GAVA
GO! AUSTIN/VAMOS! AUSTIN

# 78745

Enero

## Reconocimientos

- El grupo del parque Odom tuvo una exitosa reunión con la Escuela Primaria Odom! La director apoya los planes que tiene el sector para las mejoras en el patio de la escuela y el vecindario. Trayendo con esto es un gran paso de poder hacer sus planes una realidad. Los residentes ya pueden encontrar nueva señalización en el parque de Odom y pronto encontrarán servicios como botes de basura, baños portátiles y fuentes de agua.
- El grupo de adopción del parque Williamson Creek va a empezar a trabajar en su nuevo jardín comunitario Emerald Wood en un futuro muy cercano.

## Dato de GAVA del Mes...

Sabias que tan solo un minuto de ejercicio intenso dentro de una rutina fácil de 10 minutos puede mejorar tu condición física y salud? Se pidió a los voluntarios que completaran un entrenamiento de intervalos con eficiencia de tiempo usando bicicletas estacionarias. Cada sesión consistió en tres intervalos de 20 segundos, durante los cuales los corredores empujaron los pedales tan duro como pudieron, seguido por dos minutos de pedaleo lento. Después de tres sesiones por semana durante seis semanas, los voluntarios tuvieron mayor resistencia, presión arterial saludable y niveles más altos de las mitocondrias productoras de energía.

"Got a Minute? Let's Work Out" por Gretchen Reynolds, The New York Times, Diciembre 2014

| **Enero 2015** | | |
|---|---|---|
| **Junta del equipo de bienestar de padres en Cunningham**<br>¡Venga a platicar de oportunidades para los padres y la facultad de la escuela Casey para involucrarse más en comidas saludables y iniciativas de actividades para los estudiantes de Cunningham y familiares! | **Martes, 13 de enero**<br>3:15 p.m.<br>Cunningham Elementary<br>2200 Berkeley Ave. | **Ivanna Neri**<br>Asistente del programa GAVA<br>512.406.1272<br>Ivanna.neri@foundcom.org |
| **Junta de sector de actividad física**<br>¡Forme parte del un equipo de parques que mejora los servicios del parque, la seguridad, la programación y la limpieza de su parque local y áreas verdes! | **Martes, 20 de enero**<br>6:30 - 8 p.m.<br>El Buen Samaritano<br>7000 Woodhue Drive | **Denise Vazquez**<br>Asistente del sector de actividad física<br>915.355.4117<br>dvazquez@elbuen.org |
| **Junta de líderes Austin Interfaith**<br>Junta mensual con nuestro colaboradores, Austin Interfaith, no partidista, organización de múltiples temas de 30+ instituciones que trabajan juntos para hablar de prioridades comunitarias. | **Jueves, 22 de enero**<br>7 - 8:30 p.m.<br>Wildflower Unitarian Church<br>1314 East Oltorf St. | **Kathleen Davis**<br>Organizadora comunitaria con Austin Interfaith<br>512.944.4344<br>kathleen@ntotx.org |
| **Febrero 2015** | | |
| **Taller de liderazgo para jardines escolares**<br>Ayudar a fomentar un futuro más saludable para los niños del centro de Texas mediante la enseñanza a jóvenes de como cultivar su propia comida! Este taller está dirigido a profesores, padres y miembros de la comunidad. | **Sábado, 28 de febrero**<br>9 a.m. - 1 p.m.<br>Sustainable Food Center<br>2921 E. 17th St., Bldg. C | **Simone Benz**<br>Gerente del sector de alimentos<br>512.220.1146<br>simone@sustainablefoodcenter.org |

**Información sobre GAVA**

GO! Austin/VAMOS! Austin (GAVA) es una colaboración de residentes, líderes de la comunidad y agencias sin fines de lucro, dedicados a la salud de nuestros hijos y comunidad. Lo que es más importante, somos una comunidad unida en la meta de mejorar la salud por mejorar la nutrición y actividad física.

**Contact Us**

¡Nosotros queremos escucharte! ¿Cuáles son tus ideas para crear un vecindaro sano en Dove Springs? Para más información acerca de GAVA, otras ideas o preguntas acerca de las reuniones, contacta a: Carmen Llanes Pulido, Coordinadora de Programas Comunitarios de GAVA- 78744 al 512-633-4312. Búscanos en /GO!AustinVAMOS!Austin

FOUNDATION COMMUNITIES creating housing where families succeed
AUSTIN PARKS FOUNDATION PEOPLE PLUS PARKS
United Way United Way for Greater Austin
CATCH
AUSTIN INTERFAITH
Michael & Susan Dell FOUNDATION
EL BUEN SAMARITANO EPISCOPAL MISSION strengthening families | fortaleciendo familias
sfc SUSTAINABLE FOOD CENTER

