



Aquí Estamos

North/Eastside
SENIOR
Coalition

Over **30** years
Enhancing
the lives of Seniors



North/Eastside Senior Coalition

1625 Northport Dr #125
Madison, WI 53704
phone (608)243-5252
fax (608)243-5259

info@nescoinc.org · www.nescoinc.org

*Clínicas de Vacunación para los
residentes de Madison y el
Condado de Dane.*

Madison- Norte
En el 1202 de Northport Dr.
Madison-Este
2705 E. Washington Ave.
Madison-Sur
Centro Harambee
2202 S. Park St.

Para encontrar una clínica de vacunación comuníquese al 242-6279.

Para información sobre los lugares de vacunación de la Influenza, usted puede marcar el 211 y pedir los lugares y horario de inmunizaciones.

*Clínicas para personas que
no tienen seguro médico.*

Algunas personas no tienen un doctor familiar porque no tienen seguro médico y acuden a las salas de emergencia cuando se enferman. La atención en esa sala es muy costosa y tenemos que aprender a distinguir cuando es una urgencia de verdad. Muchas de las enfermedades pueden ser tratadas en una clínica por un médico primario y no tenemos que acudir a una sala de emergencia. Si el niño/a tiene fiebre, su doctor le dará indicaciones telefónicas o le hará una cita en la clínica, igualmente si tenemos dolor de estómago o de cabeza. Es mejor adscribirse a una clínica y tener un doctor de cabecera.

Algunas clínicas reciben pacientes que no tienen seguro médico como el Madison Access Community Health Center localizado en el 2202 de la calle Park en Madison y su teléfono 261-9270.

Otra puede ser la clínica Wingra del 701 de la calle Dane con teléfono 263-3111.

También el Dean Medical Center en el 1912 de la avenida Atwood y teléfono 241-6550.

Con todas estas clínicas usted podrá hacer un arreglo financiero para pagar su consulta, que será mucho más económico que acudir a una sala de emergencia.

Pero use su sentido común y acuda a una sala de emergencia si cree que su enfermedad lo amerita, así como los servicios del 911.

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

Información General

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. Este grupo se reúne en el Madison Senior Center situado en el 330 W. Mifflin. Las próximas reuniones del grupo serán el 27 de Enero y el 24 de Febrero de 6-8 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, 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.

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

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. Se puede ofrecer transportación limitada para las personas mayores de 55 años. Para más información llame al 243-5252 con Yolanda.

Las próximas reuniones del grupo serán el 13 de Enero y el 10 de Febrero de 6-8:30 p.m. en el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St. (2º piso).

Actividades Del Program Latino De NESCO

Actividades en el mes Enero:

- 8 Bingo bilingüe y almuerzo en el Warner Park Community Recreation Center del 1625 Northport Dr. En Madison, Wi. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- 13 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.
- 27 Grupo para los Abuelitos cuidando de sus nietos En el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St. De 6:00 a 8:00 p.m.

Actividades en el mes de Febrero:

- 5 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.
- 10 Grupo de apoyo para las personas de la Tercera Edad en el Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St. De 6-8 p.m.

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



Consejos De La Abuelita

Fruta siempre fresca

Si la fruta se te madura muy pronto y se echa a perder, coloca un tapón de corcho en el frutero donde la conservas.

Esto ayudará a absorber el exceso de humedad y retardará el proceso de descomposición.



Azúcar siempre fresca

Evita que el azúcar se apelmace poniendo en la azucarera un pedazo de cáscara de naranja seca. Esto permitirá que la azúcar no se apelmace y tendrá un agradable aroma.

Garganta Irritada

Cuando sentimos como que unos gatos nos arañaron la garganta, es muy efectivo este remedio casero.

En un vaso poner la mitad de agua tibia, una cucharada de sal y dos de vinagre.

Con esta solución hacer gárgaras varias veces al día y ya vera que se sentirá mejor.

Voces De La Edad De Oro

En este espacio daremos paso a lo que las personas de la tercera edad o "Edad de Oro" quieran expresar.

Este espacio será para que esas voces puedan llegar a quien las quiera disfrutar.

Este primer fragmento fue escrito por una persona mayor, miembro del programa latino de NESCO.

Marina Lavalett de Aguiluz nos quiere hacer sonreír en una forma chistosa de los achaques de la vejez. Esto se titula

"Una visita al doctor"

En unos días pasados,
Fui a ver a mi doctor,
para contarle mis males,
y escuchar su opinión.
Hable usted señora mía,
Le escucho con atención.
Dígame de sus dolencias,
o si tiene algún dolor.
Con mis claros pensamientos,
y sin mucha dilación,
comencé a comentarle,
de mi triste situación.
Tengo dolor de cabeza,
y también mucho picor;
las manos me están sudando,
no se si será tensión.
Tengo un callo que me duele,
y también tengo un flemón;
en el colmillo de arriba,

si, en la parte superior

En el oído derecho,
Me ha salido un chichón;
Tengo un orzuelo en un ojo;
y un soplo en el corazón.
Me están doliendo los hombros,
Los codos y un tendón;
Pues ni terapias ni sobos me
Alivian este dolor.

Los talones ya me duelen,
Y un tobillo se me hinchó;
pues aunque usted me lo dijo,
no quise usar el bastón.

El pecho como se aprieta,
Siento una gran opresión.
Tengo catarro y reflujo,
Y se me corta la voz.

Las rodillas ya no doblan;
y siento mucho temblor,
el colesterol muy alto,
y un poco de alta presión.

Ya comer casi no puedo;
la comida con sabor;
ni lechón ni chicharrones,
pues me dan indigestión.
El doctor ya no escuchaba;
Pues el pobre se durmió;
Será que estaba cansado o que
al final se aburrió?

Lo ultimo que le dije,
Sin esperar su opinión.
Pues a pesar de mis males,
¡ Me siento como un cañón!

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 como: Paulita Calderón y Mabel Olivera.



Feliz Año 2010!

Nuestros mejores deseos para usted y su familia en este año
que inicia de parte del personal de la North/Eastside Senior Coalition.
¡Feliz Día de San Valentín!

Aquí Estamos es una publicación bimestral de la North/Eastside Senior Coalition. Si desea recibirla o publicar algún artículo de interés para la comunidad, llámenos al 243-5252.