



A CARTA

Portuguese Organization for Social Services & Opportunities

Volume MMXXIII, Edição Nº 6 Circulação: 2000

Agosto 2023

Portuguese Community Center – 1115 E. Santa Clara St. Suite A, San José, CA 95116

Phone:(408) 293-0877 Fax:(408) 293-5324

Email: info@portuguesececenter.org

Website: www.portuguesececenter.org

Facebook: www.facebook.com/POSSOsanjose



iPad para idosos

Neste curso de 3 semanas aprenderá o básico sobre como operar o iPad da Apple e navegar na internet de maneiras que podem enriquecer sua vida. Durante o curso, aprenderá a tirar fotos, usar e-mail, pesquisar informações na internet, baixar aplicativos e se conectar com pessoas pelo Facebook, e outros de interesse para si. 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 3-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!



Grátis!
Medimos a Pressão Arterial (tensão)

À partir do dia 2 de Agosto, 2023
TODA Quarta-feira das 08:30 às 11:00

1115 E Santa Clara Street, San Jose, ca 95116

Made with PosterMyWall.com



O CENTRO COMUNITÁRIO PORTUGUÊS
CONVIDA A TODOS PARA A NOSSA
ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Festa É Festa

Comer . Beber . Dançar


MANUEL JACINTO e Convidado Surpresa

Sábado, 23 de Setembro de 2023

RESERVE ESSA DATA!

ENTRADA GRÁTIS!

1115 E Santa Clara Street, San Jose CA 95116

Made with PosterMyWall.com Telephone: (408) 293 0877  Facebook possosanjose

Aulas de Português começam em Setembro. Chame para a POSSO para mais detalhes e para registar.

Portuguese Language Classes are starting up again in September. Call POSSO for more information and to register

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

Serviço social, interpretação, preenchimento de documentos, e assistência com programas de auxilio telefônicos e de 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: Quinta, 7:00pm
Aulas de Exercícios: Seg, Qua, Sex. 9:00am—11:00am
Preparação para o teste de Motorista: (ligar para se inscrever)
iPad*: Terça e Quinta 9:15am—11:15am (Inglês)
2:30pm—4:30pm (Português)
*chame para se inscrever

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

Membros do Clube 60

6 de Agosto: 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 Agosto: Sopa de Lentilha e Galinha de Cogumelos
- 2 de Agosto: Sopa de Feijão Branco e Lasanha de Carne
- 3 de Agosto: Ensopado de Amêijoas e Peixe Frito
- 4 de Agosto: Canja e Galinha Guizada
- 7 de Agosto: Sopa de Minestrone e Peixe Assado
- 8 de Agosto: Sopa de Repolho e Burrito de Bife
- 9 de Agosto: Sopa de Tomate e Galinha Primavera
- 10 de Agosto: Sopa de Ervilha e Lombo de Porco
- 11 de Agosto: Caldo de Peixe e Bacalhau à Gomes de Sá
- 14 de Agosto: Caldo de Peixe e Peixe Assado
- 15 de Agosto: Canja e Galinha Assada
- 16 de Agosto: Sopa de Minestrone e Costela de Porco
- 17 de Agosto: Sopa de Ervilha/Cenoura e Bife/Brócolis
- 18 de Agosto: Sopa de Espinafre e Galinha Havaiana
- 21 de Agosto: Sopa de Repolho e Taco de Carne
- 22 de Agosto: Sopa de Cenoura e Bifana
- 23 de Agosto: Sopa de Vegetais e Galinha Teriyaki
- 24 de Agosto: Sopa de Abóbora e Galinha/Mariscada e Arroz
- 25 de Agosto: Sopa de Bife e Carne Guizada
- 28 de Agosto: Sopa de Abóbora e Galinha Assada
- 29 de Agosto: Sopa de Feijão e Lasanha Vegetariana
- 30 de Agosto: Sopa de Courgette e Hambúrguer de Peixe
- 31 de Agosto: Caldo Verde e Costela de Porco

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, and assistance with telephone & PG&E programs.

