

# Novedades del vecindario

Primavera del 2017

*y estilos de vida*



## Le damos la bienvenida al nuevo comisionado, Michael Collins

Michael Collins prestó juramento como comisionado de la Autoridad de Vivienda de Syracuse (SHA, por sus siglas en inglés) el 23 de marzo de 2017.

El Sr. Collins fue nombrado por la alcaldesa Stephanie Minor y prestó juramento ante Patricia McBride, secretaria municipal de Syracuse.

## Eventos primaverales

### Abril

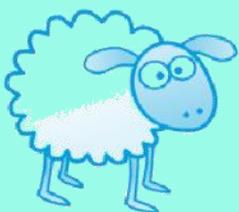
- 14 - Viernes Santo
- 16 - Pascua
- 22 - Día de la Tierra

### Mayo

- 14 - Comienza el Ramadán
- 26 - Comienza el Ramadán
- 26 - Día de Conmemoración a los Caídos\*  
*oficina de SHA cerrada*

### Junio

- 18 - Día del Padre
- 21 - Comienza el verano
- 25 - Fiesta Eid al Fitr  
*(termina el Ramadán)*



El Sr. Collins es director ejecutivo del Syracuse Northeast Community Center (Centro comunitario del noreste de Syracuse). Anteriormente se desempeñó como director de programa y vivienda en Interfaith Works, y como maestro de primaria en el Distrito Escolar de la Ciudad de Syracuse.

En el pasado, el Sr. Collins también fue miembro de la junta directiva de Housing Visions Unlimited, y ocupó el cargo de presidente del comité de It's About Childhood & Family, Inc. (IACAF) y el jardín de infantes Jowonio. El Sr. Collins obtuvo una licenciatura en educación primaria en SUNY Oswego.

El Sr. Collins reemplaza a Derrek Thomas, quien dejó el cargo en enero cuando fue designado juez del tribunal de la ciudad.

## Cuestionario sobre el Día de la Tierra: el origen del oxígeno

- ¿Qué porcentaje del oxígeno de todo el mundo se produce solamente en la selva amazónica?  
A. 1%  
B. 5%  
C. 10%  
D. 20%
- Más de la 1/2 (mitad) del oxígeno de todo el mundo proviene de...  
A. El océano  
B. Plantas de floración  
C. Bosques  
D. Nubes



## Poetisa desde dentro hacia afuera: el trabajo de Kawana Moore

A Kawana “K’Quiet” Moore le apasionan muchas cosas. Es madre, amiga, padece diabetes y trabaja en el área de la salud, y además es autora con obras publicadas.

“Mi poesía viene del alma y de mi visión particular de la vida”, confiesa Kawana, quien comenzó a escribir cuando era una niña de alrededor de 12 años y descubrió que escribir sus pensamientos y sentimientos la reconfortaba.

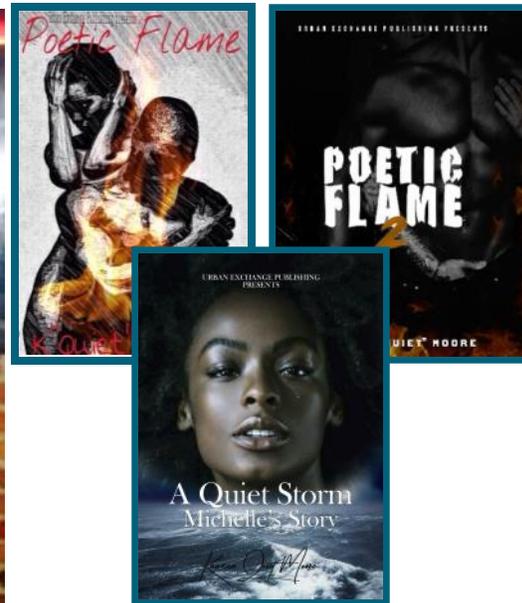
En la actualidad, Kawana escribe sobre la vida, la pasión, la época actual, las amistades, como así también sobre la lealtad y las pérdidas. Su inspiración proviene del mundo que la rodea, crecer en Brooklyn, vivir en Syracuse y de lo que observa que sucede en el resto del país. La mayor parte de lo que escribe es poesía, pero también ha escrito cuentos cortos y su primera novela de extensión completa, *A Quiet Storm: Michelle’s Story*, que saldrá a la venta esta primavera.

