



Actividades
pg. 2



Grupos
pg. 2



Eventos
pg. 3

Enero - Febrero 2015

Aquí Estamos

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



Yolanda Salazar, NESCO
Cultural Diversity Program Specialist

Información General

Todas las actividades son en español.

Los servicios que brinda esta Coalición son gratuitos y no se requiere número de seguro social para recibir asesoría pero sí se requiere para recibir beneficios relacionados con fondos federales como son: Ayuda con

el pago de renta; pago de servicios de energía; estampillas de alimentos y para algunos servicios médicos.

Si necesita más información sobre los servicios que ofrece esta Agencia, llame al 243-5252 y pregunte por alguien que hable español.

* **Chequeos de Salud para Mujeres.**

Si no tiene seguro médico o su seguro es limitado, la Wisconsin Well Woman Program (Programa de la mujer sana en Wisconsin) puede ayudarle a tener sus chequeos de detección temprana de su salud femenina, en forma gratuita.

Usted puede seleccionar la clínica más cercana a su domicilio y también le pueden proporcionar transportación, en el caso de que usted la necesite.

Su lema es " Porque cada mujer merece atención médica" Es fácil calificar para este programa. No lo deje para mañana, hágase un chequeo cuanto antes. El año está empezando y sería una buena forma de iniciarlo.

Para recibir una aplicación y más información llame al 242-6235, donde una persona amable y en su idioma le ayudará.



North/Eastside Senior Coalition

1625 Northport Dr # 125, Madison, WI 53704
Telephoto (608) 243-5252 ·
Fax (608) 243-5259

Información General

* La Coalición del lado Noroeste ofrece servicios para las personas mayores que hablan español. Esta agencia cuenta con 2 trabajadoras de casos bilingües y una especialista de diversidad cultural.

Las trabajadoras de casos ayudan a las personas de la tercera edad a encontrar recursos y agencias que puedan ayudarles en sus necesidades. El personal bilingüe puede hacer visitas a domicilio o tener citas en la oficina de la Coalición.

Este personal puede ayudar a encontrar servicios de salud, de vivienda, de ayuda de pago de servicios, de despensa y otros muchos servicios que ofrecen instituciones, clínicas, hospitales, centros comunitarios, iglesias, etc., etc.

La Coalición tiene un programa latino que dirige la Especialista de Diversidad Cultural y mensualmente tenemos el 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 Enero :

- 9 Bingo y Almuerzo en el Centro Warner Park de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- 9 Clase de computación en el Centro Vera Court.
- 21 Grupo de apoyo para las personas de la Tercera Edad. En el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin. De 6-8:30 p.m.
- 28 Grupo de apoyo para los abuelitos en el Madison Senior Center de 5:30 a 8:30 p.m.

Actividades en el mes de Febrero:

- 6 Bingo y almuerzo en el centro Warner Park de 10:00 a.m. a 12 p.m.
- 6 Clase de computación en el Centro Vera Court de 12:15 a 2:30 p.m.
- 11 Grupo de apoyo para las personas de la Tercera Edad. En el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin. De 6-8:30 p.m.
- 25 Grupo de apoyo para los abuelitos en el Madison Senior Center de 5:30 a 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 para los Abuelos.

La Coalición del lado Norte 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.

La próximas reuniones de este grupo serán el 28 de Enero y el 25 de Febrero 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 mas 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.

*Vacunas contra el Flu y la Influenza.

Estas enfermedades son de tipo viral y muy fácil de contraerlas, por eso debemos tomar las medidas necesarias para mantenernos sanos.

Tenemos que lavarnos las manos frecuentemente con jabón o tener a la mano el líquido desinfectante.

Mantenernos alejados de los lugares donde hay mucha gente.

Estar abrigados cuando estamos en lugares fríos.

Proteger a los niños contra las bajas temperaturas.

Y lo más importante, obtener la **vacuna contra ellas** lo antes posible.

Las vacunas están a disposición del público en general en forma gratuita, aunque no cuente con seguro médico.

Para encontrar una clínica de vacunación cerca a su domicilio llame al Departamento de Salud de Madison al 266-1251.

Eventos

El Consejo Latino para la Salud de Dane County tendrá su Conferencia anual de Salud Mental el 18 de Abril de 8:30 a.m. a 3:30 p.m., en la iglesia Luterana Bethel situada en el 312 de la avenida Wisconsin en Madison.

Esta conferencia reúne a los expertos en salud mental para traer mucha información para los participantes. Es totalmente gratuita y se ofrece transporte, cuidado de niños, estacionamiento, desayuno y almuerzo calientitos sin ningún costo y la participación en los premios que se ofrecen.

Invite a su familia y amigos para relajarse mientras recibe información.

Si usted quiere participar ayudando en el reclutamiento de participantes, recibirá un estímulo de \$5.00 por cada persona que venga al evento, que usted haya invitado.

Se requiere registro previo antes del 11 de Enero llamando al 441-9918 con Yolanda Salazar.



Sabía usted que?

En esta parte de los Estados Unidos en donde vivimos, el clima es extremoso pues el tiempo de verano es muy caliente y el invierno es sumamente frío.

El solsticio de invierno empezó el 21 de Diciembre pasado.

Aún cuando muchos de nosotros hemos vivido aquí ya varios años, no seguimos medidas de seguridad para sobrevivir las frías temperaturas. Vacúnese y lleve a vacunar a sus hijos contra el flu.

No se exponga a temperaturas extremas por mucho tiempo.

Use abrigos, chamarras y accesorios que le mantengan a una buena temperatura.

Use zapatos o botas de invierno que mantengan calientes sus pies y le eviten caídas por un resbalón.

Cuidémonos y cuidemos a nuestra familia. Pasemos este invierno abrigaditos y sanos.

Para auxiliarnos a tener una idea de las equivalencias en grados Centígrados y Fahrenheit aquí está una tabla.

Fahrenheit	Centígrados.
0	-17.78
25	-3.89
50	10
75	23.89
100	37.78

Senior Housing Partner:

Sherman Glen Apartments

1110 N. Sherman Ave, Madison, WI 53704 (608) 241-1190

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:



Enero:

Paula C., Mabel O. y Sonia V.

Nuestros mejores deseos para este año que inicia.

Feliz Día de la Candelaria

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.