Rodrigo Valdivia, NESCO
Cultural Diversity Program
Specialist



Clases de Inglés

Clases de inglés en la Comunidad ofrecidas por Literacy Network:

Cada semana trabajará por dos horas con un tutor en una clase de inglés creada específicamente para ti. Todas las clases son gratis y unas ofrecen cuidado de niños. Se requiere registración. Por favor llame al (608)244-3911 para registrarse hoy. Las fechas de clases disponibles son:

- Lunes en la noche de 6-8pm en el Literacy Network (1118 S Park St, Madison, WI 53715)
- Lunes en la noche de 6-8pm en la Iglesia Bethel Lutheran (312 Wisconsin Ave, Madison, WI 53703)
- Martes en la mañana de 10am-12pm en el Literacy Network (1118 S Park St, Madison, WI 53715)
- Martes en la noche de 6-8pm en el Consejo de Padres del Condado de Dane-Sur (2300 S. Park Street Suite 2206, Madison, WI 53713)
- Miércoles en la mañana de 9-11am en el Literacy Network (1118 S Park St, Madison, WI 53715)
- Miércoles en la noche de 6-8pm en el Literacy Network (1118 S Park St, Madison, WI 53715)
- Miércoles en la noche de 6-8pm en el Consejo de Padres del Condado de Dane-Este (30 Dempsey Road, Madison, WI 53714)
- Jueves en la mañana de 10am-12pm en el Lussier Centro de Educación (55 S Gammon Rd, Madison, WI 53717)

Clases de inglés en la Comunidad ofrecidos por el Centro Multicultural Católico:

Este centro ofrece clases de inglés y computación gratuitamente. Sus oficinas están localizadas en 1862 Beld St. en Madison y también ofrecen cuidado de niños mientras que tomas la clase. Llame para mayor información de los cursos y sus horarios al 608-441-3257 y 608-661-3512.

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

Información General

El propósito principal de la Coalición del Lado Noreste es ofrecer a las personas de la tercera edad que hablan Español servicios y actividades que hagan su vida más fácil en este país. Ayudándolos a ser independientes hasta donde sea posible y a combatir la soledad, participando en las actividades que han sido creadas especialmente para ustedes.

La Coalición tiene un programa latino que dirige la Especialista de Diversidad Cultural y mensualmente tenemos día de Bingo, por lo general el primer viernes de cada mes; el grupo de apoyo para las personas mayores, el segundo Miércoles por la tarde; el grupo de apoyo para las personas cuidando a un ser querido el cuarto Miércoles del mes y el grupo de diabetes que es cada 3 meses también por la tarde el cuarto Miércoles del mes que corresponda.



Actividades Del Program

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA LATINO DE NESCO.

Actividades en el mes de **Diciembre:**

- 4 Bingo y almuerzo en el Centro Comunitario de Warner Park de 10:00 a.m. a 12:30 p.m.
- 16 Cena de gala para los grupos de apoyo. En Tienda Los Gemelos– 6713 Odana Rd #9 de 5:30-8:30 p.m. Por favor llame a Rodrigo al 608-243-5252 ext. 203 para hacer reservación.

Actividades en el mes de **Enero:**

- 8 Bingo bilingüe y almuerzo en el Centro Comunitario de Warner Park de 10:00 a.m. a 12:30 p.m.
- 8 Clase de computación en el Centro Vera Court de 12:15 p.m. a 2:20 p.m.
- 13 Grupo de apoyo para las personas de la tercera edad. Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St. de 5:30 p.m. a 8:30 p.m.
- 27 Grupo de los Abuelitos. Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St. de 5:30 p.m. a 8:30 p.m.

Actividades en el mes de **Febrero:**

- 5 Bingo bilingüe y almuerzo en el Centro Comunitario de Warner Park de 10:00 a.m. a 12:30 p.m.
- 5 Clase de computación en el Centro Vera Court de 12:15 p.m. a 2:20 p.m.
- 10 Grupo de apoyo para las personas de la tercera edad. Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St. de 5:30 p.m. a 8:30 p.m.
- 24 Grupo de los Abuelitos. Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St. de 5:30 p.m. a 8:30 p.m.

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

Grupos

GRUPO PARA LOS ABUELITOS

La Coalición del lado Noroeste y la Area 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 16 de Diciembre y el 27 de Enero 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 16 de Diciembre y el 13 de Enero de 5:30 a 8:30 p.m. en el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St.