Esta es la recomendación de Kawana para otros aspirantes a autores: “Establecer contacto con otros escritores es fundamental para que publiquen tus obras. Tienes que colaborar y contribuir en otras publicaciones para que tu nombre empiece a ser conocido y llames la atención de un editor”.

Kawana llamó la atención de los editores de Urban Exchange Publishing, quienes publicaron dos libros con sus poesías; *Poetic Flame* en 2015 y *Poetic Flame II*, que salió a la venta en enero de 2017.

Kawana recibió recientemente una beca profesional de SHA. Utilizó el dinero de la beca para comprarse una computadora portátil para escribir y mantener contacto con amigos del mundo editorial. Kawana espera seguir estableciendo contactos con escritores y editores en la Convención de Escritores de Toronto a finales de este verano.

Kawana es residente del complejo de viviendas James Geddes, donde vive con su hijo de 15 años y su hija de 8 años. Su hija mayor vive en la ciudad de Nueva York, donde asiste a la universidad.



Es bueno saber que tengo un propósito. No soy solo un estereotipo creado por mi situación de vida, sino que soy reconocida por mi talento. Esto demuestra que hay más que simplemente drogas y pandillas. Niños que tienen niños y utilizan la asistencia social como forma de vida. Son los escritores y los cantantes, ese hombre amable con un pincel, quienes con destreza construyen más de lo que ves. Inculcar la educación es lo primero, aprender abrirá más puertas, presentará más oportunidades de mostrar que académicamente tenemos que ser exitosos. Esto también refinará tu arte. Observa tu crecimiento personal. Si dejas de lado la educación, asegúrate de retomarla. Todo lo que haces en la vida tiene un propósito.

Por K’Quiet Moore



## Mercado campesino móvil de productos frescos

**AOT Sala comunitaria**  
300 Burt Street  
de 2 p. m. a 3 p. m.  
**martes por medio**

**Ross Towers**  
712 Lodi Street  
de 11 a. m. a 1 p. m.  
**viernes por medio**

*El mercado móvil acepta tarjetas EBT, dinero en efectivo, débito, cupones del mercado campesino para personas mayores y WIC de \$4 cada uno. Por cada \$5 en EBT, recibe el equivalente a \$2.00 en productos agrícolas gratis.*

## SHA patrocina una exitosa feria de empleo

La Autoridad de Vivienda de Syracuse y la Unidad Especial de Reinserción del condado de Onondaga patrocinaron una feria de empleo y capacitación sobre construcción y fabricación en Marriott Downtown

Más de 40 empleadores e instructores educativos participaron en el evento que atrajo a una multitud de más de 600 personas en busca de empleo

El momento fue más que oportuno, dado que en primavera es cuando los empleadores se preparan para los grandes proyectos de construcción del verano

Los asistentes podían postularse para un empleo allí mismo u obtener información sobre oportunidades de capacitación que no solamente les ayudaran a abrirse camino, sino también los posicionara más arriba en la escala de salarios por tener las habilidades que los empleadores locales están buscando.

Durante el día se llevaron a cabo distintos talleres. Twiggy Billue del programa Construir para trabajar de Jubilee Homes ofreció un taller de habilidades para entrevistas, y el personal de los proyectos de Center For Community Alternatives y Abogados Voluntarios impartieron un taller sobre trabajar cuando existen antecedentes penales.



**Construir  
Syracuse**



¡No deje que el pasado limite su futuro!



**JRAP**

Programa de asistencia para la reinserción juvenil

## JRAP Programa de asistencia para la reinserción juvenil

Hay servicios legales gratuitos disponibles para usted si reúne las siguientes condiciones:

- 1) tiene 24 años o menos y
- 2) es residente de la Autoridad de Vivienda de Syracuse, solía vivir con alguien que actualmente es residente de SHA o en una vivienda que recibe un Vale de Elección de Vivienda (sección 8) y
- 3) ha sido arrestado alguna vez o recibió una condena penal mientras era mayor o menor de edad

Servicios legales proporcionados por Center for Community Alternatives

**Llame a CCA al (315) 422-5638 ext. 257 para programar una cita**

**Todos los servicios son gratuitos y confidenciales.**

# Nada de toallitas en las cañerías

Aun cuando un producto diga que es "apto para desecharse en el inodoro".

