

# CLEMENT KERN GARDENS RESIDENT NEWSLETTER



¡Celebre con nosotros!



Christmas

Hanukkah

Kwanzaa

## Cómo celebrar sin las presiones de los regalos

1. **Celebre una reunión familiar:** Regale una comida casera con **AMOR** y cocine los platos favoritos de su familia.
2. **Sea voluntario:** Reúna a su familia y sean voluntarios en un refugio del vecindario o visite un hogar para adultos mayores para compartir la alegría con quienes pueden no tener familias.
3. **Intercambien regalos divertidos: Proponga un límite de \$10 todos** eligen un regalo al azar. ¡Recuerde que la risa es el factor más importante!
4. **Haga galletas:** Ponga algo de música y transforme su cocina en una pastelería. Hornee las galletas favoritas de su familia.
5. **Organice una maratón de películas navideñas:** Tome su manta preferida y prepare palomitas de maíz para ver sus películas favoritas una tras otra.

## Marque su calendario

- 1) **Taller de empoderamiento financiero ODTY - 5 de diciembre, 5:30 a 7 p.m. en DHDC 1211**  
Trumbull Encárguese de sus finanzas y alcance sus objetivos.
- 2) **Comienzo de la campaña hablar es enseñar - 7 de diciembre, 1-2:30 p.m. en CKG** Oficina de licencias.
- 3) **Fiesta en casa con temática 80's vs 90's - 8 de diciembre** en TCB (1842 Michigan Ave.) 6-9 p.m. ¡Hagámoslo!
- 4) **Tiempo con Santa Claus - 9 de diciembre** de 12-3 p.m. en TCB, 1842 Michigan Ave. (foto con Santa, actividades, y refrigerios) **Enlace a la inscripción:** <http://bit.ly/3XGgiQQ>
- 5) **Mundo Maravilloso de Invierno 2023 - 12 de diciembre en CKG** 3:30-5:30 p.m. Venga a celebrar las fiestas y el último evento del consejo de inquilinos del año.
- 6) **Hombres de CKG - 13 de diciembre a las 4-5 p.m.** Conozca a Shandron en la oficina de alquileres para tener una linda conversación
- 7) **Parte 13 de la serie de mujeres empoderadas - 14 de diciembre de 4:30 a 6:00 p.m. en TCB (1842 Michigan Ave.)** Ok, señoras, es hora de **MEJORAR.** Leslie Pickens - Oradora **Enlace de registro:** <https://bit.ly/3zvBY7Q>
- 8) **Personas mayores de CKG - 20 de diciembre - 1-2 p.m.** en la oficina de alquileres.



## Redoble de tambores... Trenae Richmond



Trenae Richmond buscaba un desafío y una oportunidad para convertirse en una emprendedora. No lo pensó dos veces cuando TCB se contactó con ella para los Centros de oportunidades de restaurantes unidos (ROC unidos). ROC es una organización que busca mejorar las vidas de quienes participan en su programa educando y prestando capacitación. En un par de semanas, Trenae recibirá un certificado para completar la capacitación de barwoman.

Este fue un programa presencial de 6 semanas que se reunió una vez a la semana. Su dedicación al programa, junto con su objetivo empresarial tendrá resultado pronto. Trenae se unió al programa buscando formas de ganar dinero extra. Compartió que su mayor desafío fue aprender y memorizar todas las diferentes mezclas de bebidas, pero no dejó que esto se le interpusiera para lograr su objetivo. Trenae anima a otros en su comunidad a aprovechar programas como ROC que ofrece un plan de estudios bien estructurado y rápido, donde el personal se preocupa por el éxito de sus participantes. Trenae ya se ha contactado con The Community Builders para contactarse con el socio de la Iniciativa de Vecindarios Elegidos (CNI) que la equipará con las herramientas necesarias en su recorrido para convertirse en propietaria comercial.

¿Busca algo más?  
¡Únase a HAP y a sus numerosos programas virtuales!

Bingo virtual

12/12 - 10:00 - 11:30 AM

<https://us02web.zoom.us/j/85299412099>

Yoga crim virtual

12/07 - 11:00-11:30 AM

<https://us02web.zoom.us/j/82368688906>

## Salud de Corktown

Si tiene problemas para preparar comidas saludables, no querrá perderse esta clase.



