



BIENESTAR ESCOLAR

¡Únase a la Consejo de bienestar escolar (Wellness Council) para amplificar su opinión! Las escuelas, los estudiantes y los padres deben trabajar juntos para asegurarse que nuestros niños estén creciendo saludables. Como miembro del Consejo de bienestar escolar, usted podrá tener voz en cómo su escuela utiliza los recursos, ya sea en eventos de acondicionamiento físico para las familias o mejoras a la cafetería. Pregúntele a su coordinador de padres cómo puede participar en estos proyectos y actividades.

New Settlement trabaja estrechamente con estos dos complejos escolares en sus iniciativas de bienestar:

Complejo Comunitario de New Settlement

P.10X, Mount Eden Children's Academy (MECA/P.S. 555), y C.M.S.P. 327

Menú alternativo para el desayuno y comida/almuerzo escolar Comidas saludables preparadas desde cero con artículos frescos y mínimamente procesados, y sin bebidas azucaradas

Centro de salud de Montefiore Servicios de salud integrales a disposición de todos los estudiantes

Bienestar en las escuelas Los estudiantes cocinan y prueban alimentos saludables durante talleres de temporada

Consejo de bienestar escolar Realiza sesiones de yoga para el personal y las familias y compró equipo de acondicionamiento físico para las escuelas

El jardín escolar en el centro comunitario es bellamente cuidado por el Club de jardinería de MECA y la 327. La cosecha se sirve en la cafetería

MECA recibió el Premio de oro de bienestar escolar ciudad de Nueva York

P.S. 64 Campus

P.S. 64, P.S. 294, y Lucero Elementary School (P.S. 311)

Centro de salud de Montefiore Servicios de salud integrales a disposición de todos los estudiantes

Parque comunitario de juego Abierto a la comunidad y supervisado por New Settlement Apartments

Comidas en el verano Desayuno y comida/almuerzo gratuitos

Los jardines escolares de la Lucero & P.S. 64 son lugares de experiencia práctica para que los niños aprendan sobre los alimentos y el medio ambiente

Los consejos de bienestar escolar en la Lucero & 294 promueven la salud en la escuela y a través de eventos familiares. La Lucero School recibió el Premio de oro de bienestar escolar ciudad de Nueva York (NYC Excellence in School Wellness Gold Award) 2014-2015.

Guía de alimentación, bienestar y oportunidades de New Settlement Apartments

MAPA DE ALIMENTACIÓN & COMUNIDAD



SOBRE NEW SETTLEMENT APARTMENTS

Somos una organización de vivienda de ingresos variados, múltiples servicios y sin fin de lucro, radicada en la comunidad de Mt. Eden en el suroeste del Bronx. Fundamentados en nuestro compromiso para con la vivienda asequible y un vecindario boyante, New Settlement Apartments colabora con los residentes de la comunidad y desarrolla sociedades para crear servicios y oportunidades que celebren la dignidad y el potencial inherente de las personas y familias.

Los programas comunitarios de New Settlement incluyen programas juveniles de alta calidad y enriquecedores, el Centro de acceso universitario (College Access Center), la Iniciativa de extensión a adultos jóvenes (Young Adult Outreach Initiative), las iniciativas de justicia de educación y vivienda PAC y CASA, y el Centro comunitario de New Settlement (New Settlement Community Center).

¡Contacte al Programa para alimentos saludables!

¿Inspirado o entusiasmado?

¡Únase a nosotros o comuníquenos que opina!

Defensora de Comunidades Para Alimentos Saludables:
718-716-8000, x116

Coordinadora de Extensión Para el Acceso Alimenticio:
718-716-8000, x121

1512 Townsend Ave., 1º piso
Bronx, NY 10452

facebook.com/HealthyFoodNewSettlement
@GoodEatsBX

Esta guía es parte del programa Communities for Healthy Food de LISC NYC que tiene por objetivo ampliar el acceso a los alimentos asequibles y saludables en cuatro comunidades económicamente desafiadas de la ciudad de Nueva York: West Harlem, Mt. Eden en el Bronx y Bedford Stuyvesant y Cypress Hills en Brooklyn.

Queremos agradecerle a las entidades que financian a Communities for Healthy Food y hacen así posible nuestro trabajo: The Laurie M. Tisch Illumination Fund y Local Initiatives Support Corporation NYC.



SOBRE COMUNIDADES PARA ALIMENTOS SALUDABLES EN NEW SETTLEMENT

Nuestro programa tiene como objetivo llegar a los lugares donde los miembros de la comunidad compran, preparan y consumen alimentos con la meta de facilitar el comer saludablemente para las familias trabajadoras.

