



# BOLETÍN PARA RESIDENTES CLEMENT KERN GARDENS

## JULIO DE 2023

### *¡Diversión en Corktown!*

¡La comunidad de Corktown  
tiene mucho que ofrecer!

¿Sabías que caminar 30 minutos al día puede aumentar la capacidad cardiovascular, fortalecer los huesos, reducir el exceso de grasa corporal, aumentar la fuerza muscular y aumentar la resistencia? ¡Vamos a movernos, CKG!



**Únase a la DIVERSIÓN del  
verano en Corktown.**

**1. ¿Necesitas ayuda para encontrar actividades de verano para tus hijos?**



**¡Llama a TU coordinador de servicios!**

**2. ¿Buscas actividades para la familia?**



**¡Llama a TU coordinador de servicios!**

**3. ¿Deseas conocer las NOVEDADES de TU comunidad?**



**¡Llama a TU coordinador de servicios!**

**\*¡Búscanos al aire libre, porque este verano te llevamos la diversión!**

#### **Actividades en el mes de julio: marca las fechas en tu calendario**

**1) Jornadas de puertas abiertas sobre la seguridad: 12 de julio, de 12:15 p. m. a 1:15 p. m. en Clement Kern Garderns (CKG);** asiste para expresar tus inquietudes y analizar soluciones.

**2) Veggie Express: 12 de julio, de 1:30 p. m. a 2:30 p. m. en CKG;** acompáñanos y obtén más información sobre las frutas y verduras frescas que llegan a tu puerta.

**3) Hombres de CKG: 12 de julio, de 4:00 p. m. a 5:00 p. m. en CKG**"Los sabios no hacen lo que es popular, hacen lo correcto". FORTALECE TU COMUNIDAD y acompáñanos en las actividades y en la creación de vínculos masculinos.

**4) Serie de Empoderamiento de la Mujer, Parte VIII: 13 de junio, de 4:30 p. m. a 6:00 p. m. en TCB (1842 Michigan Ave.) Cuidado personal: TÚ ERES UNA PRIORIDAD** Orador invitado **Kimie Nailer**. Enlace para registrarse: <https://bit.ly/TCB-WES>

**5) Ice Cream Social: 14 de julio, de 4:30 p. m. a 6:00 p. m. en CKG** ¡Ven a disfrutar de unas delicias, buena música y rifas!

**6) Adultos mayores de 55 años y más de CKG: 19 de julio, de 1:00 p. m. a 2:00 p. m. en CKG** ¡Vamos! Las personas mayores vienen a disfrutar de GAMES & THANGS, ¡buscamos pasar un buen rato!

**7) Tercer jueves (Third Thursday) (exploración de vida y carrera): 20 de julio, de 3:30 p. m. a 5:00 p. m. en la oficina de administración de CKG.**

**8) Reunión del consejo de inquilinos: 25 de julio, de 4:00 p. m. a 6:00 p. m. en CKG. ¡ESTA REUNIÓN ES PARA TI!** Ven y obtén información sobre lo que está pasando en la comunidad.

**9) Youth Club: 27 de julio, de 3:30 p. m. a 5:00 p. m. en CKG** ¡Bienvenidas, personas de todas las edades!

**10) Distribución de Focus Hope para adultos mayores y distribución de alimentos: 28 de julio, de 1:00 p. m. a 2:00 p. m. en CKG.** Ven y recibe alimentos nutritivos.



## Conexiones de salud de CKG

La gratitud  
es una  
actitud

¡En julio, practiquemos la gratitud! A todos nos vendría bien un poco más de positividad y aliento...

- ¡Encuentra tres cosas que te gustan de ti mismo y celebra su vida!
- ¡SÉ VOLUNTARIO! El voluntariado es bueno para el alma.
- Encuentra dos maneras en las que puedes devolver a la comunidad.
- Llama o envía mensajes a alguien y comparte tres razones por las que estás agradecido por ellos.
- Si algo te causa frustración, haz una pausa, respira y concéntrate en lo que te está pasando. ¡Incluso en algo negativo puedes encontrar algo POSITIVO!

