



**Grupos**  
pg. 2



**Actividades**  
pg. 2



**Cumpleaños**  
pg. 4

**Septiembre-Octubre 2011**

# Aquí Estamos

*North/Eastside*  
**SENIOR**  
*Coalition*

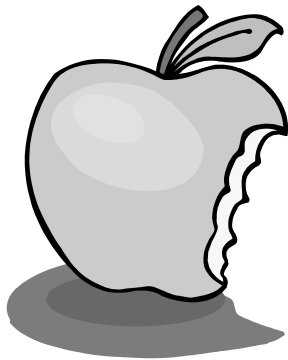
Over **35** years  
*the lives of* **Enhancing Seniors**



## **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*



No se pierda el Festival de la Manzana este 17 de Septiembre en el Centro Warner Park localizado en el 1625 de Northport Dr. Cada año se lleva a cabo este festival que tiene mucha diversión para chicos y grandes.

El festival es de 9:30 de la mañana a 3:30 de la tarde.

Habrà juegos para los niños; caritas pintadas; animales; rifas; venta de libros, manzanas, galletitas, postres horneados, salchichas y muchas cosas más.

Para más información llame al 243-5252.

## *Receta de Enchiladas*

### **Receta fácil para celebrar.**

Enchiladas verdes gratinadas

### **Ingredientes:**

Tortillas; aceite; pechuga de pollo desmenuzado; 2 libras de tomatillos; 3 chiles jalapeños; un diente de ajo; sal según se necesite; queso para quesadillas y crema.

### **Procedimiento:**

Cocer los tomatillos y chiles en agua, molerlos para hacer una salsa espesa.

Freír un poco la cantidad de tortillas que necesite ( una por una); ponga el pollo en medio de la tortilla y haga un taquito.

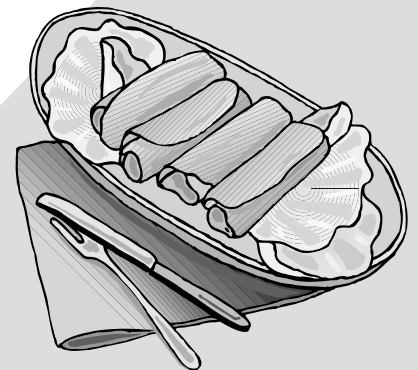
Ponga en un refractario o traste para hornear Los taquitos que deben ser suaves y báñelos con bastante salsa.

Ponga encima el queso y métalas al horno a 200 grados Fahrenheit por 20 minutos o cuando el queso esté fundido.

Sírvalas con crema y con unas rebanadas de cebolla cruda.

Excelente si se sirven con una sopa de arroz.

Buen provecho.



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

# Grupos

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

Las próximas reuniones del grupo serán el 14 de Septiembre y 12 de Octubre de 6-8:30 p.m. en el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St. ( 2° 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.

## Grupo de Apoyo para personas con Diabetes.

Gracias a la North/Eastside Senior Coalition y al Consejo Latino para la Salud, se ha creado el primer grupo de apoyo latino para las personas que sufren de esta enfermedad que está costando tantas vidas e incapacidades.

La próxima reunión de este grupo será el 28 de Septiembre de 6:00 a 8:30 p.m. en el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St., en Madison, WI.

Si usted es diabético/a o algún miembro de su familia lo es, venga a tener información y apoyo para seguir adelante. Se puede proporcionar transportación en forma limitada. Si usted quiere participar en este grupo o necesita información, llame al 608- 243-5252 o al 608-441-9918 con Yolanda Salazar-Torres

## Actividades Del Program

### Actividades en el de mes Septiembre:

- 2 Ultima clase de Tomando control de su salud en el Centro Hispano localizado en el 810 Badger Rd., de 9:00 a.m. a 12:00 p.m.
- 14 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 para personas con diabetes o una enfermedad crónica. En el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin. De 6-8:30 p.m.

### Actividades en el mes de Octubre:

- 7 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.
- 7 Clase de computación de 12:15 a 2:00 p.m. en el Vera Court Center
- 12 Grupo de apoyo para las personas de la Tercera Edad en el Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St., de 6-8:30 p.m.
- 26 Grupo de apoyo para los abuelitos en el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St. De 6:00 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.

## ¿Sabia Usted Que?

En Septiembre estaremos celebrando el día de independencia de Países como:

### Día de independencia.

Chile	18
Costa Rica	15
El Salvador	15
Guatemala	15
Honduras	15
México	16
Nicaragua	15

Celebremos juntos y hagamos de este mundo un mundo mejor.

Fragmento dedicado a mis compatriotas mexicanos, pero que aplica para los ciudadanos del mundo.

“Un territorio vale por sus hombres. México tiene que valer por los mexicanos” (Jesús Guisa y Acevedo)

“Quien ha recibido la misión de dirigir, tiene la responsabilidad de que los bienes puedan ser desarrollados y usados en beneficio de todos, para que toda persona tenga la posibilidad de vivir de acuerdo con su propia dignidad.

