

WASHINGTON BEECH

ADENTRO DE ESTA EDICION

Demolición 1

Evento Cocinando Saludable 2

Destacamiento de Programas 3

Enfoque en Residentes: 3

Vecino A Vecino 4

DEMOLICION Y EL COMIENZO DE LA CONSTRUCCION: UNA CELEBRACION AGRIDULCE

Después de años de planificación y meses de preparación, el 16 de abril, la comunidad de Washington Beech fue testigo del final de una era y el comienzo de una nueva, cuando los empleados de la construcción comenzaron a desbaratar los primeros edificios vacíos. Muchos residentes señalaron la agri dulce mezcla de sentimentalismo hacia la vieja WB y emoción hacia un nuevo Washington Beech.

Dentro de un mes, casi toda la fase primera de la construcción estaba a nivel, abriendo una apertura en la intersección de las calles Washington y Beech que inspiró a la comunidad a mirar hacia el futuro.

El Alcalde Thomas Menino se unió a los residentes de Washington Beech y funcionarios de Boston Housing Authority para acoger un evento innovador, el 12 de Mayo y marcar el nuevo comienzo. Con equipos de demolición haciendo ruido de fondo, Bill McGonagle, Administrador de BHA, dio la bienvenida a la comunidad y a todos los colegas que trabajaron para que la reconstrucción de Washington Beech sea una realidad.

El Alcalde Menino, habló con entusiasmo acerca de Washington Beech y los años de trabajo que los vecinos han dedicado para la comunidad. En particular, reconoció los esfuerzos incansables de la ya fallecida **Mercedes Cash**, líder de los inquilinos por un largo tiempo. Los miembros de familia de Mercedes asistieron al evento, El Alcalde Menino anunció que la primera calle que se construirá en Washington Beech será llamada Mercedes View, en honor a la Sra. Cash y su visión para el futuro de Washington Beech.



Arriba: Demolición en el camino.

Abajo: **Nury Nieves-Cruz** y **Meena Carr** en el evento del 12 de Mayo. Meena tiene en sus manos un ladrillo de los edificios que fueron derrumbados.

“ Mi hija regresaba de dejar a sus hijos en la escuela. Muy emocionada grito “Mami, la ultima hora ha llegado.” Sonaba ansiosa, así que le dije, ‘que quieres decir?’ “Ella dijo, ‘Ellos están en el edificio. Los tractores están aquí. ‘le dije, ve y busca la cámara para tomar fotos.’”Es triste, pero a la ves es un día feliz para Washington Beech. ”

Meena Carr, Chair of WB FFUN Committee,
Hablando del primer día de la demolición

CELEBRANDO BUENA COMIDA, BUENA SALUD

Pollo Frito. Empanadas. Mandazi. Enchiladas. Shuugar. Pollo ala parilla, papas y coliflor. Dalpur Roti and Pollo Curried. Macaroni con Queso. Pasta integrar con Broccoli y Camarones.



Estos fueron entre los muchos platos preparados por los residentes de Washington Beech. Servidos al estilo banquete con impaciencia a la espera de familiares, amigos y vecinos que querían disfrutar estas delicias en el evento Cocinando Saludable el 2 de Abril. Mas de una docena de cocineros participaron y muchos mas compartieron el evento. Washington Beech es una comunidad rica en cultura y variedad. La variedad estaba exhibida en deliciosos platillos que le hacían agua la boca a cualquiera. Platos tradicionales de: El Caribe, Centro América, Somalí, Americano, y Afro-Americano.

Invitados especiales fueron **Kathy Cunningham**, Dietista Registrada de la Comisión de Salud Publica de Boston, y **Bea Morse**, chef cuya carrera le auxilió a ser empresaria y consultora de nutrición para los servicios humanos. Kathy Y Bea probaron cada uno de los platos que fueron preparados por los residentes y hablaron con ellos acerca de sus tradiciones y propio estilo. Luego, Kathy y Bea comenzaron una discusión general sobre la nutrición y el cocinar saludable. El verdadero objetivo de la noche fue el comer. Todos se fueron satisfecho de haber tenido la oportunidad de probar los platos deliciosos. Todos los participantes recibieron un premio de parte de **Winn Residential** por haber participado en el evento. La noche fue un gran éxito como el primero de una serie de eventos para la buena nutrición.



Washington Beech residente **Rossana Melendez** (Izquierda) and **Florencia Ortiz** (Derecha) presentando los platos que prepararon para el evento del 2 de Abril.

Centro: Los invitados especiales: **Kathy Cunningham** Y **Bea Morse**, que probaron cada plato y compartieron ideas para cocinar mas saludable y nutritivo.

IDEAS PARA COCINAR MAS SALUDABLE

- ◆ Cocine con métodos bajo en grasa como: Hornear en vez de usar el microwave o freír.
- ◆ Elija productos bajo en grasa o libre de grasa como: Productos lácteos, aderezó de ensalada, y mayonesa
- ◆ Sirva frutas en vez de galletitas o helado de postre.
- ◆ Añada salsa en una papa horneada en vez de mantequilla o crema
- ◆ Coma frutas enlatadas en su propio jugo en lugar de supiro

Fuente: **We Can!** Programa de los EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos

ENFOQUE DE PROGRAMA

GRUPO DE JUEGO PARA NIÑOS PEQUEÑOS



Varios padres de Washington Beech y sus hijos pequeños se han unido a la organización Family Nurturing Program. El grupo se reúne todos los Martes de 10:00am – 12:00pm en Stony Brook Commons

Elizabeth Pagan, que asiste semanalmente al programa con sus dos niños Jairone y Jayden, habló acerca de los beneficios del programa:

“ Este programa ha ayudado a mis hijos en todos los sentidos. Se trata de aprender a comunicarse y compartir con otros niños, antes ellos eran muy tímidos, y ahora han ido perdiendo la timidez.

