

Actividades
pg. 3



Grupos
pg. 3



Cumpleaños
pg. 4

Septiembre-Octubre 2010

Aquí Estamos

North/Eastside
SENIOR
Coalition

Over **35** years
Enhancing
the lives of Seniors

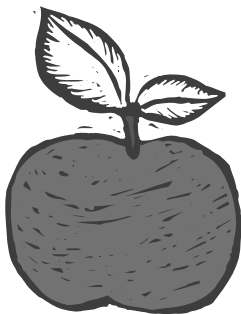


North/Eastside Senior Coalition

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

info@nescoinc.org · www.nescoinc.org

Eventos



Festival de la Manzana. Cada año se lleva a cabo este festival que tiene mucha diversión para toda la familia. Para los niños habrá salón de juegos y caritas pintadas. Venta de libros, manzanas y comida. Además rifas. Será en el Warner Park

Community Recreation Center, localizado en el 1625 de Northport Dr. En Madison.

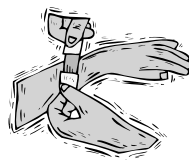
Horario de 9:30 a.m. a 3:30 p.m.

Los fondos colectados serán para los programas de la Coalición del lado Norte NESCO, para personas de la tercera edad.

¡Traiga a su familia y amigos!

¿Qué es la culebrilla?

Enfermedad llamada en inglés Shingles. En español Culebrilla.



La culebrilla consiste de erupciones dolorosas en la piel, a menudo con ampollas. También se llama herpes zóster o simplemente zóster. Las erupciones en

la piel a causa de la culebrilla por lo general aparecen en un lado de la cara o del cuerpo y duran entre 2 y 4 semanas. Su síntoma principal es dolor, que puede ser bastante grave. Otros síntomas de la culebrilla pueden ser fiebre, dolor de cabeza, escalofríos y malestar estomacal. En muy raras ocasiones una infección de culebrilla puede causar neumonía, problemas de audición, ceguera, inflamación del cerebro (encefalitis) o la muerte. Se puede decir que en 1 de cada 5 personas puede persistir un dolor grave incluso mucho después de que desaparecen las erupciones en la piel. Esto se llama **neuralgia posherpética**. La culebrilla es causada por el virus varicela zóster, el mismo que causa la varicela. Sólo alguien que tuvo varicela –o en ocasiones poco comunes, alguien que se vacunó contra la varicela– puede contraer culebrilla. El virus permanece en el cuerpo y puede causar culebrilla muchos años después. No se puede contagiar la culebrilla de una persona a otra. Sin embargo, una persona que nunca tuvo varicela (o que nunca se vacunó contra la varicela) puede contraer **varicela** de alguien con culebrilla. Esto no es muy común.

Companero de Viviendas Mayones:

Sherman Glen Apartments

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

Información General

Toma 25

La Organización Toma 25, está trabajando en llevar información a las comunidades, para que se tomen medidas para que los niños sepan de seguridad infantil.

El 25 de Mayo es el Día Nacional de los Menores Desaparecidos.

Cada año muchos niños desaparecen de sus hogares por diferentes motivos.

Ya es tiempo de hablar con nuestros niños y que sepan como cuidarse o que hacer en caso de que sean extraídos de sus casas.

¿Que es TOMA 25?

Esta es una campaña a nivel nacional, de seguridad infantil que hace un llamado a los padres y guardianes, a dedicar tiempo para hablar con sus hijos de como mantenerse seguros. Este programa es patrocinado por el Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados.

La campaña "Toma 25", promueve el diálogo constante entre niños, jóvenes, familias y comunidades acerca de la seguridad infantil.

El día 25 de Mayo de cada año se ha señalado, para que anualmente se unan fuerzas para reunir niños con sus familias, también para recordar con tristeza a los que no han podido ser encontrados.

Este día fue proclamado por primera vez por el Presidente Ronald Reagan en 1983.

5 Pasos que debe recordar:

1. Enseñe a sus hijos sus nombres completos, dirección y números de teléfono. Ellos también deben saber los nombres completos de sus padres o tutores y cómo comunicarse con ellos en el trabajo o en sus teléfonos celulares.
2. Coloque la computadora de la familia en un área común y no en la habitación de los niños. Además supervise el tiempo que sus hijos pasen en línea y establezca reglas para el uso de internet. Visite www.NetSmartz.org para obtener más información sobre la seguridad en internet.
3. Haga un recorrido a pié con sus hijos por el vecindario y dígales que casas pueden visitar sin usted.

4. Enseñe a sus hijos que nunca deben acercarse a ningún vehículo, esté no ocupado, a menos que estén acompañados de un adulto en quien confíen.
5. Practique situaciones que usted invente de circunstancias de peligro y pregunte a sus hijos qué harían si les pasara a ellos.