**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, 7:00 pm
Exercise Classes: Mon, Wed, Fri. 9:00am—10:00am
DMV, Driver License Test Prep (call to register)
iPad*: Tues & Thurs 9:15am—11:15am (English)
2:30pm—4:30pm (Portuguese)
*call to register

Portuguese Language Classes: Mon & Tues 6:00pm

Clube 60 members

August 6: 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

- August 1: Lentil Soup & Mushroom Chicken
- August 2: White Bean Soup & Meat Lasagna
- August 3: Clam Chowder & Fish & Chips
- August 4: Chicken Soup & Chicken Stew
- August 7: Minestrone Soup & Baked Grilled Fish
- August 8: Cabbage Soup & Beef Burrito
- August 9: Tomato Soup & Chicken Primavera
- August 10: Pea Soup & Pork Loin
- August 11: Fish Soup & Bacalhau à Gomes de Sá
- August 14: Fish Soup & Baked Fish
- August 15: Chicken Soup & Baked Chicken
- August 16: Minestrone Soup & Pork Ribs
- August 17: Pea/Carrot Soup & Beef Broccoli
- August 18: Spinach Soup & Hawaiian Chicken
- August 21: Cabbage Soup & Soft Taco w/Meat
- August 22: Carrot Soup & Pork Sandwich
- August 23: Vegetable Soup & Chicken Teriyaki
- August 24: Squash Soup & Chicken/Shrimp Gumbo
- August 25: Beef Soup & Beef Stew
- August 28: Squash Soup & Grilled Chicken
- August 29: Bean Soup & Vegetarian Lasagna
- August 30: Zucchini Soup & Fish Burger
- August 31: Kale Soup & Pork Ribs

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

Obrigado aos nossos parceiros e patrocinadores! We appreciate our partners!



TRIBUNA
portuguesa.com



BRASIL'S JEWELER & GOLDSMITH
Tarcisio Brasil
1998 Homestead Rd. Suite 109
Santa Clara, CA 95050
Telephone: 408-261-2393



Este ano é o mais quente já registrado: Como se refrescar e se proteger neste verão

As temperaturas médias em todo o globo estão no ponto mais alto, dizem os cientistas. O Junho mais quente foi seguido por Julho, o mês mais quente da história. Este ano, ondas de calor simultâneas estão sufocando os EUA, grande partes da Europa e partes da Ásia. Já é o suficiente para colocar 2023 em uma trajetória para se tornar o ano mais quente desde que os registros começaram nos 1800s.

O calor mata mais Americanos do que qualquer outro evento climático, incluindo tornados e inundações, embora a maioria das mortes relacionadas ao calor possam ser evitadas por meio de divulgação e intervenção. O corpo normalmente se resfria pela transpiração, mas o calor extremo pode interromper sua capacidade de fazer isso, levando potencialmente à exaustão pelo calor ou insolação. Adultos mais velhos, crianças pequenas e pessoas com doenças crônicas como diabetes estão em maior risco. Mas isso não significa que pessoas saudáveis sejam imunes.

Os sintomas de exaustão pelo calor incluem sudorese intensa, câibras musculares, tontura, vômito e pele fria, pálida ou úmida. O Centro de Controle de Doenças (CDC) diz que se deve procurar tratamento se esses sintomas piorarem ou durarem mais de uma hora.

Passar apenas algumas horas num espaço com ar-condicionado pode ajudar seu corpo a ficar mais fresco quando você voltar ao calor, de acordo com o CDC. Portanto, aproveite espaços públicos com ar-condicionado, como bibliotecas e centros comerciais.

Durante o dia, cubra as janelas, apague as luzes e evite usar o fogão ou forno. Se você mora numa área seca, pendure toalhas molhadas para refrescar o ambiente. À noite, se as temperaturas caírem, mantenha as janelas e persianas abertas. Outra coisa que você pode fazer para se refrescar é mergulhar os pés acima dos tornozelos e os braços acima dos cotovelos em água fria por 10 a 15 minutos. Lembre-se de se manter hidratado. Não espere até sentir sede para beber líquidos. E limite sua exposição ao sol ficando na sombra ou usando um guarda-sol. Sempre coloque sunblock e use óculos escuros e um chapéu ou boné de abas largas se sair.

