



A CARTA

Portuguese Organization for Social Services & Opportunities

Volume MMXXIII, Edição Nº 2 Circulação: 2000

Fevereiro 2023

Portuguese Community Center – 1115 E. Santa Clara St. Suite A, San José, CA 95116 Phone:(408) 293-0877 Fax:(408) 293-5324

Hilmar Office – 8071 N Lander Ave. Hilmar, CA 95324 Phone:(209) 626-6002

Email: info@portuguesecenter.org Website: www.portuguesecenter.org

Facebook: www.facebook.com/POSSOsanjose



Fevereiro é o Mês do Coração

February is Heart Awareness Month

Cuide do seu coração

- * Faça atividade física regularmente
- * Reduza o consumo de sal
- * Evite beber álcool
- * Não fume
- * Mantenha o peso ideal
- * Consulte um médico para exames regulares
- * Evite comer fritos e gorduras
- * Tenha uma alimentação saudável
- * Evite situações que causem estresse
- * Durma pelo menos 6 a 8 horas
- * Cuidado com colesterol, pressão arterial e diabetes



Take care of your heart

- * Do physical activity regularly
- * Reduce salt consumption
- * avoid drinking alcohol
- * Do not smoke
- * Keep the ideal weight
- * See a doctor for regular checkups
- * Avoid eating fried foods and fats
- * Have a healthy diet
- * Avoid situations that cause stress
- * Sleep at least 6 to 8 hours
- * Watch out for cholesterol, blood pressure and diabetes

POSSO in collaboration with Sacred Heart offers income-eligible Santa Clara County households with energy assistance programs to help you stay warm in the winter and cool in the summer:

The Home Energy Assistance Program (HEAP) is a non-emergency federally-funded program that assists low-income households with paying home energy bills once a year.

CARE (California Alternate Rate for Energy) is a PG&E discount rate program

that helps eligible customers with their energy bills.

In order to qualify for help with your utility bills or free weatherization services, you must be a resident of Santa Clara County; however, similar services are offered in counties throughout California. You may qualify for help with your energy bill if your monthly household gross (before taxes) income is less than:

Size of Household Número de Pessoas em sua casa	Monthly Income Ingresso Mensal
1	\$2,700
2	\$3,531
3	\$4,361
4	\$5,192
5	\$6,023

A POSSO, em colaboração com a Sacred Heart, oferece às famílias do Condado de Santa Clara com renda elegível programas de assistência energética para ajudá-lo com descontos na fatura de eletricidade:

O Home Energy Assistance Program (HEAP) é um programa financiado pelo governo federal que ajuda famílias de baixa renda a pagar contas de energia doméstica uma vez por ano.

CARE (Califórnia Alternate Rate for Energy) é um programa de taxas de desconto da PG&E que ajuda os clientes qualificados com suas contas de energia.

Para qualificar para ajuda com suas contas de serviços públicos ou serviços gratuitos de climatização, você deve residir no Condado de Santa Clara; no entanto, serviços semelhantes são oferecidos em outros condados da Califórnia. Você pode qualificar para ajuda com sua conta de energia se sua renda familiar bruta mensal (antes dos impostos – veja tabela acima).

POSSO 47th Anniversary

Please save the date to celebrate with us
47 years of service to our community
Saturday, March 25, 2023

47º Aniversário da POSSO

Reserve a data para comemorar
47 anos de serviço à comunidade
Sábado, 25 de Março de 2023

Workshop to paint Azulejo – Feb. 11, 2023

from 10-noon. Price per person \$35 includes all materials. You take your project home to enjoy for years to come while learning about this great culture. Interested? Please contact Sofia at alzuleycha@gmail.com



Interessado em saber mais sobre a nossa cultura com relação ao azulejo? Haverá um workshop na POSSO no dia 11 de fevereiro das 10 ao meio-dia com a Sofia. Todos os materiais estão incluídos no preço de \$35. Por favor de mandar email alzuleycha@gmail.com

POSSO will be closed February 20th for President's Day!

POSSO estará fechada no dia 20 de fevereiro, Dia dos Presidentes deste lindo país.

**ESCRITÓRIO ABERTO só por appointment
SEGUNDA á SEXTA, 9:00 às 4:00**

Serviços são grátis, chame com antecedência e não se esqueça de trazer uma máscara

Serviço Social, interpretação, preenchimento de documentos, Atendimento Telefônico e PG&E.