Solamente los esfuerzos unidos de todos los ciudadanos bajo un verdadero liderazgo, pueden superar las dificultades a las que se enfrenta la sociedad actual.

Servir a la sociedad, implica buscar afanosamente el que las personas que la integran, desarrollen armónicamente todas sus capacidades y las dirijan al bien común.

( Autor anónimo).

# Información General

## Salud de la Mujer.



Prevención del Cáncer del Seno. El Centro Católico Multicultural ha recibido fondos de la Susan G. Komen, para ayudar a la mujer con información acerca de esta enfermedad que está siendo la causa de muerte en la población

femenina.

Su objetivo principal es crear un buen ambiente para aprender acerca la salud del seno.

El auto examen del seno debe empezar cuando una mujer tiene 20 años y las mamografías pueden ser recomendadas por el doctor cuando tenga 40 años.

El Centro tendrá talleres y proveerá recursos a las personas que acudan a las sesiones informativas que tienen para la comunidad latina.

Las sesiones serán cada tres meses y juntos se dará apoyo para superar las barreras culturales y de comunicación.

Que aprenderá en estas reuniones?

Sabrás que es el cáncer de seno. Sus riesgos.

Sus síntomas. Recomendaciones y chequeos.

Métodos para examinar su seno. Reducir riesgos.

Reducir barreras.

Para más información comuníquese al 441-3257.

Localización del Centro Multicultural Católico:

1862 Beld St. Teléfono 608-661-3512.

Recursos para las mujeres que viven en el estado de Wisconsin:

Programa de la mujer sana de Wisconsin (Wisconsin Well Woman Program)

Ofrece chequeos anuales para las mujeres.

El teléfono para recibir información y para llenar la aplicación para calificar para este programa es 235-2097. Tienen personal bilingüe .

Planned Parenthood

También da cuidado a la salud de la mujer.

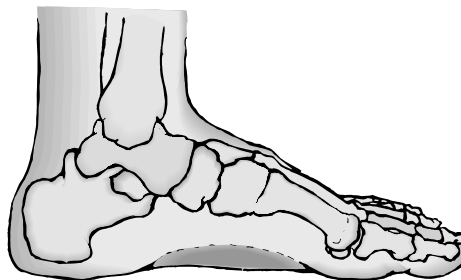
Para más información comuníquese al 251-6587.

Línea del cáncer 1-800-422-6237.

Lo mejor para su cuidado de salud es tener un doctor familiar que puede atenderle a usted y a su familia. No importa que no tenga seguro médico, hay clínicas que le pueden atender a un bajo costo y de acuerdo a sus ingresos.

Para saber donde hay una clínica cerca de usted, llame al 211, información general sobre servicios, y ellos le dirán a donde acudir por ayuda.

## Cuidado de los pies.



La North/Eastside Senior Coalition y Interim Health Care. Están auspiciando las clínicas del cuidado de los pies para las

personas mayores que no pueden hacerlo y que no tengan diabetes.

Cada mes tienen este servicio pero se tiene que hacer una cita con anticipación llamando al 243-5252.

Hay personal bilingüe que puede ayudarle.

## Vacunas contra la Gripe.

Muy pronto estaremos en la temporada de la Gripe. Debemos estar preparados para este año teniendo los cuidados adecuados.

Uno de estos cuidados que es muy importante es la prevención.

Vacúnese y evite esta enfermedad.

El Warner Park Community Recreation Center empieza su temporada de vacunación y las fechas para poder vacunarse son los días 7 y 25 de Octubre de 9 am a 1 pm.

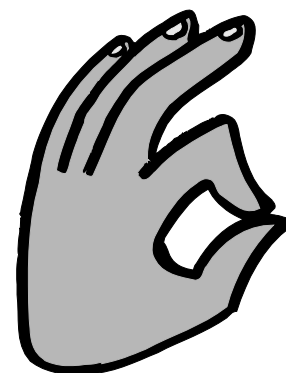
Si necesita más información comuníquese al 243-5252.

Para encontrar un centro de vacunación cercano a su domicilio llame al 211.

Tienen voluntarios que hablan Español.

## Medidas de higiene.

La mejor manera de mantenerse sano es lavándose las manos o usando un líquido contra bacterias y gérmenes.



1625 Northport Dr., #125 Madison, WI 53704  
In the Warner Park Community Recreation Center

*EXTRA! EXTRA! EXTRA!*

**Felicidades a las personas que cumplen años :**

Septiembre : Jacinta A. ; Victoria S.; Lupita G.; Ines S.; y Dino G.

Octubre : María A.

**Muchas felicidades.**

**Aquí Estamos** es una publicación bimestral de la North/Eastside Senior 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 Liz o Sarah.