

# Aquí Estamos

Septiembre / Octubre 2009

## *Sabía Usted Que?*

Este mes hay varios países que celebran su Día de Independencia, como México que es mi País. Muchas felicidades para mis compatriotas y para todos los compatriotas de los Países Hermanos que la celebran en el mes de Septiembre Aquí les dedico unos versos alusivos a esta celebración.



Tus colores escurren por tu cuerpo.  
El verde recorre tu silueta territorial.  
Una vida eterna y llena de goce.  
Un blanco firme en disciplina.  
La pureza de tu alma se contrasta.  
En la inocencia de tus generaciones.  
Y el rojo de tus venas, de tus instituciones,  
Padres, Mujeres,  
Hombres y Niños.  
Origen de tu historia, de tu sed de libertad y  
riqueza de tu imperio.  
(Extraído de una página de Internet).

## *Acróstico a la Independencia.*

I mitar la vida de un pájaro.  
N o privarse de hacer cosas buenas.  
D esear lo mejor y poder cumplirlo.  
E mprender nuevos caminos sin ataduras.  
P oder aprender, haciendo.  
E ngrandecer al ver el sueño realizado.  
N o desvanecer y volver a empezar sin miedo.  
D ecidir el modo de actuar en la vida.  
E nseñar con la verdad.  
N o creer que hay cosas imposibles.  
C onstruir cada día la esperanza.  
I maginar un mundo sin tristeza.  
A mar y dar, el único camino hacia ella.  
(Autor anónimo).

## *Mí Bandera*

Esta mañana estuve pensando en ti.  
Todavía no salía el sol y menos la aurora y ya estoy contigo.  
Sintiendo tus pasiones, tu dolor y tu cariño.  
Entre tus más hondos revuelos te ves como siempre.  
Los años no pasan en ti, cada día que pasa aumenta tu firmeza y tu valor.  
La vida adentro, en tus mas íntimos recuerdos y tan airosa y tan candente.



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

La reunión del grupo en Septiembre será el día 9 de 6-8:30 p.m. en el Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St. y el mes de Octubre el día 28 de 6-8:30 p.m., en el mismo centro.

Únete a nosotros en una experiencia única, conoce amigos de varios países de Latinoamérica y aprende sobre diferentes tópicos de interés general. Además, 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 llama al 608-243-5252 con Yolanda.

Senior Housing Partner: Sherman Glen Apartments

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

## Receta DEL Mes

Pozole estilo Jalisco. Este es un platillo tradicional de la comida mexicana.

- 2 Botes grandes de maíz
- 1 Cabeza de Ajo
- 1 Cebolla
- 3 Chiles anchos cocidos
- 1 1/2 Kilo de carne de cerdo (espinazo, pierna, cabeza)
- 1 Lechuga picada
- 1 Manojito de Rábanos
- 1 Cebolla Picada Sal



### Preparación

El maíz se pone a cocer durante 2 horas en una olla de peltre o de aluminio, después de 1 hora se le pone la sal, se le añade la cabeza de ajo y 1 cebolla entera y se deja hasta que reviente el maíz como en forma de rosa.

La carne se pone a cocer por separado y ya que este cocida y el maíz reventado se le agrega el caldo de la carne a la olla del maíz para que quede espeso.

Los chiles se remojan en agua caliente por 30 minutos, después se licuan, se cuelan y se le agrega a la olla del pozole para que quede rojo, después se termina de sazonar con sal.

La carne se desmenuza.

El plato se sirve con el maíz, carne y se adorna con la lechuga picada, rábanos y cebolla picada.

También se le puede poner orégano al servir.

Se sirve también con tostadas (tortillas doradas) para acompañarlo

Si le gusta el picante lo puede rociar con la siguiente salsita.

Se remojan chiles de árbol en agua caliente y se muelen con un poco de agua, ajo, cebolla, vinagre, sal, orégano, un poco de comino y se cuele.

Que lo disfrute!

## Grupo para los Abuelos

La Coalición del lado Noreste 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 Septiembre será el día 23 de 6-8 p.m. en el Madison Senior Center en el 330 W. Mifflin St. y en el mes de Octubre será el día 28 de 6-8 p.m. en el mismo lugar.

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 608-243-5252 de Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. Hablamos español para servirle mejor.



## Actividades Del Programa Latino De NESCO

### Actividades en el mes de **Septiembre:**

- 9 Grupo de apoyo para las personas de la tercera edad en el Madison Senior Center. De 6-8:30 p.m.
- 11 Bingo bilingüe y almuerzo en el Warner Park Community Recreation Center en el 1625 de Northport Dr. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.



- 23 Grupo de los Abuelos en el Madison Senior Center. De 6-8 p.m.

### Actividades en el mes de **Octubre:**

- 2 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 anual de la manzana en el Warner Park de 10 a.m. a 3 p.m.
- 14 Grupo de apoyo para las personas de la Tercera Edad en el Madison Senior Center de 6-8:30 p.m.
- 28 Grupo de los Abuelos. En el Madison Senior Center. De 6-8 p.m.

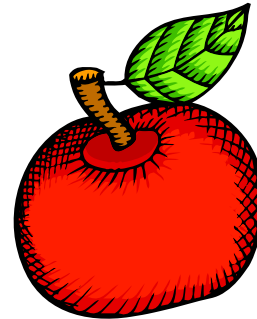
Para todas estas actividades se necesita hacer una reservación previa.

Podemos proporcionar transportación si se necesita.

Si usted quiere participar en el programa latino de la Coalición del lado Norte, comuníquese al 608-243-5252 con Yolanda Salazar-Torres.

## EVENTOS

### Festival Anual de la Manzana



Este festival se llevará a cabo el día 3 de Octubre en el Warner Park Community Recreation Center localizado en el 1625 de Northport Dr. de 10 de la mañana a 3 de la tarde.

No se lo pierda, habrá venta de libros, de comida,

rifas y actividades para los niños y adultos. Para más información llame al 243-5252 con Yolanda, Rachel o Liz.

Todo lo recaudado en este día es para los programas de la Coalición del lado Norte. Venga y diviértase, mientras ayuda a una buena causa.

## ANUNCIOS

### Clases de Inglés.



La Iglesia Luterana Bethel está ofreciendo clases de inglés por medio del MATC los Domingos por la mañana.

Si necesita más información comuníquese con Aura Suárez al 608-257-3577

Literacy Network Ofrece clases de inglés en diferentes niveles.

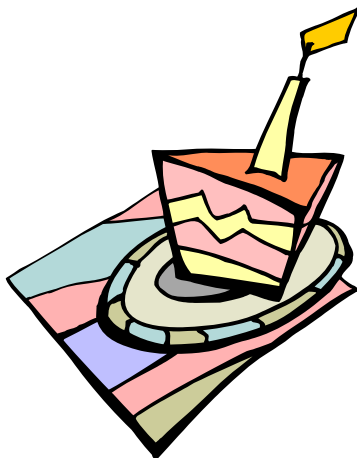
Si necesita información comuníquese al 608-244-3911.

*North/Eastside*  
SENIOR  
*Coalition*



Non-Profit Organization  
U.S. Postage Paid  
Permit #417  
Madison, WI 53704

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



***EXTRA! EXTRA! EXTRA!***

Felicidades a las personas que cumplen años o celebran algo especial en

**Septiembre:**

Jacinta Ávila; Victoria Sánchez; Lupita García; Julio Pimentel; Inés Salazar y Dino González.

**Octubre:**

María Acevedo y María Elena Medina.  
Un abrazo muy fuerte.

**Felicidades por el día de Independencia a las personas de los Países que lo celebran en Septiembre.**

***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.***