Unete a nosotros en una experiencia única, conoce amigos de varios países de Latin-America y aprende sobre diferentes tópicos de interés general y recibe información sobre diferentes agencias donde puedes encontrar ayuda.

Liberate de tus tensiones cotidianas y ven a convivir con nosotros en un espacio diseñado especialmente para ti. La reunión es abierta al publico en general. Ven y comparte tu cultura y tradiciones. Para mas información llame al 243-5252 ext. 203 con Rodrigo.

Aquí Estamos

Es una publicación bimestral de la North/Eastside Senior Coalition. Si quiere recibirla o necesita información llame al 243-5252.

Bienvenido Rodrigo!

¡Hola amigos y gracias por la cálida bienvenida! Estoy muy contento de servir como el nuevo Especialista de Programas para Latinos de NESCO y estoy emocionado por la oportunidad de conocerlos.

Mi camino hacia La Coalición del Lado Noreste me ha llevado por todo el país. Nací en la Ciudad de México y a tan solo tres años, mi familia emigró a los Estados Unidos debido al trabajo de mis padres. Ahora ellos trabajan para la Universidad de Michigan y somos una familia de cinco miembros muy unidos. Soy el hijo de en medio, mi hermano mayor trabaja para las escuelas de Madison como especialista bilingüe, y pronto mi hermana menor se integrará en Madison para hacer su maestría en la Universidad de Edgewood.

Desde chico, mis padres nos enseñaron la importancia de tener buenos valores y se aseguraron que no se nos olvidaran nuestras raíces Latinas. De pequeños, mi papá hasta nos "multaba" cuando hablábamos inglés en la casa! Cada Navidad tratamos de regresar a México a ver a la gran familia y eso me ha ayudado a mantener el español y conocer mas nuestro país. En los EEUU hemos vivido en Houston, Baltimore y Colorado, así que conozco el sur del país, la Bahía del Chesapeake, y las Montañas de los Rockies. La misma pasión que llevo al trabajo también la tengo para el gimnasio, la comida nutritiva y la buena compañía. Siempre trato de enfrentar la vida con un sentido de gratitud y compasión.

Entonces, ¡ánimense a iniciar una conversación conmigo! Compartan bromas, un chiste, o cuéntenme lo que quieran! Mi puerta está siempre abierta y encontrará el que la abra un oído paciente y un interés genuino. Me alegra estar aquí con ustedes y estoy emocionado por comenzar este nuevo capítulo de mi vida!

-Rodrigo Valdivia

Sabía usted que?

Cuando empieza a haber menos luz

Desde la llegada del otoño, aproximadamente una de cada diez personas (un 75% mujeres) sufre un Trastorno Afectivo Estacional (TAS), comúnmente conocido como **depresión de invierno o estacional**. Según varios estudios, el elemento disparador sería la falta considerable de luz natural para el organismo. De hecho, los períodos de día y de insolación se reducen considerablemente en invierno. El resultado es que el cerebro segrega más melatonina, la hormona llamada "somniafera", que nos vuelve más letárgicos, irritables y desincroniza nuestro reloj biológico interno.

Nuestros trucos para luchar contra los días grises:

- Piensa en los demás
- No dejes de socializar por el frío
- Haz ejercicio a diario
- Duerme y recupera
- Enfócate en tu hobby favorito
- Ponte a estudiar
- Trabaja tu imagen
- Juega con niños
- Cúbrete con los colores del verano
- Lléname de luz
- Consulta a tu médico

Gracias

Mil gracias a nuestros voluntarios, quienes hacen posible nuestros programas con su ayuda. Este año contamos con la participación de voluntarios como:

Yolanda Salazar, Mary Kunz, Sonya Rowe, Kyle Studincka, Julio Pimentel, María Pérez, Salvador y Guillermo Téllez-Girón, y Grisel Tapia.

Muchas gracias especialmente al restaurant mexicano "Los Gemelos" por todo su apoyo y ayuda para proveer cena para las personas de la tercera edad de nuestro programa latino.

La Coalición del Lado Noreste les desea un **Feliz Navidad y Prospero Año Nuevo!!**



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:

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

Diciembre:

Emma R., Julio P., Luz Marina C.

Enero:

Mabel O. y Sonia V.

Un abrazo muy fuerte.

Felicidades a los ciudadanos de los países que celebran su independencia en el mes de Septiembre.



Aquí Estamos es una publicación bimestral de la North/Eastside Senior 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 Rodrigo, Allie, o Susy.