QUARTAS-FEIRAS

SACO CASTANHO: 2ª e 4ª Quarta-feira de cada mês das 8:00 às 9:00
USDA DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS: Quartas das 9:30 às 11:00

AULAS

Cidadania/Naturalização (Quintas, 7 da tarde)
Aulas de Exercícios: Seg, Qua, Sex. 9h-10h
Preparação para o teste de Motorista: (ligar para se inscrever)
Turma de Smartphone/Tablet: Terça 9:30 da manhã
iPhone/iPAD: Quinta 9:30 da manhã
Aulas de Língua Portuguesa: Seg. & Ter. 18h (ligar para se inscrever)

Membros do Clube 60

5 de Fevereiro: MISSA PELOS MEMBROS DO CLUBE 60, vivos e falecidos, na Igreja das Cinco Chagas, no primeiro domingo de cada mês, às 10h30 pelo Facebook.

PROGRAMA DE NUTRIÇÃO (ALMOÇOS)

Esta ementa pode ser alterada por qualquer motivo imprevisto

- 1 de Fevereiro: Sopa de Feijão Branco e Lasanha
- 2 de Fevereiro: Ensopado de Amêijoas e Peixe Frito
- 3 de Fevereiro: Canja e Galinha Guizada
- 6 de Fevereiro: Sopa de Minestrone e Peixe Assado
- 7 de Fevereiro: Sopa de Vegetais e Empadão de Carne Moida
- 8 de Fevereiro: Sopa de Tomate e Pasta Primavera
- 9 de Fevereiro: Sopa de Ervilha e Lombo de Porco
- 10 de Fevereiro: Sopa de Peixe e Bacalhau à Gomes de Sá
- 13 de Fevereiro: Sopa de Espinafre e Galinha Assada
- 14 de Fevereiro: Sopa de Minestrone e Costelas de Porco
- 15 de Fevereiro: Caldo de Peixe e Peixe Assado
- 16 de Fevereiro: Sopa de Alho Francês e Galinha Havaiana
- 17 de Fevereiro: Sopa de Ervilha e Espaguete c/Carne
- 20 de Fevereiro: FERIADO - President's Day**
- 21 de Fevereiro: Sopa de Vegetais e Galinha Dijon
- 22 de Fevereiro: Sopa de Cenoura e Peixe Assado - Dia de Cinzas
- 23 de Fevereiro: Sopa de Carne e Carne Guisada
- 24 de Fevereiro: Sopa de Tomate e Caçarola de Atum
- 27 de Fevereiro: Sopa de Abóbora e Enchiladas de Galinha
- 28 de Fevereiro: Sopa de Feijão e Pizza Vegetariana

O programa de Nutrição para idosos é patrocinado em parte, pelo Condado de Santa Clara, Sourcewise e Silicon Valley Community Foundation.

**OFFICE OPEN by appointment only
MONDAY to FRIDAY 9:00a.m. to 4:00p.m.**

Services are free, please call for an appointment and don't forget to bring a mask.

Social Services, interpretation, completion of documents, Telephone & PG&E assistance.

WEDNESDAYS

BROWN BAG: 2nd & 4th Wednesdays 8:00 a.m. to 9:00 a.m.
USDA FOOD DISTRIBUTION: Wednesdays, 9:30 a.m. to 11:00 a.m.

CLASSES

Citizenship/Naturalization Thursdays at 7:00 p.m.
Exercise Classes Mon, Wed, Fri. 9:00 a.m. to 10:00 a.m.
DMV, Driver License Test Prep (call to register)
Smartphone/Tablet class Tue. 9:30 a.m.
iPhone/iPAD Thur. 9:30 a.m.
Portuguese Language Classes Mon. & Tue. 6:00 p.m. (call to register)

Clube 60 Members

February 5: MASS FOR ALL MEMBERS OF CLUBE 60, living and deceased at Five Wounds Catholic Church every first Sunday of each month at 10:30a.m. live on FaceBook.

NUTRITION PROGRAM (LUNCHESES)

Menu may be substituted without notice

- February 1: White Bean Soup and Lasagna
- February 2: Clam Chowder and Fish & Chips
- February 3: Chicken Soup and Chicken Stew
- February 6: Minestrone Soup and Baked Fish
- February 7: Vegetable Soup and Shepherd's Pie
- February 8: Tomato Soup and Pasta Primavera
- February 9: Pea Soup and Pork Loin
- February 10: Fish Soup and Bacalhau à Gomes de Sá
- February 13: Spinach Soup and Baked Chicken
- February 14: Minestrone Soup and Pork Ribs
- February 15: Fish Soup and Baked Fish
- February 16: Leek Soup and Hawaiian Chicken
- February 17: Pea Soup and Spaghetti w/Meat
- February 20: HOLIDAY - President's Day**
- February 21: Vegetable Soup and Dijon Chicken
- February 22: Carrot Soup and Grilled Fish - Ash Wednesday
- February 23: Beef Soup and Beef Stew
- February 24: Tomato Soup and Tuna Casserole
- February 27: Squash Soup and Chicken Enchiladas
- February 28: Bean Soup and Vegetarian Pizza

The Senior Nutrition Program is supported in part by Santa Clara County Senior Nutrition Program, Sourcewise and Silicon Valley Community Foundation.

