GAVA
GO! AUSTIN/VAMOS! AUSTIN

78745

Marzo

Reconocimientos

- Dos de los líderes comunitarios del sector de actividad física, Sarah Dunn y Tom Donovan, fueron nombrados para premios en cuatro de las cinco áreas de honor del 29 premio anual de Keep Austin Beautiful y llegaron a ser finalistas del premio Samsung por reducción de basura. Las nominaciones de Sarah y Tom derivan de su increíble dedicación a la naturaleza de la comunidad de Southwood durante los últimos 10 años – esto incluye plantar árboles, sembrar pastos nativos y flores silvestres y restaurar el hábitat a la orilla del río. Sarah y Tom ayudan a dirigir el equipo de adopción del parque de Williamson Creek (área verde central) y son copresidentes del área verde de la Asociación de Vecinos de Southwood.
- El equipo de adopción del parque de Williamson Creek (área verde central) que consiste de **Kate Mason-Murphy, Sarah Dunn y Tom Donovan,** pasaron una mañana de sábado muy ocupados con la construcción de la base para el nuevo jardín comunitario de Emerald Wood. El jardín incluye varias jardineras, así como una estructura de 52 pies de largo y 5 pies de altura para vainas de chícharos y arvejas chinas. Puede visitar el jardín en la esquina de South 1st St. y Emerald Wood Drive. Si le interesa obtener una parcela de jardinería, póngase en contacto con **Kate Mason-Murphy** en katemasonmurphy@me.com o llame al 512-351-5576.

Dato de GAVA del Mes...

Para obtener el máximo provecho de ser activo, debe comer adecuadamente después de un entrenamiento para ayudar al cuerpo a recuperarse del desgaste que resulta del ejercicio.
Aquí hay seis consejos que le ayudarán a seguir por el buen camino después del entrenamiento:

1. Coma dentro de 30 a 60 minutos después del ejercicio
2. No se limite a la proteína. Hay que conseguir un buen equilibrio de nutrientes
3. Coma frutas y vegetales frescos y alimentos integrales en vez de procesados
4. No coma más calorías de las quemó con su ejercicio
5. Tome mucha agua
6. Evite las bebidas alcohólicas

De "What To Eat After Your Work Out" (Qué comer después del ejercicio) por Cynthia Sass, de The Huffington Post

Únete:

No se pierde el evento "día de mi parque" que se llevará acabo a través de los parques en todo el 78745 y en toda la ciudad de Austin este sábado 7 de marzo todo el día!

Los parques que participarán en nuestra parte de la comunidad son:
Armadillo, Battle Bend, Joslin, Williamson Creek (Central Greenbelt) y Odom!

Interesado?

Consiga más información e inscríbase como voluntario en www.austinparks.org.

Información sobre GAVA

GO! Austin/VAMOS! Austin (GAVA) es una colaboración de residentes, líderes de la comunidad y agencias que están Devotados a la salud de nuestros hijos y comunidad. Pero más importante, somos una colonia unida por salud por parte de la salud y nutrición mejorada y actividades físicas.

Contáctanos

¡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: Alba Sereno, coordinadora del programa GAVA 78745 al 214.799.3767. Búscanos en /GO!AustinVAMOS!Austin.

FOUNDATION COMMUNITIES
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
GO! AUSTIN/VAMOS! AUSTIN

78745

marzo

March 2015

Es día de mi parque Iniciativa anual donde miles de voluntarios trabajan para mejorar los parques y zonas verdes por toda la ciudad.	**Sábado, 7 de marzo** www.austinparks.org	**Denise Vasquez** Gerente de actividad fisica 915.355.4117 dvasquez@elbuen.org
Taller de escritura de becas comunitarias Aprenda más de como una beca puede hacer la diferencia en su vecindad a través de esta sesión de información, esta sesión forma parte de la serie de educación de mejoras de parques!	**Miércoles, 11 de marzo** 6:30 - 7:30 p.m. Austin Parks Foundation 507 Calles Street, Ste. 116	**Ladye Anne Wofford** Gerente de actividad fisica 512.477.1566 ext. 4 Ladye.Anne@austinparks.org
Junta del sector de actividad física Ser parte del un equipo de parques, que mejora los servicios del parque, la seguridad, la programación y la limpieza de tu parque local y áreas verdes!	**Martes, 17 de marzo** 6:30 p.m. El Buen Samaritano	**Desnise Vasquez** Gerente de actividad fisica 915.355.4117 dvasquez@elbuen.org
Taller de escritura de becas comunitarias Aprenda más de como una beca puede hacer la diferencia en su vecindad a través de esta sesión de información, esta sesión forma parte de la serie de educación de mejoras de parques!	**Miércoles, 25 de marzo** 12 - 1 p.m. Austin Parks Foundation 507 Calles Street, Ste. 116	**Ladye Anne Wofford** Gerente de actividad fisica 512.477.1566 ext. 4 Ladye.Anne@austinparks.org
Junta de lideres Austin Interfaith Junta mensual con nuestra pareja de GAVA, Austin Interfaith, no partidista, organización de múltiples temas de 30+ instituciones que trabajan juntos para hablar de cuestiones públicas.	**Jueves, 26 de marzo** 7 - 8:30 p.m. Holy Cross Catholic Church 1610 E. 11th St.	**Kathleen Davis** Organizadora de comunidades con Austin Interfaith 512-944-4344 kathleen@ntotx.org