Clases para un estilo de vida saludable

¡Bingo con HAP!

7/19/23: jueves, de 10:00 a. m. a 11:30 a. m.

Enlace: <https://us02web.zoom.us/j/81529404488>

Práctica de yoga en silla Crim (Crim Chair Yoga)

7/13/23: jueves, de 11:00 a. m. a 11:30 a. m.

Enlace: <https://us02web.zoom.us/j/81529404488>

Práctica de Mindfulness/Yoga en colchoneta Crim

7/27/23: jueves, de 11:00 a. m. a 11:45 a. m.

Enlace: <https://us02web.zoom.us/j/82190916538>

Salud Corktown en 1726 Howard St.

**Miércoles de Walkers n' Wheelers de 12:00 p. m. a 1:00 p. m.**

(se lleva a cabo todos los miércoles, llueva o relampaguee)

## ¿NECESITAS UN EXAMEN OFTALMOLÓGICO O ANTEOJOS GRATUITOS?

Llama a Christina al 313-484-4709



Clínica de la vista OneSight

Exámenes oftalmológicos completos y anteojos recetados GRATUITOS si es necesario

Iglesia Grace Community

21002 Moross Rd.  
Detroit, MI 48236

6 y 7 de julio de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.  
8 de julio de 9:00 a. m. - 2:00 p. m.

## Jornada de puertas abiertas sobre la seguridad

**¡HEY!**

**¡ATENCIÓN!**

LO QUE SUCEDE EN CKG  
Jornada de puertas abiertas sobre la seguridad

- PROTECCIÓN DE LA PROPIEDAD
- CONSEJOS AL CAMINAR SOLO POR LA NOCHE
- CÓMO PRESENTAR UNA DENUNCIA ANTE LA POLICÍA
- SEGURIDAD DE ARMAS DE FUEGO
- QUÉ HACER SI SE LE ACERCA UNA PERSONA AGRESIVA
- CÓMO MANTENER SEGURO A LOS PEQUEÑOS DE CKG EN LOS ESTACIONAMIENTOS Y EN CASA

**12 de julio de 12:15 p. m. a 1:15 p. m.**

Para obtener más información sobre este evento, llama al 313-635-5445

## Oficina administrativa de CKG - RECERTIFICACIÓN

Los residentes que estén dentro de los 30 días de la fecha de recertificación deben asegurarse de presentar todos los documentos o de comunicarse con la oficina para verificar su condición. Visite la oficina o comuníquese con Amber al 313-965-5650 durante el horario de atención: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

**La oficina cierra durante el horario de almuerzo, de 12:00 p. m. a 1:00 p. m.**

## Recursos para una alimentación saludable



La distribución de alimentos se lleva a cabo todos los meses, el último viernes de cada mes, frente a la oficina de administración de 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Envíe un mensaje de texto a los coordinadores de servicio de CL al 313.484.4702 para que lo incluyan en la lista y pueda ir a recoger alimentos. También puede inscribirse para participar en la próxima sesión de **Cooking Matters**, mediante un mensaje de texto al gerente de educación y recursos al 313.484.4709.

**Próxima distribución: 28 de julio**

**Sitio web de Choice Neighborhoods**

¿Ya conoce nuestro sitio web recientemente actualizado? ¡Lo rediseñamos específicamente para usted! ¡Encontrarás más información sobre nuestras estrategias de participación de personas, vivienda, vecindarios y residentes, y también podrás leer estos boletines en línea! Visita nuestra página web: [detroitmi.gov/choiceneighborhoods](http://detroitmi.gov/choiceneighborhoods)