Triple Threat: COVID, Flu, RSV Cases in the Bay Area on the rise. Protect yourselves by using masks, especially indoors. Place Your Order for Free At-Home COVID-19 Tests online <https://special.usps.com/testkits>

Ameaça tripla: casos de COVID, gripe, RSV na Área da Baía. Os serviços de correio dos EUA (USPS) estão a oferecer novamente testes gratuitos do COVID enviados ao domicílio (4 por cada endereço). <https://special.usps.com/testkits>

Obrigado aos Nossos Parceiros e Patrocinadores! / We appreciate our on-going Partners!



PARABÉNS aos nossos membros / HAPPY BIRTHDAY to our members

Luis Ávila, Armando Ávila, Vivina Ávila, Fátima Brum, Emanuel de Sousa, Maria João Delas, Priscilla Ebalobo, Lino Medeiros, Evelyn Melo, Rosanna Oliveria, Mary Louise Oliveira, Kevin Patao, Paula Pereira, Rosa Pereira, Gabriela Ramirez, Francisco Rodrigues, Palmira Rosa, Alice Sarmento, Eduino Silva, Lurdes Silveira, Filomena Wilson.

TIME TO RENEW YOUR CLUBE 60 MEMBERSHIP or BECOME ONE! Seniors \$20 per year, non-seniors \$30 annual. TEMPO DE RENOVAR SUA COTA do CLUBE 60 ou SER NOSSO SÓCIO!



PORTUGUESE ORGANIZATION FOR SOCIAL SERVICES AND OPPORTUNITIES

2023 CLUBE 60 MEMBERSHIP (\$20 if 60 years or older, \$30 if younger)

2023 COTA ANUAL do CLUBE 60 (\$20 para 60 ou mais anos, \$30 para os mais novos)

Name/Nome _____

Address / Endereço _____

City, State, Zip / Cidade, Estado, CEP _____

Phone / Telefone (____) _____ E-mail _____

Date of Birth: Month/Day/Year ____/____/____ Data de Nascimento: Mês / Dia / Ano ____/____/____

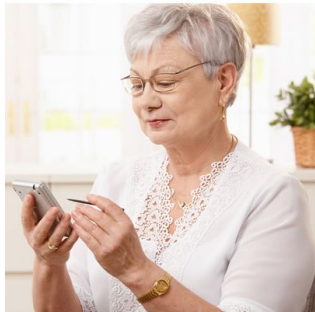
Last 4 numbers of Social Security(optional): _____ Últimos 4 números de segurança social (opcional) _____

Make checks payable to POSSO and mail to / Cheque deve ser pago a POSSO e enviado para:
POSSO, 1115 E Santa Clara St. Suite A, San Jose, CA 95116

✂-----

Aulas Presenciais de Celular para Terceira Idade

Um dos cursos de informática para terceira idade mais procurados é o **curso de celular**, aprendendo a utilizar os sistemas Android e IOS/Apple. Uma excelente opção como atividade para terceira idade. Se está interessado(a), chame para reservar seu espaço na aula. Terças para pessoas com o Android e as Quintas para iPhone.



Cell Phone Classes for Seniors

One of the most popular IT courses for seniors is our cell phone course – which assists with using Android and IOS/Apple systems. This is an excellent activity for our elderly. If you're interested, call to reserve your space in the class. Tuesdays are Android-centered and Thursdays are iPhone-centered classes.

You may qualify for IHSS if you **live in your own home in Santa Clara County and are blind, live with a disability, or are 65 or older.** Must also have a Medi-Cal eligibility determination.

IHSS - O programa IHSS permite que idosos com baixos rendimentos mensais, ou familiares com alguma deficiência possam contratar alguém (mesmo membro da família) para ajudá-los nas tarefas domésticas, preparação de refeições e cuidados pessoais. O salário atual é de \$18.12 por hora pago pelo governo local. Famílias podem ser pagas para cuidar dos seus ente-queridos.

