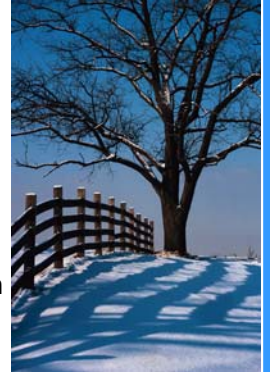


Lean and Green In Motown

EDICIÓN DE INVIERNO DEL SUDOESTE 2006

¿Qué ha estado haciendo la HEP ultimamente?

Hola Sudoeste! *The Healthy Environments Partnership* "HEP" (La Asociación de Ambientes Saludables) y su proyecto *Community Approaches to Cardiovascular Health* "CATCH" (Acercamiento Comunitario a la Salud Cardíaca) han estado bien ocupados durante el otoño y el invierno planeando el próximo paso para desarrollar un proyecto (intervención) que ayude a reducir las enfermedades cardíacas en Detroit. Queremos compartir con ustedes algunas de las actividades sobresalientes que han tenido lugar, así que continúen leyendo . . .



¿Que sucedió en la reunión de la comunidad? En Octubre, invitamos a los residentes de Detroit a asistir a una de las tres reuniones de la comunidad de la HEP. La reunión del Sudoeste tuvo lugar en el *Detroit Hispanic Development Corporation* (DHDC) el día 5 de Octubre. En esta reunión informamos lo que la HEP ha aprendido acerca de las cualidades de los vecindarios (tales como: las comidas disponibles, la calidad del aire, y los lugares disponibles para hacer actividades físicas) que están directamente relacionadas con el riesgo de contraer enfermedades del corazón. También le pedimos a algunos miembros de la comunidad que nos dieran sus ideas de como mejorar la salud cardiaca de los residentes de Detroit. Queremos agradecer a los miembros de la comunidad, a los legisladores y a los representantes de las organizaciones que asistieron a este evento, y darle las gracias a DHDC por ser los anfitriones de la reunión.

Nuestro equipo planificador de la intervención: Algunos días después de la reunión en la comunidad, invitamos a un pequeño grupo de miembros de la comunidad y a algunas organizaciones a ser parte del equipo de planificación de intervenciones de la HEP (Intervention Planning Team—IPT). El IPT utilizaría la información obtenida en las investigaciones junto con las ideas compartidos por los miembros de la comunidad para sugerir un plan de actividades que ayuden a mejorar la salud cardiaca en Detroit. Estas actividades serían utilizadas para desarrollar un programa de intervención de salud cardiaca para los residentes de Detroit.



Participantes en la reunion del Sudoeste de Detroit

Al Día con las Vías Verdes (Greenways) Corktown-Mexicantown Greenway:

En las últimas semanas la consejera de planificación urbana de la HEP, Donna Erikson, ha estado trabajando con Greater Corktown Development Corporation (GCDC) y con Greening of Detroit con el propósito de desarrollar un plan para hacer mejoras para caminar y atraer a la gente al Corktown –Mexicantown Greenway. Este plan también dará sugerencias de eventos para que los residentes de los vecindarios puedan disfrutar. Alístense, porque una vez que este plan se apruebe estaremos listos para correr... o a caminar!

Para más información llame a Tim McKay en GCDC al (313) 965-5853.



**Brightmoor
Community Center**

**Detroit Department of
Health and Wellness
Promotion**

**Detroit Hispanic
Development
Corporation**

Friends of Parkside

**Henry Ford Health
System**

**Rebuilding
Communities Inc.**

**University of Michigan
School of Public
Health
and
A. Alfred Taubman
College of Architecture
and Urban Planning**

Funded by The National Institute of Environmental Health Sciences 1R01 ES014234 and The National Center for Minority Health and Health Disparities 1R24 MD001619

Clases de ejercicios aeróbicos !

Aeróbicos:

- Los **martes y jueves** de **6:30 - 7:30 pm** en Roberto Clemente, 2631 Bagley.
- Los **viernes** de **5:30 - 6:30 pm** en Patton Park Recreation Center, 2301 Woodmere.

Ejercicios de "step": Los **Lunes y miércoles** de **6:30 - 7:30 pm** en Roberto Clemente, 2631 Bagley.

Clases de baile para las personas de la tercera edad!

Clases de Hustle y de Baile de Salón Los **Lunes** de **9:30-10:30 am** en Patton Park Recreational Center, 2301 Woodmere.

Clubes de Caminar en su área

Club "Camine por Vida:" Los **martes y sábados** de **10:30 am -12:00 pm** en Piwok Park, Annabelle cerca de Schaefer. Llame a Janette Clark (313) 383-2303 para más información.



Consejos saludables de la HEP!

Manténgase en Movimiento

Adultos de la tercera edad en movimiento

¿No quiere salir afuera este invierno para hacer ejercicios? Hay muchas formas de permanecer activos en su propio hogar.

Hacer los quehaceres domésticos es saludable: Pasar la aspiradora, barrer y limpiar el polvo, todas estas actividades queman calorías.

Añada actividades a su rutina diaria: Por ejemplo, párese o camine por la casa mientras habla por teléfono. Estírese para alcanzar cosas en lugares altos o agáchese para levantar cosas del piso.

Diversiones para la familia

A los niños les gusta la nieve: Los muñecos de nieve, los fuertes de nieve, ir en trineo, patinar en el hielo. hacer ángeles en la nieve. Todo lo que se puedan imaginar, a los niños les gusta. Lo bueno es que todas estas actividades son excelentes para que los niños se mantengan en forma y activos durante el invierno. De un paseo en su vecindario, cuando pasen por un parque haga un muñeco de nieve o monten en trineos juntos.

Recuerden de abrigarse bien.!

Receta para la temporada

FRESAS, NARANJAS Y BANANAS



¿Qué tal empezar el año nuevo con un desayuno saludable?! Para muchos de nosotros el año nuevo es cuando hacemos nuevas promesas y resoluciones. Por ejemplo comer saludable, bajar de peso y aumentar las actividades físicas. La HEP pensó en ayudarles a empezar el año nuevo dándoles una receta saludable y fácil.

Manténgase Feliz y Saludable Año 2007!

Líquido para despertar en el Año Nuevo!

Número de porciones: 2

Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de naranja
- Dos yogurts de fresa bajos en grasa de 8 oz cada uno
- 1 banana madura tamaño mediano, cortada en pedazos
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de hielo.

Instrucciones: para la preparación:

- Mezcle todos los ingredientes en una licuadora.
- Batir hasta que quede bien licuado, como por 30 a 60 segundos.
- Viértalo en vasos y adórnelo con una fresas.
- Servir inmediatamente.

Datos nutricionales por cada porción: Calorías 335, Sodio 82.5 mg, Carbohidratos 72.5g., Proteína 6.5g

Source: Fitness and Freebies

www.fitnessandfreebies.com/holidays/holiday21.html

Involúcrese

Empiece su propia Horticultura



Greening of Detroit empezará su programa educacional de 9 semanas **Urban Roots** el **10 de Febrero**. Este es un curso en el cual los líderes de la comunidad tendrán la oportunidad de aprender como organizar a la comunidad y a experimentar con la horticultura. El espacio es limitado así que reserva ya. Para mas información comunícate con Ashley Atkinson al (313)237-8736 o visite www.detroitagriculture.org

Para más información acerca de la HEP por favor llame a:

Sheryl Weir, Directora del Proyecto
1420 Washington Heights
Ann Arbor, Michigan 48109
Teléfono: (313)593-3584 (Detroit)
(734)615-2695 (Ann Arbor)
E-mail: ssweir@umich.edu