



Noviembre/Diciembre 2009

Aquí Estamos

Sabía Usted Que?

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



El Altar de Muertos

Cada año se llevan a cabo los altares, con motivo de la celebración del “Día de los Muertos.” El altar es el sitio sagrado donde los vivos honran a los muertos. A este lugar se lleva flores, adornos y ofrendas porque la idea es tratar de olvidar, por un solo día, el abismo misterioso que separa la vida de la muerte. En los altares se ponen platos típicos, favoritos de los difuntos, así como bebidas, dulces, frutas y otras cosas que les gustaban a las personas fallecidas. Según la creencia popular también se ponen velas, para iluminar el camino del ser querido que vendrá a disfrutar de todo lo puesto en el altar.

El día 1º y 2º de Noviembre se celebra el “Día de Muertos” en México y algunos países de Latin-América.

También en Diciembre nuestros países tienen celebraciones por la temporada Navideña. Tratemos de conservar nuestras tradiciones y dejémoslas para las generaciones siguientes.

El “Día de los Muertos” es una celebración ancestral que tuvo su origen en la población indígena y que ni siquiera los españoles con la conquista pudieron desterrar, solamente se volvió una celebración religiosa- pagana, que es una mezcla de la religión y los rituales ancestrales de los indígenas.

Los indígenas tenían un gran respeto por la muerte.

En la República Mexicana en cada estado se celebra en forma diferente.

En Michoacán y algunos estados la familia y amigos de la gente que ha muerto, se reúnen para hacer una celebración, que más que duelo parecería de fiesta. Por ejemplo, en la Isla de Janitzio y Tzin Zun Za, sus pobladores llevan flores, comida, música y muchas velas con las que adornan la tumba del ser querido, sin faltar la música.

Todo este ritual hace que muchos turistas de todo el mundo, vengan a disfrutar de esta celebración llena de colorido y belleza. En los días 1º y 2 de Noviembre se llevan a cabo en los hogares mexicanos los altares de muertos.

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. La reunión mensual de este grupo en el mes de Noviembre será el día 25 de 6-8 P.M. con una celebración por el mes de apreciación para quienes cuidan de un ser querido en "Los Gemelos" y en el mes de Diciembre será el día 23 de 6-8 P.M. en el Madison Senior Center.

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.

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

La reunión del grupo en Noviembre será el día 11 de 6-8:30 p.m. en el Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St.

y el mes de Diciembre el día 11 de 5-7:30 P.M., en el mismo centro.

Únete a nosotros en una experiencia única, conoce a 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.

Clases de computación e inglés

La Iglesia Lutherana Bethel localizada en el 312 de la Avenida Wisconsin en Madison, está ofreciendo clases de computación para principiantes los días

jueves de 6:30 a 8:30 P.M. y los martes en el mismo horario, para alumnos avanzados. Las clases de Inglés son los domingos de 10:30 a 11:30 A.M. Si necesita información y registro para estas clases comuníquese con Aura Suárez al 257-3577.

Literacy Network Ofrece clases de inglés en diferentes niveles.

Si necesita información comuníquese al 244-3911.



Eventos

Conferencia Anual de Salud Mental "Mente Sana en Cuerpo Sano"

Esta conferencia se llevará a cabo el 5 de Diciembre de 8 A.M. a 3:30 P.M., en la Iglesia Lutherana Bethel localizada en el 312 de

Conferencia Anual de Salud Mental "Mente Sana en Cuerpo Sano"

Esta conferencia se llevará a cabo el 5 de Diciembre de 8 A.M. a 3:30 P.M., en la Iglesia Lutherana Bethel localizada en el 312 de la Avenida Wisconsin en Madison.

Habrará talleres como: Meditación, Relajación, Comunicación Familiar, Ejercicio, Nutrición y Clase de Masaje.

Se proporcionará desayuno, almuerzo, cuidado de niños limitado, transportación limitada y estacionamiento.

También habrán algunos premios.

El registro es totalmente gratuito pero se tiene que hacer una reservación llamando al 265-6634. Llame y no olvide dejar su número de teléfono, su nombre y la mejor hora para llamarle.

Fiesta de Unión de Comunidades

Esta celebración se lleva a cabo cada año en el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St. en Madison. En ella participan miembros de la comunidad Mong, Africana-Americana y Latina.

Se celebra con una cena y presentaciones de las comunidades participantes.

Este año será el día 10 de Diciembre de 5 a 7:30 de la tarde.

Se necesita reservación para participar, llamando al 243-5252 con Yolanda.

Clínicas de vacunación

Las vacunas para los niños son gratuitas y algunas están disponibles para los adultos.

Si necesita su vacuna para la gripe estacional, acuda a las clínicas localizadas en las diferentes áreas de Madison y áreas rurales.

Para buscar una clínica cerca de su domicilio llame al 246-4516. La aplicación de la vacuna contra la gripe estacional es gratuita pero limitada.

También puede darle información de la vacuna contra la H1N1 o influenza que ya está disponible en algunas clínicas.

Información sobre la Influenza

Vacúnese. Vacunarse es la mejor protección para no contraer la gripe. Necesitará dos vacunas para estar completamente protegido este año. La vacuna contra la gripe de temporada es diferente de la vacuna contra la gripe H1N1 (porcina). Los CDC recomiendan recibir las dos vacunas. Procure recibir las dos vacunas lo antes posible.

Encuentre una clínica para la gripe y

Si contrae la gripe, hable con su médico sobre los antivirales. Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados (pastillas, líquidos o inhaladores) que se pueden utilizar en la prevención o el tratamiento de los virus de gripe. Si usted se enferma, los medicamentos antivirales pueden aliviar su enfermedad y hacer que se sienta mejor rápidamente. Dos tipos de antivirales, Oseltamivir (TAMIFLU®) y Zanamivir (RELENZA®), pueden resultar efectivos contra la gripe H1N1 (porcina). Tome las siguientes medidas todos los días para proteger su salud:

Si debe mantener contacto directo con una persona enferma (por ejemplo, sostener un bebé enfermo) intente usar una mascarilla o un respirador desechable. (Información encontrada en el Internet).

La recomendación más importante es que si tiene dudas sobre si ha adquirido la Influenza, consulte a un profesional de la salud, poniéndose en contacto con su clínica y si no tiene un médico primario, regístrese lo antes posible para recibir atención de salud y siga las medidas de higiene anotadas.

Tome las siguientes medidas todos los días para proteger su salud:



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar. Arroje el pañuelo desechable a la basura luego de utilizarlo.

Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de estornudar o toser. Los productos de limpieza para manos hechos a base de alcohol también son efectivos.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.

Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.

Permanezca en el hogar si está enfermo durante al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre (100°F o 37.8°C) o de los síntomas de la fiebre (sin haber utilizado medicamentos antifebriles, como Tylenol).



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 :

Noviembre: Salvador Cárdenas, Isabel Argeñal, Martín Lara, Luzmila Segovia y Andrés Cenicerros.

Diciembre: Emma Reza, Luz Marina Castaño y María de Medina.



Un abrazo muy fuerte.
Feliz Día de Acción de Gracias.
Feliz celebración de Día de Muertos y
Felices fiestas Navideña.



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.