April 2015

Junta del equipo La Voz de St. Elmo Únete y ayúdanos a planear estrtegias para mejorar la salud del área de St. Elmo.	**Lunes, 6 de abril** TBD Sierra Ridge Learning Center	**Ivanna Neri** Asistente del programa GAVA 512.998.3648 Ivanna.Neri@foundcom.org

¡Resuelva comer más saludable esta semana! Aquí está una receta deliciosa de Sustainable Food Center (Centro de alimentos sostenibles) para probar en casa:

Sopa de frijoles blancos y col rizada

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de canola
4 dientes de ajo machacados
1 cebolla pequeña, picada
8 oz. salchichón de pavo, en rebanadas gruesas
2 zanahorias rebanadas
6 hojas grandes de col rizada, enjuagadas, sin costilla y rebanadas
2 tazas de frijoles blancos, cualquier tipo
1 lata (14 onzas) de tomates picados
1/4 de taza de perejil fresco, picado
4 ramitas de tomillo fresco, picado
4 tazas de caldo de vegetales, bajo en sodio
4 tazas de agua
Sal y pimienta

Instrucciones

- Sofría la cebolla por 2-3 minutos en aceite. Agregue el ajo y siga sofriendo a fuego medio hasta que se vuelva transparente (unos 5 minutos). Tenga cuidado de no quemar el ajo.
- Agregue las zanahorias, tomillo, perejil, caldo de verduras y agua. Deje cocer 10 minutos.
- Agregue frijoles, salchichón y tomate.
- Cocine otros 10 minutos.
- Añada la col rizada y cocine 10 minutos más.
- Añada una pizca de sal y pimienta si lo desea.

FOUNDATION COMMUNITIES creating housing where families succeed
AUSTIN PARKS FOUNDATION PEOPLE PLUS PARKS
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
GO! AUSTIN/VAMOS! AUSTIN

Dove Springs/78744

marzo

Reconocimientos

- Vecinos de las comunidades de Village Walk y Franklin Park formaron un nuevo equipo geográfico y se reunirán mensualmente para hablar de asuntos como la seguridad de los peatones, reducción del crimen, áreas de juego seguras para los niños, embellecimiento de la comunidad y más!
- Dove Springs logró avanzar mucho en el desarrollo de rutas seguras a la escuela el mes pasado. Karen Hopkins de Perez Elementary fue identificada como el líder de planificación y reclutación de voluntarios para el proyecto de caminos seguros de Perez Elementary. Houston Elementary y Rodríguez Elementary se unirán también a estos esfuerzos.
- Los equipos de trabajo exitosamente completaron la cancha de fútbol de la primaria Houston. Se instalaron luces para que los niños puedan jugar seguramente en la tarde. Este esfuerzo tremendo fue hecho posible por el liderazgo continuo de residentes de Dove Springs, como **Gloria Lugo** y la PTA de la primaria J. Houston, el equipo de adoptar el parque Houston, colaborador de GAVA, Austin Parks Foundation, el Departamento de parques y recreación ciudad de Austin, y el distrito escolar AISD. Ahora, cientos de familias en Dove Springs tienen otra cancha y espacio seguro en donde pueden jugar, de corta distancia a sus casas. En los meses que vienen, tendrán nuevo pasto regado en cual pueden jugar.

Dato de GAVA del Mes...