Si no es papel higiénico, ¡no debe desecharse en el inodoro!

- Pañales (incluidos los de tela, algodón, desechables o plásticos)
- Toallitas de bebé, de limpieza y desechables
- Toallas de papel, toallas de tela o cualquier tipo de alfombra
- Productos de higiene femenina
- Toallitas para el rostro



Coloque los artículos que se detallan arriba en un bote de basura

Arrojar estos artículos en el inodoro podría obstruir las cloacas y hacer que las aguas residuales vuelvan a SU HOGAR.



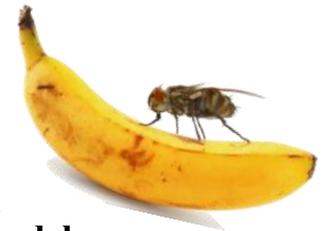
# LOS INODOROS NO SON BOTES DE BASURA

## Por Favor

### NO TIRE LAS TOALLAS DE PAPEL, PRODUCTOS DE HIGIENE FEMENINA O BASURA EN EL INODORO



## NE PAS NOURRIR LES ANIMAUX SAUVAGES



¿Lo molestan las moscas del drenaje o las moscas de la fruta?

### 1. Elimine la fuente.

Lave todas las frutas y vegetales inmediatamente después de comprarlos. Mantenga todos los alimentos, especialmente las frutas y los dulces, en el refrigerador. Si debe almacenarlos en la mesada, coloque los alimentos dentro de una bolsa de papel marrón oscuro.

### 2. Limpie las cañerías con frecuencia

No es necesario utilizar productos químicos. Simplemente vierta agua hirviendo algunas veces por semana para eliminarlas en donde se crían.

### 3. ¡Saque la basura todos los días!

# 7 consejos para conservar la agudeza mental a medida que envejece

por Kim Jackson, coordinadora de servicios para personas mayores

## Consejo para un cerebro saludable n.º 1: consuma alimentos saludables para el cerebro

Consuma alimentos saludables para el cerebro con una dieta rica en frutas y vegetales frescos, frutos secos y semillas, granos enteros, legumbres, aceite de oliva y pescados y mariscos. Y no olvide beber suficiente agua. Cuando su cerebro se deshidrata aunque sea ligeramente, no puede llegar a su máximo rendimiento.



## Consejo para un cerebro saludable n.º 2: mantenga un peso saludable

Las investigaciones sugieren que padecer un sobrepeso significativo puede multiplicar el riesgo de deterioro cognitivo a medida que se envejece. En particular, la obesidad abdominal (la grasa en el vientre) puede ocasionar diversos problemas de salud que pueden comprometer la salud y el funcionamiento del cerebro.



## Consejo para un cerebro saludable n.º 3: dígame 'No' al estrés

Por supuesto, es imposible evitar un poco de estrés en la vida. Sin embargo, el estrés crónico o severo puede llegar a encoger el cerebro y acelerar el deterioro cognitivo. Así que, encuentre un método de relajación que le sirva. Pruebe con meditación, yoga, tai chi, u oración y concentración. Si ya se siente abrumado, aprenda a decir "no" a los pedidos que no son vitales. Pida ayuda y apoyo si es necesario.



## Consejo para un cerebro saludable n.º 4: haga actividad física

Le recomiendo que realice al menos 45 minutos de ejercicios físicos que estimulen el cerebro la mayoría de los días de la semana. Esto puede incluir una caminata a paso ligero, andar en bicicleta, nadar o cualquier otra actividad que le acelere el pulso. Desde el punto de vista del cerebro, esto es importante porque hacer ejercicio reduce la inflamación del cerebro (así como del resto del cuerpo).



## Consejo para un cerebro saludable n.º 5: desafíe a su cerebro

Nunca es demasiado tarde para asumir un desafío y aprender algo nuevo; ya sea que se trate de aprender un idioma extranjero, tocar un instrumento musical o aprender a jugar ajedrez. Toda actividad que estimule el cerebro también fortalecerá su memoria y ayudará a que se formen nuevas conexiones entre las células nerviosas.



