



A CARTA

Portuguese Organization for Social Services & Opportunities

Volume MMXXIII, Edição Nº 5 Circulação: 4000

Maio 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

KSQQ Radio-thon!

On **Saturday, May 20th (9am-noon) Radio KSQQ – 96.1FM** will donate a morning of airtime for our annual appeal. Please consider participating in this radio-thon by calling KSQQ (408) 258-9696 with your pledge and perhaps even share some experiences that you have of POSSO. Enclosed is a donation envelope for your much needed support. Thank you Mr. Batista Vieira and family for the continuous generosity.

KSQQ Apelo anual

Os serviços da POSSO são possíveis pelo poder do apoio da comunidade!

Sábado, 20 de maio, das 9:00 ao meio-dia a

KSQQ-96.1FM generosamente oferece a manhã para o apelo anual da POSSO. Este é um evento importantíssimo na angariação de fundos necessários para manter os serviços prestados pela POSSO. Junto enviamos um envelope para remeter o seu donativo, ou pode também chamar para a KSQQ (408) 258-9696 para fazer o seu donativo e deixar os rádio ouvintes saber como a POSSO é importante para a nossa comunidade! Desde já um grande obrigado ao Sr. Batista Vieira e respetiva família.

May is National Mental Health Month!



Mental Health Month raises awareness of trauma and the impact it can have on the physical, emotional, and mental well-being of children, families, and communities. Mental health is essential for a person's overall health. Prevention works, treatment is effective, and people can recover from mental disorders and live full and productive lives. Talk with your doctor, a counselor, a faith based leader, your family or friends, including us at POSSO if you have concerns or just to make sure you and those you love are doing well emotionally.

O Mês da Saúde Mental aumenta a conscientização sobre o trauma e o impacto que ele pode ter no bem-estar físico, emocional e mental de crianças, famílias e comunidades. A saúde mental é essencial para a saúde geral de uma pessoa. A prevenção funciona, o tratamento é eficaz e as pessoas podem se recuperar de transtornos mentais e viver vidas plenas e produtivas. Converse com seu médico, um conselheiro, um líder religioso, sua família ou amigos, incluindo nós na POSSO, se você tiver dúvidas ou apenas para garantir que você e aqueles que você ama estão bem emocionalmente.

iPad para idosos

Neste curso de 6 semanas você aprenderá o básico sobre como operar o iPad da Apple e navegar na internet de maneiras que podem enriquecer sua vida. Durante o curso, você aprenderá a tirar fotos, usar e-mail, pesquisar informações na internet, baixar aplicativos e se conectar com pessoas pelo Facebook, e interesses importantes para você. Pré-requisitos: Nenhum. Este curso foi desenvolvido para pessoas que nunca usaram um iPad ou têm pouca experiência. Depois de concluir o curso, o iPad é seu. Cortesia do Condado de Santa Clara. Chame para a POSSO para reservar o seu lugar!



iPad for seniors

In this 6-week course, you'll learn the basics of how to operate the Apple iPad and navigate the internet in ways that can enrich your life. During the course you'll learn how to take pictures, use email, search the internet for information, download apps, and connect to people, Facebook and interests that matter to you. There are no course prerequisites! This course is designed for people who have never used an iPad or have very little experience. After completing the course, the iPad is yours, courtesy of Santa Clara County. Call POSSO to reserve your spot!

ESCRITÓRIO ABERTO Segunda á Sexta, 9:00a.m às 4:00p.m. Ligue para marcar um apontamento.

Serviço social, interpretação, preenchimento de documentos, atendimento telefónico e PG&E.

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

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. 9:00am-11:00am

Preparação para o teste de Motorista: (ligar para se inscrever)

iPhone/iPad: Terça-feira's 9:30am-11:30am

iPhone/iPad: Quinta-feira's 2:30pm-4:30pm

Língua Portuguesa: Segunda e Terça-feiras 6:00pm (liga para se inscrever)

Membros do Clube 60

7 de Maio: Missa pelos membros do Clube 60 (vivos e falecidos) na Igreja das Cinco Chagas, no primeiro domingo de cada mês às 10:30am pelo Facebook.

