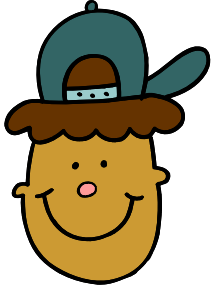




Aquí Estamos



Marzo / Abril 2008



SABIA USTED QUE?

Todos luchamos por encontrar la "Felicidad", la tan buscada felicidad. Hay un cuento que dice que unos envidiosos encontraron la "Felicidad", cerca de un árbol y como no querían que nadie la encontrara, buscaron muchos sitios donde esconderla, por fin uno dijo..."

Ya se donde esconderla... Pongámosla dentro de ellos... Nunca la encontrarán". Así lo hicieron y les dió resultado porque muchas personas nunca la encuentran. Viven amargados. ¿Estas listo para encontrarla?

Una de las claves es: Dar siempre gracias por todo lo que tienes. La vida está llena de pequeñas cosas. ¡Disfrútalas! Es un gran paso para encontrar la **Felicidad**.



estómago. En investigaciones en baños públicos, se encontró que un pero si están en las manos de quien prepara los alimentos, o en las tuyas al comer, seguro van a ir a dar al estómago. En investigaciones en baños públicos, se encontró que un 30% de hombres y 15% de mujeres, no se lavan las manos después de usar el baño. En otra encuesta el porcentaje de personas que admite no haberse lavado las manos después de:

Manejo de alimentos	70%
Cambiar un pañal	25%
Manejar dinero	75%
Tocar una mascota	60%
Toser o estornudar	70%

De acuerdo a los expertos, la forma correcta de lavarse las manos es la siguiente:

-Mojar las manos con agua limpia y agregar jabón.

- Frotar las manos juntas para crear espuma y deberá tallarse.

- Tallar por 15 a 20 segundos

!! cuente 1001, 1002, 1003,

- Enjuagar muy bien sus manos.

- Secar las manos con toalla de papel y con la misma toalla

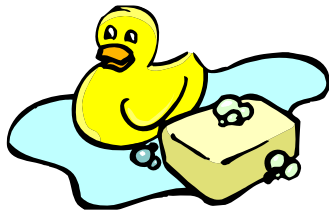
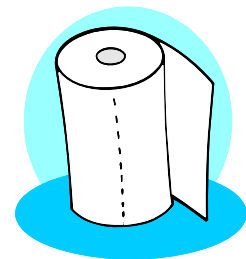
cerrar la llave para evitar contaminarse nuevamente.

También es recomendable usar la toalla para abrir la puerta de un baño público.

¿Usted se lava bien las manos?

¿Se lava las manos después de alguna de las actividades que mencionamos? ejemplo- manejar dinero.

Bueno, en este espacio trataré de pasarles algunos consejitos y algunas recetas que espero les sean útiles.



NOTAS DE SALUD Sobre Nutrición. Lavarse las manos todas las veces que sea necesario.

¿Que tiene que ver esto con la nutrición? Bueno, el 50 % de

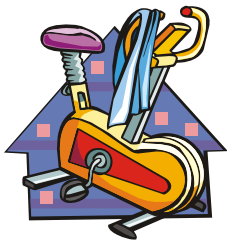
los casos de intoxicación por alimentos pueden ser prevenidos si hubiera buena higiene, es decir, lavarse las manos antes de preparar los alimentos y antes de comer. La bacteria que provoca malestares no puede verse, olerse o

probarse, pero si están en las manos de quien prepara los alimentos, o en las tuyas al comer, seguro van a ir a dar al



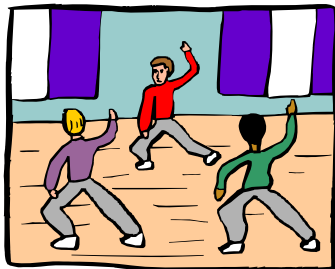
North/Eastside Senior Coalition.