Los programas juveniles de New Settlement ofrecen clases interactivas de cocina para que nuestros niños estén cocinando y comiendo buenos alimentos después del día escolar y en casa. ¡Véalos en acción conduciendo demostraciones de cocina en el Centro comunitario de New Settlement y en tiendas locales! Trajimos a Corbin Hill al Centro comunitario de New Settlement para vender sus alimentos asequibles y frescos de finca para todos. Estamos ayudándoles a las bodegas que quieren ofrecer alimentos que sean mejores para la salud en vez de sólo comida chatarra. Nos estamos asociando con escuelas que saben que nuestros niños aprenden mejor cuando están saludables.

SOBRE ESTA GUÍA

Esta guía está hecha para la gente de nuestro vecindario como forma de compartir los ricos recursos que podemos aprovechar para llevar vidas más saludables. El estar bien no se trata de sólo seguir una dieta o tomar medicamentos. El estar bien significa el qué, dónde y cómo se alimenta y cuándo está activo. Su vecindario puede respaldar su salud entera.

Este mapa ofrece una visión general de las opciones de alimentos saludables y actividad física a disposición de usted y su familia. Nuestro vecindario cuenta con recursos maravillosos y singulares. Y lo que afecta nuestra salud va más allá de los supermercados - son nuestras escuelas o la bodega de la esquina o la porción de huerta que se entrega en el piso de encima a la clase de natación de su hijo.

Esperamos que este mapa sea práctico para que pueda ver con facilidad lo que es útil para usted y los detalles sobre cómo obtener acceso. Sírvase notar que este mapa se centra en las cuadras de la 170 St hasta Mt. Eden Ave. Antes de la 170 St sólo se incluyen grupos comunitarios y centros de salud selectos. Esta guía no incluye todo lo que ofrece nuestro vecindario.



growing stronger together

IN MOUNT EDEN, BRONX

GUÍA DE ALIMENTACIÓN, BIENESTAR Y OPORTUNIDADES

de New Settlement

10 New Settlement Community Center

1501 Jerome Av (esquina con W 172 St)

- Programas de bienestar y artes activas abiertos a todos
- Instrucción de natación para todas las edades
- Clases gratuitas de acondicionamiento físico para adultos con ShapeUp NYC
- Clases de baile, yoga prenatal y de adultos, Step, Salsa y el arte marcial brasilero Capoeira
- Jardín de terraza y salón de cocina

Para más información: 718-758-5901
facebook.com/NewSettlementCommunityCtr
youtube.com/newsettlementctr

11 Corbin Hill Farm Share

New Settlement Community Center
1501 Jerome Ave

- Productos de Nueva York bajos en pesticidas u orgánicos
- De junio a noviembre punto semanal de recogida
- De diciembre a marzo punto mensual de recogida
- Ordene un paquete de variedad con una semana de anticipación
- Pague con efectivo, tarjeta de débito/crédito, EBT, cheque
- Precio reducido con EBT
- Demostraciones de cocina con recetas saludables y deliciosas

Para información de pago y recogida, llame al 646-793-0032
corbinhillfoodproject.org

38 Urban Horizons Food Pantry & Commercial Kitchen

50 East 168th Street

Espacio asequible para nuevos negocios de comida. Haga citas para presentar solicitudes de SNAP y otras asistencias.

Horario de la despensa: miércoles, 9:30 a.m. to 11 a.m.

Requisitos: identificación y comprobante de dirección si no aparece en la identificación, no hay limitaciones de código postal

14 Bronx Helpers

1484 Inwood Av

Los Bronx Helpers es un programa de desarrollo juvenil y liderazgo comunitario de New Settlement Apartments. ¡Busque a los Teen Battle Chefs de los Bronx Helpers cocinando en el vecindario!

36 Grand Concourse Community Services

1275 Grand Concourse

Horario de la despensa: miércoles, 1:30 to 4 p.m.

Requisitos: identificación del estado de Nueva York o identificación de la despensa de alimentos
Semanas 1 y 3: Apellidos A-L
Semanas 2 y 4: Apellidos M-Z

2 Mt. Gilead Baptist Church

1682 Morris Avenue

Horario de la despensa: 2º & 4º sábado del mes, 9:30 a.m. a 11:30 a.m.



MERCADOS

La comida más saludable es la que usted y su familia cocinan por su cuenta con ingredientes frescos y naturales, no con alimentos de paquete.

- 3 TRIBERIAS FISH MARKET 15 E Mt Eden Av
- 5 FINE FARE SUPERMARKET 49 E Mt Eden Ave
- 8 FREDARLET DELI GROCERY 1575 Walton Av
- 17 C-TOWN SUPERMARKET 1434 Jerome Av
- 23 GREAT OCEAN FISH MARKET 15 E 170 St
- 28 ADOLFO MEAT MARKET CARNICERIA 116 E 170 St
- 29 ASSOCIATED MARKET 148 E 170 St
- 30 YOUNG MARKET 154 E 170 St
- 31 BRAVO SUPERMARKET 210 E 170 St
- 33 ANTILLANA SUPERFOOD MARKETPLACE 1339 Jerome Av

ALIMENTOS AGRÍCOLAS FRESCOS

Usted puede obtener alimentos agrícolas frescos aquí en el vecindario. Las frutas y los vegetales locales son más nutritivos y saben mejor. ¡Los compradores con EBT reciben más productos agrícolas por su dinero!