PROGRAMA DE NUTRIÇÃO (ALMOÇOS)

Esta ementa pode ser alterada por qualquer motivo imprevisto

- 1 de Maio: Sopa de Abóbora e Galinha Assada
- 2 de Maio: Sopa de Feijão e Lasanha Vegetariana
- 3 de Maio: Sopa de Courgette e Hambúrguer de Peixe
- 4 de Maio: Caldo Verde e Costela de Porco
- 5 de Maio: Sopa de Brócolis e Linguine de Camarão
- 8 de Maio: Sopa de Conoura e Hambúrguer c/Queijo
- 9 de Maio: Sopa de Lentilha e Galinha de Cogumelos
- 10 de Maio: Sopa de Feijão Branco e Lasanha de Carne
- 11 de Maio: Ensopado de Amêijoas e Peixe Frito
- 12 de Maio: Canja e Galinha Guizada
- 15 de Maio: Sopa de Minestrone e Peixe Assado
- 16 de Maio: Sopa de Vegetais e Burrito de Carne
- 17 de Maio: Sopa de Tomate e Pasta Primavera c/Camarão
- 18 de Maio: Sopa de Ervilha e Lombo de Porco
- 19 de Maio: Sopa de Peixe e Bacalhau à Gomes de Sá
- 22 de Maio: Canja e Galinha Assada
- 23 de Maio: Sopa de Minestrone e Costelas de Porco
- 24 de Maio: Caldo de Peixe e Peixe Assado
- 25 de Maio: Sopa de Espinafre e Galinha Havaiana
- 26 de Maio: Sopa de Brócolis e Bife c/Brócolis
- 29 de Maio: Sopa de Repolho e Taco de Carne
- 30 de Maio: Sopa de Vegetais e Galinha Teriyaki
- 31 de Maio: Sopa de Cenoura e Bifana

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

OFFICE OPEN Monday to Friday, 9:00a.m. to 4:00p.m. Give us a call to schedule an appointment.

Social services, interpretation, completion of documents, telephone & PG&E assistance.

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

WEDNESDAY'S

Brown Bag: 2nd & 4th Wednesday 8:00am – 9:00am

USDA Food distribution: every Wednesday, 9:30am-11:00 a.m.

Classes

Citizenship/Naturalization: Thursday's 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)

iPhone/iPad: Tue. 9:30 a.m.

iPhone/iPad: Thur. 2:30-4:30pm

Portuguese Language Classes: Mon. & Tue. 6:00 p.m.

Clube 60 members

May 7: Mass for members of Clube 60 (living and deceased) at Five Wounds Church every first Sunday of the month at 10:30a.m. Live on Facebook.

NUTRITION PROGRAM (LUNCHES)

Menu may be substituted without notice

- May 1: Squash Soup & Grilled Chicken
- May 2: Bean Soup & Vegetarian Lasagna
- May 3: Zucchini Soup & Fish Filet Burger
- May 4: Kale Soup & Pork Ribs
- May 5: Broccoli Soup & Shrimp Linguini
- May 8: Carrot Soup & Cheeseburger
- May 9: Lentil Soup & Mushroom Chicken
- May 10: White Bean Soup & Meat Lasagna
- May 11: Clam Chowder & Fish & Chips
- May 12: Chicken Soup & Chicken Stew
- May 15: Minestrone Soup & Baked Fish
- May 16: Vegetable Soup & Meat Burrito
- May 17: Tomato Soup & Shrimp Pasta Primavera
- May 18: Pea Soup & Pork Loin
- May 19: Fish Soup & Bacalhau à Gomes de Sá
- May 22: Chicken Soup & Baked Chicken
- May 23: Minestrone Soup & Pork Ribs
- May 24: Fish Soup & Baked Fish
- May 25: Spinach Soup & Hawaiian Chicken
- May 26: Broccoli Soup & Beef Broccoli
- May 29: Cabbage Soup & Meat Taco
- May 30: Vegetable Soup & Chicken Teriyaki
- May 31: Carrot Soup & Pork Sandwich