## Consejo para un cerebro saludable n.º 6: mantenga sus relaciones sociales

Un estudio de Harvard descubrió que las personas con vida social más activa tenían la tasa más lenta de deterioro de la memoria asociado con la edad. Así que cultive sus amistades y vínculos familiares. Preséntese como voluntario para causas en las que crea, únase a clubes y mantenga conversaciones interesantes.



## Consejo para un cerebro saludable n.º 7: complemente su dieta con nutrientes buenos para el cerebro

He pasado años estudiando los últimos hallazgos en nutrición y salud del cerebro. Descubrí que existen cinco nutrientes que desempeñan un papel importante en el funcionamiento óptimo del cerebro.

Solo tuve un problema. No pude encontrar un único suplemento con todos estos nutrientes que satisficiera mis exigencias. Y créanme, sé cuán costoso es comprar múltiples productos (y recordar consumirlos todos diariamente).



**Nuevos defensores de la salud de los residentes:**

Gloria Thomas de James Geddes,  
 Bobby Little de Toomey Abbott Towers,  
 Rosa Sanchez de Pioneer Homes,  
 James Calvert BerrydeAlmus Olver Towers  
 (no está en la fotografía)

*Los nuevos RHA posan junto con William Simmons, director ejecutivo de SHA, Aldrine Ashong-Katai, Connie Gregory y Maxine Thompson, personal profesional de Upstate Medical University*

El programa RHA espera con ansias poder expandir sus proyectos de organización y participación comunitaria a los edificios de personas mayores de James Geddes y los complejos de viviendas familiares esta primavera. ¡Esperamos que les den la bienvenida

**Graduación de defensores de la salud de los residentes 2/23/2017**

Felicitaciones al grupo más reciente de defensores de la salud de los residentes.

El programa Defensores de la salud de los residentes (RHA, por sus siglas en inglés) forma parte de la Asociación de Vecinos Sanos y Upstate Medical University. Los residentes de SHA reciben capacitación sobre temas de salud y técnicas de extensión a la comunidad. Luego, trabajan para educar a sus amigos y vecinos sobre diversos problemas de salud y estilo de vida.

Entre los proyectos en los que RHA trabaja actualmente se encuentra un jardín comunitario y el Programa de lectura infantil en Pioneer Homes, un programa de caminatas y una nueva sala verde en Toomey Abbot Towers, además de un programa para la concientización sobre el cáncer de mama y colon, y exámenes de detección preventivos en todos los complejos de SHA.



Ayúdenos a celebrar la inauguración de la nueva filial de Cooperative Federal, ubicada en la oficina de Syracuse Housing Authority (La Autoridad de Vivienda de Syracuse) en la calle Burt.



Cooperative Federal es una institución financiera comunitaria que ofrece cuentas, préstamos y asesoramiento para ayudarlo a **desarrollar solidez financiera y alcanzar sus metas.**

- Compre un coche**
- Fortalezca su crédito**
- Cree una empresa**
- Conviértase en propietario de una vivienda**

Ahora abierto • de lunes a miércoles de 12 a 4  
 • de jueves a viernes de 12 a 5  
 Asegurado federalmente por NCUA

Conozca al personal, disfrute de unos refrescos y obtenga información sobre Cooperative Federal

**Viernes 28 de abril, de 2 a 4 p. m.**



## ¡Jóvenes y adultos mayores cantaron BINGO!

Central Village Boys & Girls Club organizó una noche de BINGO para las personas de la tercera edad de SHA el 23 de marzo de 2017.

Todos los ganadores del BINGO recibieron bolsas de comestibles por un valor de alrededor de \$20.00 cada una. Los niños de Boys and Girls Club anunciaban los números del BINGO y se mantenían ocupados sirviendo a los arrendatarios pizza, torta, palomitas de maíz y galletas.

“Muchas de las personas mayores no dejaban de agradecernos por la maravillosa noche que pasaron”, comentó Kim Jackson, coordinadora del programa para personas de la tercera edad.

Jeffrey Eysaman, el director de la unidad de Boys and Girls Club quedó tan encantado con el evento que manifestó que le gustaría que hubiera más oportunidades de actividades entre SHA y su club.