Si usted es una persona mayor de 60 años, esta agencia le puede ayudar. La agencia trabaja con personas de la tercera edad. Los Trabajadores de Casos y la Especialista Cultural, pueden ayudarle a encontrar vivienda; lugares para adquirir comida; obtener chequeos médicos; citas médicas; actividades sociales; participación para obtener vales para la compra de vegetales y frutas; y ayuda para resolver otros problemas. El trabajador de casos hará una valoración, para ver para que beneficios califica de acuerdo a la situación de cada persona. Para hacer una cita con los Trabajadores de Casos o la Especialista Cultural, llame al 243-5252 con Yolanda, Aaron o Susi.



Harambee Center (Centro Harambee)

Este Centro inició nuevamente “La Hora de la Salud” en Enero. En esta hora usted puede hacer ejercicios aeróbicos para beneficiar su salud y aprender sobre temas de nutrición. Todos los Sábados de 10:00 a 11:00 a.m. Los especialistas en esta materia le ayudarán para aprender ejercicios que le ayudarán a mejorar su salud y pláticas de como comer sanamente. Las personas que ofrecen este servicio hablan Español. Este Centro está localizado en el 2202 de la calle Park Sur (S. Park St.). Haga algo por su salud y la de su familia.



UNIDOS

Es una agencia que ayuda a personas sufriendo violencia doméstica. Si Usted, alguien de su familia o alguna otra persona que conoce está sufriendo de “Abuso”, no lo dude, terminemos con esto. Comuníquese al teléfono 256-9195. Nadie merece ser maltratado.



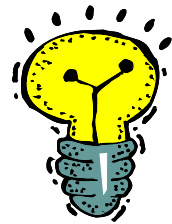
La Compañía comunitaria de energía MGE.

Este invierno ha sido muy frío y tenemos que ahorrar energía.

Ahorre dinero con los consejos que nos dan.

*Baje el termostato 5 o 10 grados durante la noche y cuando salga de casa.

*Mantenga los muebles y cortinas aleja dos de las rejillas de calefacción, para que el aire caliente tenga salida libre en el cuarto.



*Lave los trastes con agua fría.

*Abra las cortinas en días soleados, para que el sol caliente la habitación.

*Cierre las cortinas durante la noche, para que se mantenga el calor dentro del hogar.

*Use un calentador si no tiene calefacción. Es muy peligroso usar la estufa.

*Apague las luces y televisión cuando no los está usando.

Si tiene preguntas llame a la línea en Español 252-7120 o visite la página mge.com

HA LLEGADO TU CUMPLEAÑOS!

Felicidades a las personas que cumplen años en:

Marzo: Lidia Zuñiga, Fidelia Jiménez y Ma. Teresa Abello.

Abril: Petra Salazar y Antonia Zamora.

Un fuerte abrazo y los mejores deseos.



EVENTOS

“Prevenir para Vivir Mejor” III Conferencia sobre Diabetes y Enfermedades del Corazón.

Lugar: Iglesia Luterana Bethel

Dirección: 312 de la Av. Wisconsin en Madison, WI.

Fecha: 15 de Marzo del 2008.

Horario: De 8:30 a 3:30 p.m.



Se proporcionará desayuno, almuerzo y estacionamiento. Todo completamente gratis. Tendremos cuidado de niños y transportación con cupo limitado. Este será el tercer año consecutivo en que se lleva

a cabo este evento, gracias al Consejo Latino para la Salud de Madison y el patrocinio de The Wisconsin Women’s Foundation. En esta conferencia usted tendrá la oportunidad de aprender o recordar sobre estas enfermedades que están afectando a nuestra comunidad. Los talleres serán sobre: Ejercicio; Nutrición; Técnicas de Relajación; el Sistema de Salud en los Estados Unidos; Enfermedades del Corazón y el Manejo de Medicamentos.

Para registrarse a este evento llame al 441-9918 de 10:00 a.m. a 7:00 p.m.

Por favor deje su nombre y su teléfono.

El cupo es limitado, apresúrese a llamar.

¡Aprenda como salvar y morar su vida!

Estacionamiento de carros en las calles.