Salud de Corktown ofrece clases de cocina basada en plantas. La última clase del año será el 20 de diciembre de 2 a 3:30 p.m. Hay solo 20 lugares disponibles (CKG proporciona transporte). Póngase en contacto con Christina al 313.484.4709 para tener un lugar en la siguiente clase.

## Enfoque en la juventud

Vida universitaria en la Universidad Estatal de Michigan



Damarion, un estudiante de primer año en la Universidad de Michigan, está navegando los desafíos y emociones que trae una carga de clases y un trabajo a medio tiempo. TCB se le acercó para conocer su experiencia estudiantil hasta ahora y esto es lo que dijo: Damarion está estudiante sociología (el estudio del comportamiento humano). Su materia favorita es Escritura 101 ya que le gusta la independencia del curso. Sus actividades extracurriculares son el Club SOC, Detroit Made y el programa STEM para minorías en sus estudios de especialidad. Ha hecho amistades internacionales de España, África y Turquía. He aprendido sobre sus culturas hablando con ellos. Un consejo para los estudiantes que van a la universidad tras la secundaria es que "busquen clubes que les interesen para no sentirse solos." Damarion, no estás solo. Sigue apuntando alto.

## Nuestras puertas a las suyas

Aprenda a administrar sus finanzas y alcance sus objetivos.

DHDC (1211 Trumbull St.) ofrecerá la clase el martes 5 de diciembre de 5:30 a 7 p.m



VENGA Y APRENDA CÓMO HACERSE CARGO DE SUS PROPIAS FINANZAS Y ALCANZAR SUS OBJETIVOS FINANCIEROS

**SIGUIENTE SESIÓN:**  
5 DE DICIEMBRE

Servicios bancarios y de presupuesto

Las clases son los **martes** por la tarde de 5:30 p.m. a 7:00 p.m.

UBICACIÓN: 1211 Trumbull St., Detroit, MI 43216

For more info, contact Juan Alfaro at (313) 967-4000 or via Email at [jalfaro@dhdc1.com](mailto:jalfaro@dhdc1.com)

# Resumen del consejo de inquilinos de CKG en noviembre



La reunión del Consejo de Inquilinos de Clement Kern Gardens en noviembre comenzó con tacos y refrigerios ligeros bajo una gran carpa calefaccionada. Además de los recursos usuales, UCHC tenía kits de impermeabilización para ventanas para que los residentes se llevaran a casa. Pablo, inquilino organizador para UCHC, recibió al consejo y presentó a nuestro orador invitado, Ta, de Salud de Corktown.

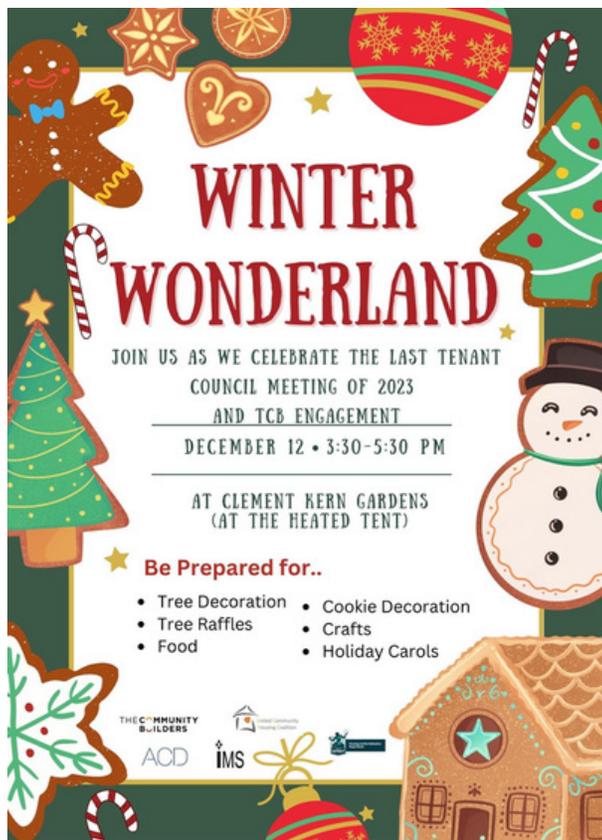
Ta hizo una presentación informativa sobre salud y nutrición durante la temporada de fiestas con consejos excelentes como:

- Sustituir algunas de las opciones menos sanas con otras más conscientes de la salud
- Alternativas a la sal y el azúcar añadida
- Formas de evitar la deficiencia de vitamina D
- Recomendó las cantidades de agua que beber
- Grasas buenas y dónde encontrarlas

Si desea más información sobre la presentación de TA, póngase en contacto con UCHC y podremos darle una copia.

La reunión del consejo de inquilinos de Clement Kern Gardens de diciembre se realizará el martes 12 de diciembre y será nuestra fiesta anual de fin de año. Venga listo para cantar, decorar, y comer con premios de rifas y diversión para toda la familia. Venga a celebrar otro año con UCHC y TCB, con el invitado especial Aaron de la industria láctea unida de Michigan, que trae el bar de bebidas calientes y comparte contenido nutricional.

**PARA OBTENER AYUDA GRATUITA PARA PROTEGER ESTOS Y OTROS DERECHOS DE VIVIENDA PUEDE LLAMAR A LA COALICIÓN DE VIVIENDA COMUNITARIA UNIDA AL 313-570-0992.**



## Columna de consejos para fuerzas laborales



¡Póngase en contacto con el especialista de fuerzas laborales! Llámela al 313.635-4401 o envíe un correo electrónico a [tanisha.burton.tb@gmail.com](mailto:tanisha.burton.tb@gmail.com) para programar una cita para conocer las oportunidades de empleo, los programas de formación y servicios de apoyo diseñados para usted.

### Tanisha Burton

#### **ChargerHelp! (Oportunidad de nuevo empleo)** Programa de capacitación de técnicos de equipos de suministro de vehículos eléctricos (EVSE)

Los residentes de Detroit aprenderán cómo convertirse en técnicos para estaciones de carga de vehículos eléctricos (EV) y tendrán certificación nacional como técnicos de equipos de suministro de vehículos eléctricos (EVSE). El programa de 4 a 6 semanas está diseñado para adaptarse a los cronogramas de los adultos trabajadores. Hay solo tres requisitos para inscribirse: para conocer más sobre esta oportunidad visite este enlace <https://michigancentral.com/chargerhelp>

#### **Llamamos a todos los residentes... ¿Quieren conocer sobre las próximas oportunidades laborales?**

1. Llamen a Tanisha Burton: 313-635-4401
2. Visiten el Centro de Carreras: 9301 Michigan Ave.
3. Soliciten información: 313-484-4709



# Happy BIRTHDAY



**Shandron McClendon**  
**Leonard Jackson**  
**Yukima Loury**  
**Trenae Richmond**  
**Craig Robinson**

**Keshia Johnson**  
**Tiarra Carter**  
**Jamisha Dismuke**  
**Angel Clements**  
**Ashley Stewart**

**Grace Horton**  
**Tionna White**  
**Kennedy Hyche**  
**Jame Re Dismuke**  
**Chloe Johnson-Mcree**

**Demargio Greer**  
**Kimora Davis**  
**Leia Rhymes**  
**Natalie Cerda**  
**Noah Wright**

## Próximos



### COCINAR IMPORTA

COMPRAR CON UN PRESUPUESTO

Únase de forma GRATUITA a una clase interactiva en la que discutiremos:

- Leer etiquetas con información nutricional.
- Leer y usar precios por unidad
- Las diferencias entre productos frescos, congelados y en lata.
- Identificar las opciones integrales

**Miércoles 24/10/1 a las 5:30-4 p.m.**

Póngase en contacto con Christina Mireles para inscribirse  
 313-484-4709 [christina.mireles@tcbinc.org](mailto:christina.mireles@tcbinc.org)

Obtenga una tarjeta de regalo por participar



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades

DOWNLOAD THE NUDGE APP FOR THE LATEST UPDATES, RECIPES, AND NEWS ON PLANT BASED EATZ WITH