# FELIZ CUMPLEAÑOS

**Acura Green**  
**Aris Pines-Johnson**  
**Brialla Adams-Holley**  
**Dionte Patrick**  
**Ebeimenshira Frimpong**

**Emmily Marshall**  
**Emoni Clerk**  
**Hector Cerda**  
**Jessica Paynes**  
**Khole Hrabowski**  
**Luis Perales**

**Marco Moore**  
**Markell Moore**  
**Nina Guillot**  
**Yarielis Colon**  
**Yaritzel Quezada**



Kimberly Cooley

## Orientación profesional de CKG "Equipo Huddle"

**¡TE LO PERDISTE! Gracias a la financiación de último momento de los Servicios de Apoyo, pudimos ayudar a algunos de nuestros residentes CKG empleados o en capacitación/escuela!** Los fondos financiaron boletos para la aprobación de licencias de conducir, proporcionaron ropa de trabajo y para entrevistas, computadoras portátiles para educación y capacitación y asistencia para el pago inicial de un vehículo. ¡Estamos deseando saber cómo será el próximo presupuesto para ayudar a aún más empleados o conductores de riesgo en la comunidad!

## ¡ANUNCIO IMPORTANTE!

Estaré de reposo médico por algunas semanas. ¡Durante ese tiempo no estarás solo! Tus recursos son:

- Tanisha Burton: asesora de desarrollo de la nueva fuerza laboral. Tiene recursos de fuerza laboral. ¡Conéctate para saber cuáles son!
- Gloria Messenger: representante de servicios comerciales (Business Services Representative, BSR): inserción laboral a través de consultas en personas, ferias de trabajo, etc.
- Christina, Tracey y Melinda: representantes de vida comunitaria, quienes reciben y comparten información de oportunidades de empleo
- SER Metro-Detroit: ¡Detroit en el trabajo! El centro ofrece apoyo laboral y capacitación. Gloria es BSR personal de CKG

**NOTA:** Los terceros jueves (Third Thursdays) están suspendido hasta mi regreso. Cuando retomemos, ¡tendremos emocionantes exploraciones profesionales!

## ¡Cómo encontrar empleo o capacitación cuando no hay ayuda disponible!

1. Red: contactos de vecinos, familiares, amigos y las redes sociales
2. Derivaciones: si la compañía ofrece una bonificación, buscar un empleado
3. Bolsas de trabajo: Indeed, LinkedIn, USAJobs.gov, Glassdoor
4. Ferias de trabajo: escuche las noticias, búsquedas en línea en áreas cerca de ti
5. Voluntariado: los líderes de equipo tienen en cuenta tu excelente ayuda
6. Trabajos temporales: los empleos de corta duración abren las puertas
7. One Stops: ¡Detroit en el trabajo! Centros y capacitación de Ley de Innovación y Oportunidad Laboral (Workforce Innovation and Opportunity Act, WIOA)
8. Certificaciones en línea gratuitas: LinkedIn Learning, Google Certs
9. Michigan Reconnect: te empareja con la universidad y la capacitación
10. Future Proud Michigan Educator (Futuro educador orgulloso de MI): subsidios y becas para educadores
11. Michigan Tuition Grant (Subsidio de matrícula de Michigan): diplomado en universidades y organizaciones sin fines de lucro
12. Consulta en tu lugar de trabajo. Por lo general, hay asistencia para la matrícula.

# CLEMENT KERN GARDENS

**¡FELICITACIONES!**

## CONTRATACIONES LABORALES DE VERANO

**ANIYAH GREEN**  
(YMCA)

**CHRISTIAN PAYNES**  
**ROBIN JOHNSON**  
(DHDC)

**CASSIDY BUTLER**  
(ACADEMIA DE SEGURIDAD  
PÚBLICA DE DETROIT)

**CHLOE JOHNSON**  
(UNI)

**JUSTIN PICKENS**  
(HERITAGE WORKS)

**JAME'RE DISMUKE**  
(YWA)

¡El verano está aquí y también nuestros jóvenes en los programas de trabajo de verano con Heritage Works, la Corporación de Desarrollo Hispano de Medicare, Urban Neighborhood Initiatives, YMCA, y Henry Ford Health!