Me ha ayudado a respirar y relajarme, al menos durante unos minutos. Me he sentido sin presión, con este programa. También me ha ayudado a comunicarme con otros padres que están o han estado en la misma situación que yo he estado. Me ayuda a saber que yo no estoy sola.

Nos ayuda a aprender de las diferentes vidas de los demás. Aquí, aprendes de las demás personas y niños. Los padres se sienten seguros de que sus niños están haciendo algo bueno. ”

CARRERA Y EDUCACION

- Residentes de WB se han inscrito en el programa One-Stop Career Centers y también en el programa Work Place y Boston Career Link (vea p. 4).
- Dieciséis residentes se han inscrito en el programa de ESL (Inglés para personas que hablan otro idioma) las clases se llevan a cabo en el Roxbury Community College.
- Un residente se ha inscrito en el entrenamiento que ofrece U-Mass para personas que quieren empezar su propio negocio.
- **Eugenia Díaz, Sherdain Carter, Y Noemi Almes-tica** asistieron a una feria de trabajo vestidas con ropa que fue proporcionada por **Dress for Success**, una organización sin fines de lucro que ayuda a los solicitantes de empleo con vestimenta profesional (foto debajo). Las tres mujeres se reunieron con los reclutadores de Brigham & Women's Hospital y Boston Medical, entre otros.



ENFOQUE EN RESIDENTE YUSEF MOHAMMED

Este otoño, **Yusef Mohammed** de 18 años ingresará la Universidad de Brandeis con una beca de cuatro años. Yusef recibe su diploma de secundaria de Charlestown High en Junio, en la cual fue miembro de la sociedad Nacional de Honores. En la universidad de Brandeis, él piensa estudiar Economía.

Madhi, su orgulloso padre, resumió sus sentimientos acerca de los logros de su hijo: “Nos gusta que él es un chico muy exitoso. Venimos de Somalia y les damos las gracias a el gobierno de los EE.UU y el pueblo de los Estados Unidos.”



DE VECINO A VECINO

Westlyne Bruno prepare este plato para el evento Cocinando Saludable realizado el 2 de Abril.

De bajo: Westlyne posa para la cámara en la clausura del evento.



Pasta integral con Broccoli y Camarones

Ingredientes:

- 1 Caja de Pasta integral
- 2 Tbsp mantequilla
- 2 Rama de Broccoli
- 1 Pimiento Verde
- 1 Pimiento Rojo
- 1 Cebolla
- 2 Tbsp aceite oliva
- 1/2 lb Camarones
- Sal (a tu gusto)
- 1 un ajo (molido)
- Sopita Maggi
- Sobrecito de sazón
- 1 Tbsp Parsley
- Un poco de salsa picante

Preparación:

1. Cocine la pasta en agua hirviendo; añada sal y mantequilla a su gusto.
2. Corte el brocoli y cocine a vapor con 2 Tbsp de mantequilla.
3. Picar la cebolla y los pimientos.
4. En un sartén caliente añada aceite oliva, la cebolla, los pimientos, camarones, sal, sazón y maggi. Cocine los camarones hasta que estén rosados.
5. Añada parsley un poco de salsa picante a los camarones; Añada el brócoli y mescle.
6. Botar el agua de la pasta; añada el brocoli con los camarones mesclar y servir.

Servir 6-8 persona

Felicitaciones a ...

- **Danielle y Steven Boyd** (y orgullosa abuela **Deb Wilson**) en el nacimiento de su nieta **Safia Amina** nacida Marzo 20, 2009.
- **Nadia Wolff**, hermana de **Anastasia Curry**, quien se gradúa de Dorchester H.S. En Junio de este año. Nadia fue seleccionada como la reina en la fiesta de graduación de este año. Nadia ingresara a la universidad y se especializara en el diseño de moda. Nadia es la manager de Final Touch boutique en Mattapan, donde ella diseña su propia línea de ropa.
- **Tasha Thompson**, Se graduó en Mayo de Asistente de Medico.

HOGAR LIBRE DE HUMO

Residentes de la Comisión Consultiva están estudiando la posibilidad de crear algunas viviendas "libre de Humo" en la nueva Washington Beech. Uno o mas edificios pueden ser designados como "libre de Humo" esto quiere decir que nadie puede fumar dentro o cerca de los edificios.

Con el fin de valorar el interés y las opiniones de los residentes de Washington Beech, Yolanda Ramos y Amelia Smith han comenzado a ir puerta por puerta llenando una encuesta con los residentes para explicar el significado "libre de Humo".

Yolanda explica el propósito de su esfuerzo:

“ Para ver cuantas personas desean un apartamento libre de humo del tabaco, especialmente las personas que tienen hijos, cualquier tipo de enfermedad, o que solo quieren ”



WASHINGTON BEECH FERIA DE TRABAJO



Mas de 40 personas Participaron en la Feria de Trabajo de WB, realizada el 21 de Mayo.

Foto: Residente de WB **Joshua Almestica** (derecha) hablaba con **Bob Remeika**, manager del departamento de buscar trabajo de Boston Career Link.