IHSS – The IHSS program allows low income elderly, blind or disabled people to hire someone (or family member) to help them with housework, meal preparation, and personal care. Current pay is \$18.12 hourly. Family members can be paid to care for the elderly loved one. Elderly must be on MediCal.



Obrigado aos Nossos Parceiros e Patrocinadores! / We appreciate our on-going Partners!



THE LAW OFFICE OF GARY S. ROSE



Our Family Funeral Homes & Cemetery

Chapel of the Hills
Los Gatos (408) 354-7740 FD 940
Campbell Memorial Chapel
Campbell (408) 379-5010 FD 898
Los Gatos Memorial Park
San Jose (408) 356-4151



Darling & Fischer

Garden Chapel FD 557
471 E. Santa Clara St.
San Jose, CA 95112 (408) 998-2226
Fala-se Português. Pedir por:
Tanya Silva, Carlos Fugundes, Luis Amarante.
English: Anthony Rodriguez, Vietnamese; Frank Tong



Brett Johnson

Attorney at Law
California Board of Legal
Specialization for Workers'
Compensation Law

LinkedIn: linkedin.com/in/brettbjlaw

Email:
brett@bjlaw.com

Phone:
(408) 293-4818 x226
Office:
657 North First St
Suite 975
San Jose, CA 95112

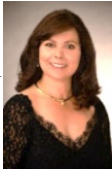


LUCY MARIE RAMOS

Real Estate Professional
Phone: 408.529.8826



lucyramosrealestate@gmail.com



TONY DELAS, Attorney 408-605-1774

MARIA J. RIBEIRO **Falo Português**

Wills – Trusts – Business Law
Home Visits – Flat Fee
586 N. First St., Ste. 106, San Jose, CA 95112

www.tdelaslaw.com E-mail: tony@lawyertony.com

SILVA SAUSAGE CO.

Linguíça - Italian Sausage
Morcela - Chorizo - European
Style Sausage—Portuguese Items
5935 Rossi Lane - Gilroy, CA 95020
(408) 293-5437



MARIA C. DE SOUSA

Realtor — CRS
30+ years Serving the Bay Area & Central Valley
Community Buying & Selling Residential Homes
(408) 829-5515 DeSousaM.Realtor@gmail.com
Certified Probate & Certified Residential Specialist

Dr. Carol Pacheco, DDS

(408) 530-8587
990 W Fremont Ave. Ste T
Sunnyvale, CA 94087

Dentista da
Comunidade

Falamos Português



PORTUGUESE COMMUNITY CENTER

Portuguese Organization for
Social Services and Opportunities
1115 E. Santa Clara St. Suite A
San Jose, CA 95116

Non-Profit Org.
U.S. Postage Paid
Permit No. 3690
San Jose CA



Current Resident Or

Susan M. Gonzales

CA License #0D55435



**LIFE INSURANCE
& SAVINGS PLANS**

Cell: 209-840-0749

Susan.Gonzales@mypfsa.org



Boxer's Mayfair Village - Alum Rock Area

Senior Apartment Living - All Utilities Paid
Walk to Supermarket, Bus, Hospital, Bank & Post Office
44 N. Jackson Ave. San Jose, CA (408) 251-4540 *Fala-se Português*

Helping families when they need it most ♥♥♥

Fala-se Português

Joe Soares
Ted Nunes
Jimmy Silveira
Cristina Escobar
Gilbert Neves



Sandra Gaspar
Melissa Rosa



Willow Glen Funeral Home FD.813 1039 Lincoln Ave. San Jose (408) 295-6446
Lima Family Santa Clara FD.93 466 N. Winchester Blvd. Santa Clara (408) 296-2977
Lima Family Erickson FD.128 710 Willow St. San Jose (408) 295-5160

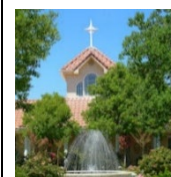
Temos pré-planeamento disponível e encorajamos a fazê-lo!



**4300 Business Center Drive
Fremont, CA 94538
Tel: 510-438-9192
Fax: 510-438-9772**

**NEW BETHANY
RESIDENTIAL CARE**

(of the Franciscan H. Sisters)
Where your loved one is a member of
our family and feels right at home. Visit
us and see for yourself.



*Onde seu ente querido é um membro da nossa família.
Sinta-se em casa.
Venha visitarnos e veja para acreditar.*

Los Banos, CA 93635
Call (209) 827 – 8933