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

PARABÉNS aos nossos membros / HAPPY BIRTHDAY to our members

Manuel Mateus Alvernaz, Filipa Barreiros, Leontina Cardoso, Fernanda da Silva, Armando Dias, Manuel Dias, Fernando Fagundes, Maria R Martins, Maria I Martins, Jose S Medeiros, Maria Alice Melo, João Melo, Skp Mijares, Mary Moitoso, Rui Moitoso, Gil Nunes, Maria A Nunes, Melanie Peixoto, Olegario Ramalho, Mary Silva, Daniel Silveira, Lourdes Vallecer.

**Está convidado para almoçar na POSSO no dia 31 de Maio para festejar seus anos - chame para reservar!
You are invited to join us May 31st to celebrate your birthday - call to reserve!**

TEMPO DE RENOVAR SUA COTA do CLUBE 60 ou SER NOSSO SÓCIO!

POSSO celebrated 47 years in style!

We had a wonderful evening celebrating POSSO's 47th anniversary last month! More than 250 people attended. An event of this magnitude would not have been possible without the generous time, energy and resources of countless individuals. A heartfelt appreciation to all of our sponsors and to the PBSJ hall for donating their space. Thank you Roger & Helena Silveira, Joseph & Vickie Rose, João Soares, Monique Rose, Frank Silva and Andreina Silveira for the delicious meal; Ana Ferreira, Rosa Azevedo, Fátima Bettencourt and Connie Neves for putting together the appetizers, and to Davide Vieira for his splendid job as the master of ceremonies. A special thanks to the youth from San Jose High School and Five Wounds Church Youth Group who volunteered as servers, and to Yvette Sousa for graciously coordinating and guiding them. Last but not least, we would like to thank POSSO's Portuguese teachers: Bella Silveira and Julianna Martinez, and POSSO's staff and Board of Directors. Please take a look at our Facebook page for more photos of this incredible event.

POSSO celebrou 47 anos com estilo!

Foi uma noite incrível com mais de 250 convidados! Nossos sinceros agradecimentos a todos os patrocinadores que ajudaram a tornar este evento tão bem sucedido, com agradecimentos especiais ao salão PBSJ, aos cozinheiros Roger & Helena Silveira, Joseph & Vickie Rose, João Soares, Monique Rose, Frank Silva e Andreina Silveira pela incrível refeição! Ana Ferreira, Rosa Azevedo, Fátima Bettencourt e Connie Neves que fizeram um trabalho incrível com os aperitivos! Nossa equipe e diretoria pelo apoio contínuo. Davide Vieira pelo excelente trabalho como mestre de cerimônias. Sua generosidade é verdadeiramente apreciada e sincera! Também gostaríamos de agradecer aos nossos servidores da San Jose High School, Five Wounds Youth Group, Professores de Português da POSSO, Bella Silveira e Julianna Martinez pelo ótimo trabalho. Agradecimento especial a Yvette Sousa pela coordenação e orientação dos servidores. Por favor, verifique nosso Facebook para ver mais lindas fotos.

Sponsors/Patrocinadores

Platinum/Platina: \$2,000+: Miguel Ávila & Lúcia Soares; Arthur & Mandy Britto

Ruby/Rubi: \$1,000+: Robert Bettencourt, Tony Delas, Joe & Ana Fagundes; Anonymous (2)

Sapphire/Safira: \$500+: Mary Alsheikh; Luso-American Financial; Manuel Sears; Neil Hamady, LifeRock Financial & insurance Services; Edna Silveira; Jim & Filomena Wilson; Portuguese Fraternal Society of America (PFSA)

Emerald/Esmeralda: \$250+: Rosa Azevedo; Vieira Enterprises, Inc.; Willow Glen Funeral Home; Denia Leal; Carlos & Nivia Monteiro; Jason & Barbara Neu; Aurelio & Virgilia Oliveira; Velma Santos; Lito & Mary Valderrama; Boxers Mayfair Village