# GAVA Dove Springs/78744

GO! AUSTIN/VAMOS! AUSTIN

Enero

## Dato de GAVA del Mes...

Sabias que tan solo un minuto de ejercicio intenso dentro de una rutina fácil de 10 minutos puede mejorar tu condición física y salud? Se pidió a los voluntarios que completaran un entrenamiento de intervalos con eficiencia de tiempo usando bicicletas estacionarias. Cada sesión consistió en tres intervalos de 20 segundos, durante los cuales los corredores empujaron los pedales tan duro como pudieron, seguido por dos minutos de pedaleo lento. Después de tres sesiones por semana durante seis semanas, los voluntarios tuvieron mayor resistencia, presión arterial saludable y niveles más altos de las mitocondrias productoras de energía.

"Got a Minute? Let's Work Out" por Gretchen Reynolds, The New York Times, Diciembre 2014

| Enero 2015 | | |
|---|---|---|
| **Junta del equipo de bienestar de padres en Mendez**<br>Venga a platicar de oportunidades para los padres y la facultad de la escuela Mendez para involucrarse más en comidas saludables y iniciatives de actividades para los estudiantes de Mendez y familiares. | **Martes, 13 de enero**<br>1:30 - 2:30 p.m.<br>Centro de Recursos para Familias in Consuelo Mendez Middle School | **Leonor Vargas**<br>Directora del Centro de Recursos para Familias<br>512.841.1016<br>Leonor.vargas@austinisd.org |
| **Junta del equipo de bienestar de padres en Perez**<br>Venga a platicar de oportunidades para los padres y la facultad de Perez para involucrarse más en comidas saludables y oportunidades de actividades físicas para los estudiantes de Perez y familiares. | **Miércoles, 21 de enero**<br>8 a.m.<br>Perez Elementary School<br>7500 S. Pleasant Valley Rd. | **Rosalinda Rivera**<br>Especialista para el apoyo de padres<br>512.841.9161<br>Rosalinda.rivera@austinisd.org |
| **Junta de líderes Austin Interfaith**<br>Junta mensual con nuestro colaboradores, Austin Interfaith, no partidista, organización de múltiples temas de 30+ instituciones que trabajan juntos para hablar de prioridades comunitarias. | **Jueves, 22 de enero**<br>7 - 8:30 p.m.<br>Wildflower Unitarian Church<br>1314 East Oltorf St. | **Kathleen Davis**<br>Organizadora de comunidades con Austin Interfaith<br>512.944.4344<br>kathleen@ntotx.org |
| **Junta de sector de actividad física**<br>Juntas ocurren cada mes para hablar de las oportunidades para aumentar actividad física y mejorar parques en Dove Springs. | **Lunes, 26 de enero**<br>6 - 8:30 p.m.<br>Dove Springs Rec Center<br>5801 Ainez Drive | **Ladye Anne Wofford**<br>Gerente de actividad física<br>512.477.1566 ext. 4<br>Ladye.Anne@austinparks.org |

| Febrero 2015 | | |
|---|---|---|
| **Taller de liderazgo para jardines escolares**<br>Ayudar a fomentar un futuro más saludable para los niños del centro de Texas mediante la enseñanza a jóvenes de como cultivar su propia comida! Este taller está dirigido a profesores, padres y miembros de la comunidad. | **Sábado, 28 de febrero**<br>9 a.m. - 1 p.m.<br>Sustainable Food Center<br>2921 E. 17th St., Bldg. C | **Simone Benz**<br>Gerente del sector de alimentos<br>512.220.1146<br>simone@sustainablefoodcenter.org |

**Información sobre GAVA**

GO! Austin/VAMOS! Austin (GAVA) es una colaboración de residentes, líderes de la comunidad y agencias sin fines de lucro, dedicados a la salud de nuestros hijos y comunidad. Lo que es más importante, somos una comunidad unida en la meta de mejorar la salud por mejorar la nutrición y actividad física.

**Contact Us**

¡Nosotros queremos escucharte! ¿Cuáles son tus ideas para crear un vecindaro sano en Dove Springs? Para más información acerca de GAVA, otras ideas o preguntas acerca de las reuniones, contacta a: Carmen Llanes Pulido, Coordinadora de Programas Comunitarios de GAVA-78744 al 512-633-4312. Búscanos en /GO!AustinVAMOS!Austin

THE AUSTIN PROJECT · AUSTIN PARKS FOUNDATION PEOPLE PLUS PARKS · United Way United Way for Greater Austin · marathonKIDS MOVING. EATING. GROWING. TOGETHER. · CATCH · Michael & Susan Dell FOUNDATION · AUSTIN INTERFAITH · sfc SUSTAINABLE FOOD CENTER