Un ejemplo sería: Si alguien te ofrece un dulce, regalo o animalito.

¿Te vas con esta persona?

Los niños son inocentes y tendrán varias respuestas que usted valorará y corregirá según el caso.

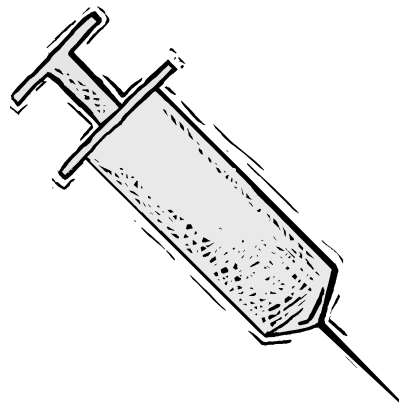
Los mejores momentos para hablar con sus hijos pueden ser:

- A la hora de jugar con ellos
- En el salón de clases.
- A la hora de cenar.
- A la hora de acostarse.
- Durante momentos alegres y de diversión.
- Mientras comen pizza.

En todo momento es ideal hablar con los niños sobre seguridad infantil y enseñarles lecciones que les impactarán para toda la vida.

Vaccine

Algunas personas que no deben vacunarse contra la culebrilla o deben esperar.



Una persona no debe vacunarse contra la culebrilla si: Tuvo alguna vez una reacción alérgica a la gelatina, al antibiótico neomicina o a cualquier otro componente de la vacuna contra la culebrilla que puso en peligro su vida. Diga a su doctor si tiene alergias graves; tiene el sistema inmunológico debilitado a causa de que en la actualidad tiene: SIDA o alguna otra enfermedad que afecte el sistema inmunológico; un tratamiento con medicamentos que afectan el sistema inmunológico, como el uso prolongado de dosis altas de esteroides; un tratamiento del cáncer, como radiación o quimioterapia y en general haga saber a su médico si tiene alguna condición especial, o si tiene alguna duda.

Actividades Del Program Latino De NESCO

Actividades en el mes Septiembre:

- 1 Taller para las personas cuidando a un ser querido Nutrición I en el Madison Senior Center de 6-8 p.m.
- 3 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.
- 8 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.
- 22 Taller para las personas cuidando de un ser querido Nutrición II. En el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St. De 6:00 a 8:00 p.m.

Actividades en el mes Octubre:

- 1 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.
- 3 Festival de la manzana en el Warner Park Community Recreation Center. De 10:00 a.m. a 3:00 P.m.
- 6 Grupo de apoyo para las personas de a Tercera Edad en el Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St. De 6-8:30 p.m.
- 20 Grupo de apoyo para las personas cuidando de un ser querido. En el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St. De 6:00 a 8:00 p.m.

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

Vacuna Contra La Culebrilla o Herpes Soster

Una vacuna contra la culebrilla fue autorizada en el 2006. En ensayos clínicos la vacuna redujo el riesgo de contraer culebrilla por un 50%. También puede reducir el dolor en las personas que contraen culebrilla incluso después de haberse vacunado. Se recomienda una sola dosis de la vacuna contra la culebrilla para los adultos de 60 años de edad y mayores.

Si usted quiere tener esta vacuna, coméntelo con su doctor.

Grupos

Grupo de los Abuelitos.

La Coalición del lado Norte y la Área 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 22 de Septiembre y el 27 de Octubre de 6-8 p.m.

En este grupo buscaremos juntos soluciones a los problemas que requieran ayuda moral, social, física, de recursos 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.

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

Las próximas reuniones del grupo serán el 8 de Septiembre y el 13 de Octubre de 6-8:30 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. Se puede ofrecer transportación limitada para las personas mayores de 55 años. Para más información llame al 243-5252 con Yolanda o Liz.

Feliz Día de Independencia a los países que la celebran en estos meses.

Felicidades a mis compatriotas. Estaremos celebrando el bicentenario De nuestra independencia.

Celebremos a todo lo alto aunque estemos muy lejos de nuestra Patria que no olvidamos y honrémosla donde quiera que vayamos.

North/Eastside
SENIOR
Coalition



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

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 :

Septiembre: Jacinta A., Victoria S., Lupita G., Ines S., Dino G.

Octubre: María A. y María R.

**Muchas felicidades!
Nuestros mejores deseos para ustedes**

Aquí Estamos es una publicación bimestral de la North/Eastside Senior Coalición. Si necesita información de esta publicación o quiere publicar algo de interés para la comunidad, comuníquese al 243-5252 con Yolanda Salazar-Torres.