**Gracias a los niños de Boys & Girls Club y al personal por hacer que esta noche sea tan especial para los arrendatarios de SHA.**



## Sopa de letras del Día de la Tierra

M	E	G	R	E	E	N	E	A	R	A	L	O	S
S	R	W	R	E	R	E	H	T	R	A	E	E	S
E	E	A	C	E	R	E	C	Y	C	L	E	V	O
A	H	C	E	C	O	S	Y	S	T	E	M	R	I
E	P	N	S	P	I	H	L	R	T	E	G	E	L
S	S	P	E	L	S	E	A	E	R	O	S	R	
U	O	A	E	A	R	Y	M	O	E	N	N	E	
E	M	A	R	N	A	O	I	W	N	A	A	O	S
R	T	U	T	T	S	R	N	N	E	F	I	C	O
W	A	T	E	R	C	L	A	L	E	C	R	C	U
B	E	W	C	U	U	O	C	M	R	E	H	A	R
E	E	N	V	I	R	O	N	M	E	N	T	O	C
T	S	T	A	T	I	B	A	H	R	G	E	A	E
E	C	U	D	E	R	I	A	H	S	E	R	F	S

- RECICLAR (RECYCLE)
- PLANTAR (PLANT)
- LIMPIAR (CLEAN)
- MEDIOAMBIENTE (ENVIRONMENT)
- CONSERVAR (CONSERVE)
- HÁBITAT (HABITAT)
- AIRE FRESCO (FRESH AIR)
- ECOSISTEMA (ECOSYSTEM)
- ATMÓSFERA (ATMOSPHERE)
- ANIMAL (ANIMAL)
- ECOLÓGICO (GREEN)
- ÁRBOLES (TREES)
- CRECER (GROW)
- REUTILIZAR (REUSE)
- AGUA (WATER)
- REDUCIR (REDUCE)
- SUELO (SOIL)
- RECURSO (RESOURCE)
- SOLAR (SOLAR)
- TIERRA (EARTH)

### Cuestionario sobre el Día de la Tierra: el origen del oxígeno

- ¿Qué porcentaje del oxígeno de todo el mundo se produce solamente en la selva amazónica?
  - A. 1 %
  - B. 5 %
  - C. 10 %
  - D. 20 %**
- Más de la ½ (mitad) del oxígeno de todo el mundo proviene de...
  - A. El océano**
  - B. Plantas de floración
  - C. Bosques
  - D. Nubes

Más de la mitad del oxígeno de todo el mundo proviene del océano, en su mayoría producido por billones de plantas microscópicas llamadas **fitoplancton**.





SYRACUSE HOUSING AUTHORITY

516 Burt Street  
Syracuse NY 13202

**Construimos vecindarios.**

**Hacemos que los sueños crezcan.**



**¿Qué hay para mí?**

**¿Sabía que hay becas para residentes de viviendas públicas?**

- Becas profesionales de SHA (\$750 por 2 semestres)
- Planta de cogeneración de energía (beca completa para SU)
- Popli Design Group (variadas sumas, hasta \$2,5 millones)
- Beca para residentes de James Geddes (\$500)
- Cannon Heyman & Weiss, LLP (hasta \$5000)
- Y muchas más...



*para residentes de SHA*

**Oportunidades de becas**

Solicitudes disponibles en todos los Laboratorios de computación de SHA y próximamente en [www.syracusehousing.org](http://www.syracusehousing.org)

¿Necesita ayuda con el proceso de solicitud?  
Pongase en contacto con el Programa LIFE de SHA al 470-4254 de lunes a viernes 9 a.m. a 4 p.m.

**Junta de comisionados de SHA**

- Bruce Conner, president
- Gladys J. Smith, vicepresidente
- Michael Collins
- Walter Dixie
- Catherine Holmes
- Maria Revelles

**Personal ejecutivo de SHA**

- William Simmons, director ejecutivo
- David Paccone, director auxiliar de desarrollo
- Mark Hill, director financiero

Novedades del vecindario de SHA se publica trimestralmente. Por lo general, en enero, abril, julio y octubre. Las contribuciones pueden enviarse a [aabelaziz@syrhousing.org](mailto:aabelaziz@syrhousing.org)

[www.syracusehousing.org](http://www.syracusehousing.org)

Autoridad de Vivienda de Syracuse  
516 Burt Street  
Syracuse, NY 13202  
(315) 475-6181