Topaz/Topázio: \$100+: Luis & Diamantina Amarante; Victor & Fatima Borba; Kok & Vai Meng Cheong; Aurelio & Irene Correia; Lucille Da Silva; Emilio & Angela de Sousa; Frank & Bernadette de Sousa; Joe Dias; Joseph E & Maria Faria; Manuel & Cecilia Homem; Maria Laureano; Rita Leal; Jose & Maria Monteiro; John & Madalena Moules; Mathews & Kathleen Nunes; Antonino & Anita Pascoal; Beatrice Pereira; Portuguese Fraternal Society of America Council 44; Portuguese Historical Museum; Gilberto & Maria Ribeiro; Brian & Sandy Serpa; Joao L. Silveira; Maria C. Silveira; Egidio & Fatima Sousa; Luis & Maria Toste; Viriato & Carolina Ventura








Photos courtesy of Emanuel Sousa and Ligia Saramento

<p>Our Family Funeral Homes & Cemetery</p> <p>Chapel of the Hills Los Gatos (408) 354-7740 FD 940</p> <p>Campbell Memorial Chapel Campbell (408) 379-5010 FD 898</p> <p>Los Gatos Memorial Park San Jose (408) 356-4151</p>		<p>Darling & Fischer</p> <p>Garden Chapel FD 557</p> <p>471 E. Santa Clara St. San Jose, CA 95112 (408) 998-2226</p> <p>Fala-se Português. Pedir por: Tanya Silva, Carlos Fugundes, Luis Amarante. English: Anthony Rodriguez, Vietnamese; Frank Tong</p>		<p>Brett Johnson Attorney at Law</p> <p>California Board of Legal Specialization for Workers' Compensation Law</p> <p>LinkedIn: linkedin.com/in/ brettbjlaw</p>
<p>LUCY MARIE RAMOS Real Estate Professional Phone: 408.529.8826</p> <p></p> <p>lucyramosrealestate@gmail.com</p>		<p>TONY DELAS, Attorney 408-605-1774</p> <p>MARIA J. RIBEIRO Falo Português</p> <p>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</p>		<p>Email: brett@bjlaw.com</p> <p>Phone: (408) 293-4818 x226</p> <p>Office: 657 North First St Suite 975 San Jose, CA 95112</p>
<p>SILVA SAUSAGE CO.</p> <p>Linguiça - Italian Sausage Morcela - Chorizo - European Style Sausage-Portuguese Items 5935 Rossi Lane - Gilroy, CA 95020 (408) 293-5437</p>		<p>MARIA C. DE SOUSA Realtor — CRS</p> <p>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</p>		<p>Dr. Carol Pacheco, DDS (408) 530-8587 990 W Fremont Ave. Ste T Sunnyvale, CA 94087</p> <p>Dentista da Comunidade</p> <p>Falamos Português</p>

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

<p>Susan M. Gonzales CA License #0D55435</p> <p></p> <p>LIFE INSURANCE & SAVINGS PLANS Cell: 209-840-0749 Susan.Gonzales@mvpfsa.org</p> <p></p>	<p>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 <i>Fala-se Português</i></p>
<p><i>Helping families when they need it most ♥♥♥</i> Fala-se Português</p> <p>Joe Soares Ted Nunes Jimmy Silveira Cristina Escobar Gilbert Neves</p> <p></p> <p>Sandra Gaspar Melissa Rosa</p> <p></p> <p>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</p> <p>Temos pré-planeamento disponível e encorajamos a fazê-lo!</p>	<p>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.</p> <p></p> <p>4300 Business Center Drive Fremont, CA 94538 Tel: 510-438-9192 Fax: 510-438-9772</p> <p></p> <p><i>Onde seu ente querido é um membro da nossa família. Sinta-se em casa. Venha visitarnos e veja para acreditar.</i></p> <p>Los Banos, CA 93635 Call (209) 827 – 8933</p>

				
<p>Parks, Recreation and Neighborhood Services</p>	<p>KAISER PERMANENTE. in the community</p>			<p>1998 Homestead Rd. Suite 109 Santa Clara, CA 95050 Telephone: 408-261-2393</p>