This year is the hottest on record: How to stay cool and safe this summer

Average temperatures for the entire globe have been at their highest, scientists say. The hottest June on record was followed by July, the hottest month in history. This year, simultaneous heat waves are suffocating the USA, much of Europe and parts of Asia. It's already enough to put 2023 on a trajectory to become the warmest year since record-keeping began in the 1800s.

Heat kills more Americans than any other weather event, including tornadoes and flooding, even though most heat-related deaths are preventable through outreach and intervention. The body normally cools itself by sweating, but extreme heat can interrupt your ability to do that, potentially leading to heat exhaustion or heat stroke. Older adults, young children and people with chronic illness like diabetes are most at risk. But that doesn't mean healthy people are immune.

Symptoms of heat exhaustion include heavy sweating, muscle cramps, dizziness, vomiting and cold, pale or clammy skin. The Center for Disease Control says you should seek treatment if such symptoms worsen or last more than one hour.

Spending just a few hours in an air-conditioned space can help your body stay cooler when you go back into the heat, according to the CDC. So take advantage of public spaces with air conditioning, like libraries and shopping malls.

During the day, cover your windows, turn off the lights and avoid using the stove or oven. If you live in a dry area, hang wet towels to cool the room.

At night, if temperatures drop, keep your windows and shutters open. Another thing you can do to help keep cool is soaking your feet above the ankles and arms above the elbows in cool water for 10-15 minutes. Remember to stay hydrated. Don't wait until you're thirsty to drink fluids. And limit your sun exposure by staying in the shade or using an umbrella. Always put on sunblock and wear sunglasses and a wide-brimmed hat or cap if you do go outside.

PARABÉNS aos nossos membros / HAPPY BIRTHDAY to our members

Jorge Alfazema, Jose Alvernaz, Gilberto Amaral, Maria Amarante, Luis Amarante, Maria Jose Americano, João D Azevedo, João H Azevedo, Maria Azevedo, Diana Azevedo, Diana Azevedo, Isabel Bettencourt, Regina Brum, Mary Castro, Darold Coelho, Maria Isabel da Rosa, Joaquim da Silva, Bernardete de Sousa, Virginia Duran, Dina Escobar, João Fagundes, Jseph Faria, Manuel Ferreira, Gigi Gallagher, Carlos Garcia, Filomena Goulart, Maria Maciel, Joe Madruga, Alberto Mendonça, Alzira Pinheiro, Regina Prudencio, Maria Santos, Edna Silveira, Maria Alzira Silveira, Maria Sousa, Maria Souza.

Está convidado para almoçar na POSSO no dia 25 de Agosto para festejar seus anos - chame para reservar!
You are invited to join us at POSSO on July 28th to celebrate your birthday! Call to reserve!

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

<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 557 471 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</p>		<p>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</p>
<p>LUCY MARIE RAMOS Real Estate Professional Phone: 408.529.8826</p>  <p>www.exohealth.com lucyramosrealestate@gmail.com</p>		<p>TONY DELAS, Attorney 408-605-1774 MARIA J. RIBEIRO Fala 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</p>		
<p>SILVA SAUSAGE CO. Linguica - 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 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 Dentista da Comunidade Falamos Português</p> 	

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

<p>Susan M. Gonzales CA License #0D55435</p>  <p>LIFE INSURANCE & SAVINGS PLANS Cell: 209-840-0749 Susan.Gonzales@mypfsa.org</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 Joe Soares Ted Nunes Jimmy Silveira Cristina Escobar Gilbert Neves</p>  <p>Sandra Gaspar Melissa Rosa</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>4300 Business Center Drive Fremont, CA 94538 Tel: 510-438-9192 Fax: 510-438-9772</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><i>Onde seu ente querido é um membro da nossa família. Sinta-se em casa. Venha visitarnos e veja para</i></p> <p><i>acreditar.</i> Los Banos, CA 93635 Call (209) 827 – 8933</p>