Para obtener el máximo provecho de ser activo, debe comer adecuadamente después de un entrenamiento para ayudar al cuerpo a recuperarse del desgaste que resulta del ejercicio.
Aquí hay seis consejos que le ayudarán a seguir por el buen camino después del entrenamiento:

1. Coma dentro de 30 a 60 minutos después del ejercicio
2. No se limite a la proteína. Hay que conseguir un buen equilibrio de nutrientes
3. Coma frutas y vegetales frescos y alimentos integrales en vez de procesados
4. No coma más calorías de las quemó con su ejercicio
5. Tome mucha agua
6. Evite las bebidas alcohólicas

De "What To Eat After Your Work Out" (Qué comer después del ejercicio) por Cynthia Sass, de The Huffington Post

Únete:

No se olviden del Día de "Es mi Parque," sucediendo en parques a traves de Dove Springs y toda la ciudad de Austin el sábado, 7 de marzo.

En los últimos dos años, seis parques en Dove Springs se han adoptado por los habitantes de 78744, trabajando juntos en el sector de actividad física de GAVA. Los parques son Dove Springs, Franklin, Houston, Onion Creek Greenbelt, Ponciana y Kendra Page! Estos grupos de adopción de parques han procurado cientos de miles de dólares en mejoramientos, y siguen siendo campeones para el embellecimiento, el uso, y la celebración de los parques en su área.

Interesado?

Consiga más información e inscríbase como voluntario en www.austinparks.org.

Información sobre GAVA

GO! Austin/VAMOS! Austin (GAVA) es una colaboración de residentes, líderes de la comunidad y agencias que están Devotados a la salud de nuestros hijos y comunidad. Pero más importante, somos una colonia unida por salud por parte de la salud y nutrición mejorada y actividades físicas.

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

Dove Springs/78744

Se invita a los residentes del código postal 78744 a asistir a las siguientes reuniones y eventos auspiciados por GO! Austin / ¡VAMOS! Austin y sus colaboradores.

Marzo 2015		
Es día de mi parque Iniciativa anual donde miles de voluntarios trabajan para mejorar los parques y zonas verdes por toda la ciudad.	**Sábado, 7 de marzo** www.austinparks.org	**Ladye Anne Wofford** Gerente de actividad fisica 512.477.1566 ext. 4 Ladye.Anne@austinparks.org
Reunión de la comunidad de Village Walk Los vecinos de las zonas Village Walk y Franklin Park formaron un nuevo equipo geográfico y se reunirán mensualmente para hablar de asuntos como la seguridad de los peatones, reducción del crimen, áreas de juego seguras para los niños y mucho más!	**Sábado, 14 de marzo** 10 - 11 a.m. Southeast Branch Library 5803 Nuckols Crossing Rd	**Maricela Ruiz** Village Walk Neighbor 512.947.9795
Junta del sector de actividad física Juntas ocurren cada mes para hablar de oportunidades para aumentar actividad física y mejorar parques en Dove Springs!	**Lunes, 16 de marzo** 6:30 p.m. Dove Springs Rec Center 6801 Ainez Drive	**Ladye Anne Wofford** Gerente de actividad fisica 512.477.1566 ext. 4 Ladye.Anne@austinparks.org
Junta de lideres Austin Interfaith Junta mensual con nuestra pareja de GAVA, Austin Interfaith, no partidista, organización de múltiples temas de 30+ instituciones que trabajan juntos para hablar de cuestiones públicas.	**Jueves, 26 de marzo** 7 - 8:30 p.m. Holy Cross Catholic Church 1610 E. 11th St.	**Kathleen Davis** Organizadora de comunidades con Austin Interfaith 512-944-4344 kathleen@ntotx.org

¡Resuelva comer más saludable esta semana! Aquí está una receta deliciosa de Sustainable Food Center (Centro de alimentos sostenibles) para probar en casa:

Sopa de frijoles blancos y col rizada

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de canola
4 dientes de ajo machacados
1 cebolla pequeña, picada
8 oz. salchichón de pavo, en rebanadas gruesas
2 zanahorias rebanadas
6 hojas grandes de col rizada, enjuagadas, sin costilla y rebanadas
2 tazas de frijoles blancos, cualquier tipo
1 lata (14 onzas) de tomates picados
1/4 de taza de perejil fresco, picado
4 ramitas de tomillo fresco, picado
4 tazas de caldo de vegetales, bajo en sodio
4 tazas de agua
Sal y pimienta

Instrucciones

- Sofría la cebolla por 2-3 minutos en aceite. Agregue el ajo y siga sofriendo a fuego medio hasta que se vuelva transparente (unos 5 minutos). Tenga cuidado de no quemar el ajo.
- Agregue las zanahorias, tomillo, perejil, caldo de verduras y agua. Deje cocer 10 minutos.
- Agregue frijoles, salchichón y tomate.
- Cocine otros 10 minutos.
- Añada la col rizada y cocine 10 minutos más.
- Añada una pizca de sal y pimienta si lo desea.

Contáctanos

¡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.