El reglamento señala que del 15 de Noviembre al 15 de Marzo, tenemos que estacionar nuestro vehículo como sigue:

Los números de las casas en cada cuadra están por números pares en un lado y números nones al frente. Para estacionarnos, tenemos que seguir esta regla: Cuando el día de la semana sea par, nos tenemos que estacionar del lado de la calle donde las casas o edificios tengan números pares y los días que sean nones del lado de las casas con números nones. Ejemplo: 4 de Marzo. Nos estacionamos en el lado de la calle que sean pares. Los números pares son 2, 4, 6, 8, etc., etc.

Los nones: 1, 3, 5, 7, etc., etc.

Pero si sigue nevando después del 15 de Marzo, tenemos que seguir este reglamento, hasta que pase el invierno.

Limpieza de la Nieve de las Calles.

Mientras tengamos nieve, tenemos que seguir esta Ordenanza. La Ordenanza en la Ciudad de Madison para los propietarios de casas o apartamentos es la siguiente: Los lugares por donde transitan las personas, deben estar limpias de nieve y hielo, antes de las 12:00 p.m. del día siguiente en que haya caído nieve. Por ejemplo: Si empezó a nevar el Lunes en la mañana y paró de nevar a las 12:00 de la noche de ese mismo día, las banquetas o aceras, deberán estar libres de nieve o hielo antes de las 12:00 del medio día del Martes, si sigue cayendo nieve el Martes, entonces se tendrá que tener limpias la aceras antes de las 12:00 del día del Miércoles. Si no se limpian estas vías de tránsito para las personas que caminan, su propiedad se verá afectada con una multa de \$ 109.00 y si vuelve a incurrir en no limpiar las aceras que tiene su propiedad, la multa será de \$172.00.

La Ciudad de Madison tiene inspectores que van por la calle checando y tomando fotos. Si usted no ha limpiado sus aceras en el tiempo estipulado, tendrá la primera multa y tiene hasta antes de las 8:00 a.m. del día siguiente para hacerlo. Si usted no lo hace, el Departamento de Limpieza de la Ciudad, enviará personal para hacerlo y el costo será para el propietario de la casa o edificio, además de las multas que ya nombramos. No le mandarán warnings (avisos); la Ciudad de Madison no está obligada a hacerlo. Si se ha formado hielo en las aceras públicas, los propietarios de casas o edificios pueden usar arena o sal, para disolver el hielo.

Si usted tiene alguna queja por una violación a esta Ordenanza, usted puede comunicarse con el Building Inspection Unit, de 7:30 a.m. a 4:30 p.m. de Lunes a Viernes al 266-4551. Si usted tiene preguntas acerca de esta Ordenanza por la limpieza de la nieve o hielo, usted puede llamar al inspector de mantenimiento de propiedades al 267-4997. La Ciudad de Madison tiene esta Ordenanza para proteger a las personas que caminan por las aceras y es por su seguridad. Para la gente mayor, que vive en sus casas y no pueden limpiar la nieve ni pagar a alguien que lo haga, existe un programa de voluntarios en la North/ Eastside Senior Coalition, si es su caso llame al 243-5252 y pida con Aaron, Susi o Yolanda. Además lo pueden poner en una lista especial para las personas con discapacidades o mayores, en la que podrán tener 72 horas para limpiar sus aceras, sin que tengan una multa. Tratemos de mantener limpia de peligros la Ciudad de Madison.

GRUPO DE APOYO PARA PERSONAS QUE HABLAN ESPAÑOL.

Las próximas reuniones del grupo serán el 12 de Marzo y el 16 de Abril de 6:00 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.



INFORMACION GENERAL

La Coalición del lado Norte 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 26 de Marzo y el 23 de Abril, de 6:00 a 8:00 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., con Yolanda. Hablamos Español para servirle mejor.

AQUÍ ESTAMOS, es una publicación bimestral de la North/Eastside Senior Coalition. Si desea recibirla, enviar información para la comunidad o escribir algo, llame al 243-5252.



North/Eastside Senior Coalition
1625 Northport Dr. # 125
Madison, WI 53704

Non-Profit Organization
U.S. Postage Paid
Permit #417
Madison, WI 537