7 HARVEST HOME FARMER'S MARKET

Mt. Eden Av & Morris Av

11 CORBIN HILL FARM SHARE

1501 Jerome Av/Centro Comunitario

37 THE BRONX CSA

1275 Grand Concourse

ESCUELAS

Usted sabe que nuestras escuelas educan a los niños sin embargo también juegan un papel clave en ayudar a los estudiantes y a las familias a vivir vidas más saludables.

- 1 P.S. 170 1598 Townsend Av
- 9 NEW SETTLEMENT COMMUNITY CAMPUS 1501 Jerome Av (Esquina con Goble Pl)
- 16 WILLIAM HOWARD TAFT CAMPUS 240 E 172 St
- 19 PS 64 CAMPUS 1425 Walton Av
- 20 FAMILY LIFE ACADEMY CHARTER SCHOOL 14 West 170th Street

CARRITOS VERDES/ GREEN CARTS

Las Carritos verdes/Green Carts son lo más práctico que se puede tener para comprar frutas o vegetales frescos, e incluso algunos aceptan EBT:

- 22 JEROME AV & W 170 ST
- 25 WYTHE PL & E 170 ST
- 27 WALTON AV & E 170 ST



ACTIVO AFUERA

Formas divertidas o lugares tranquilos para que los adultos y niños estén activos al aire libre.

- 13 NEW SETTLEMENT TOT-LOT Walton Av & Rockwood St
- 18 P.S. 64 COMMUNITY PLAY PARK Townsend Av entre 170 & 171 St
- 24 CROSS TOWN BICYCLE 33 E 170 St
- 32 SHERIDAN MANOR COMMUNITY GARDEN 1340 Sheridan Av
- 35 DRED SCOTT BIRD SANCTUARY GARDEN & PARK Grant Av entre E 169 y E 170 Sts

7 Harvest Home Farmer's Market

Mt. Eden Ave & Morris Ave

- Se acepta efectivo, WIC y cupones de mercados agrícolas para personas mayores, EBT, tarjetas de débito/crédito, y Health Bucks
- Por cada \$5 que gaste en vales de alimentos (EBT), obtenga un cupón de \$2 de Health Bucks
- Degustación de comida y educación sobre nutrición

Mayo a noviembre: martes & jueves, 8 a.m. a 4 p.m.
harvesthomefm.org

8 Fredarlet Deli

1575 Walton Av

- Frutas y vegetales frescos a grandes precios
- Fredarlet hace el comer saludablemente conveniente para sus clientes
- Los productos incluyen refrescantes refrigerios como las uvas y la comida cerebral que es el brócoli
- Se acepta WIC y EBT

Guía para los Símbolos

- SNAP: se acepta o puede solicitarlo aquí
- WIC: se acepta o puede solicitarlo aquí
- Jardín
- Frutas o vegetales frescos
- Bueno para niños
- Educación para el vivir saludable
- Desayuno/almuerzo escolar
- Proveedor de alimentos de emergencia
- Centro de salud radicado en la escuela
- Clases gratuitas o pagadas de acondicionamiento físico
- Piscina



PROVEEDORES DE SERVICIOS & ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

Estos grupos están aquí para apoyarlo en más formas de las que usted puede imaginar.

- 2 MT. GILEAD BAPTIST CHURCH 1682 Morris Av
- 4 BRONX LEBANON WIC CENTER 21 E Mount Eden Av
- 6 BRONX LEBANON HOSPITAL 1650 Grand Concourse
- 10 NEW SETTLEMENT COMMUNITY CENTER 1501 Jerome Av (Esquina con W 172 St)
- 12 NEW SETTLEMENT APARTMENTS MAIN OFFICE 1512 Townsend Av
- 14 BRONX HELPERS 1484 Inwood Av
- 15 BRONXWORKS 1477 Townsend Av
- 21 LATINO PASTORAL ACTION CENTER 14 West 170th Street
- 26 CONCOURSE SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM CENTER 1375 Jerome Av
- 34 CHURCH OF CHRIST THE KING 141 Marcy Pl
- 36 GRAND CONCOURSE COMMUNITY SERVICES 1275 Grand Concourse
- 38 URBAN HORIZONS AT WHEDCO 50 E 168 St
- 39 URBAN HORIZONS FAMILY HEALTH CENTER 50 E 168 St
- 40 MORRISANIA DIAGNOSTIC & TREATMENT CENTER 1225 Gerard Av