

Emergency Notification System

In emergency situations, when residents and business need to be alerted, how does one get notified? The best defense is making sure your contact information has been registered with the City's Emergency Notification System. This system is used by many agencies and businesses to alert the population with a phone call in the event of an emergency, such as those caused by Nature, Man-Made Disasters, Search & Rescue Incidents, Crime Alerts, including Evacuations, Terrorism Alerts, Sheltering Locations and other similar emergencies. Participation in this Notification System is free of charge for our City Residents. Don't be left behind should an EMERGENCY NOTICE be made.

You can call your information to (562) 420-2641, Ext. 202 or 242, email your information to jghernandez@hgcity.org or crosas@hgcity.org, or simply fill out the blank form below and return to City of Hawaiian Gardens City Hall, 21815 Pioneer Blvd., Hawaiian Gardens, CA 90716.

Emergency Notification System

If you would like to be included in EMERGENCY NOTICES, please fill out the form and return it to City Hall. If you have any questions please call (562) 420-2641, Ext. 202 or 242.



Sistema de Notificación de Emergencia

Durante situaciones de emergencia, cuando los residentes y los negocios necesitan estar informados, ¿cómo se les notifica? La mejor defensa es asegurarse que su información de emergencia está registrada en el Sistema de Notificación de Emergencia de la Ciudad. Este sistema es utilizado por muchas agencias y negocios en casos de emergencia para notificar y alertar a la población mediante una llamada telefónica. Estas emergencias incluyen desastres naturales, desastres provocados por personas, incidentes de búsqueda y rescate, alertas en caso de delitos, evacuaciones, alertas por terrorismo, informes sobre ubicación de albergues, y otras emergencias similares. Este sistema de notificación es totalmente gratuito para los residentes de la Ciudad. No se quede sin ser notificado en caso de emergencia.

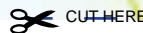
Para que su información quede incluida, llame al (562) 420-2641, Ext. 202 o 242, o envíe su información por correo electrónico a jghernandez@hgcity.org, o a crosas@hgcity.org. También puede llenar el formulario que aparece a continuación y entregarlo en las oficinas del Municipio de la Ciudad de Hawaiian Gardens, ubicado en 21815 Pioneer Blvd., Hawaiian Gardens, CA 90716.

Sistema de Notificación de Emergencia

Si usted desea que se le incluya en las NOTIFICACIONES DE EMERGENCIA, llene el siguiente formulario y envíelo a las oficinas de la Municipalidad. Si tiene dudas, llame al (562) 420-2641, Ext. 202 ó 242.

Name/Nombre: _____ Phone/Teléfono: _____ Cell/Celular: _____

Address/Dirección: _____



City of Hawaiian Gardens
21815 Pioneer Boulevard
Hawaiian Gardens, CA 90716
562.420.2641

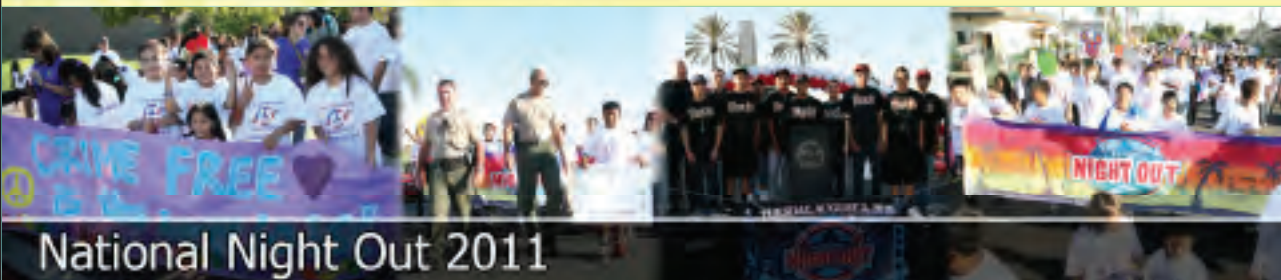
ECRWSS
Postal Patron Local

PRST STD
U.S POSTAGE
PAID
PERMIT NO. 47
CYPRESS, CA

August 2011

21815 Pioneer Blvd. Hawaiian Gardens CA 90716

tel. (562) 420-2641 | (562) 496-3708



National Night Out 2011



National Night Out

On Tuesday August 2nd, 36 million people in 15,000 communities around the nation are expected to participate in the 28th Annual National Night Out (NNO), a demonstration of resident's support of police-community partnerships, crime prevention, and neighborhood camaraderie.

Hawaiian Gardens residents are invited to participate in a Community Peace Walk starting from City Hall to the Public Safety Center where the Sheriff's and Fire Departments will host a barbeque with an evening of fun activities.

Participants should meet at the City Hall parking lot by 6 p.m. The walk will proceed east on Civic Center Drive and then north on Seine Avenue, ending at the Hawaiian Gardens Library/Public Safety Center located at 11940 Carson Street.

From 6 p.m. to 9 p.m. that evening Hawaiian Gardens residents are encouraged to lock their doors, turn on outside lights and spend an evening out with neighbors and law enforcement to join together against crime.

Fiesta Nacional Vecinal Contra el Crimen y las Drogas

Se espera que el martes 2 de agosto, 36 millones de personas de 15 mil comunidades de todo el país participaran en la 28a Fiesta Nacional Vecinal contra el Crimen y las Drogas (NNO). El evento representa una demostración de apoyo a la alianza entre la comunidad y las agencias del orden público, el fomento a la prevención del crimen y la camaradería comunitaria.

Invitamos a los residentes de Hawaiian Gardens a participar en una Marcha Comunitaria por la Paz, que comenzará en la Municipalidad y terminará en el Centro de Seguridad Pública, donde los Departamentos del Alguacil y de Bomberos ofrecerán una cena y divertidas actividades. Los participantes deben reunirse en el estacionamiento de la Municipalidad antes de las 6 p.m. La marcha procederá al este por Civic Center Drive y luego al norte en Seine Avenue, concluyendo en la Biblioteca de Hawaiian Gardens. Y Centro de Seguridad Pública en 11940 Carson Street.

Invitamos a los residentes de Hawaiian Gardens que esa noche, de las 6 p.m. a las 9 p.m., cierren sus puertas, prendan sus luces exteriores y pasen una velada con sus vecinos y los agentes del orden público, unidos contra del crimen.

What's Inside

- National Night Out 1
- Community**
- City's Election Nomination Period 2
- Summer School Reminder 2
- Special Events**
- ABC USD..... 3
- Public Safety**
- Crosswalk Safety 4
- Clear & Visible 5
- Recycling**
- Fun Summer Recycling Projects 6
- Healthy Living**
- Food for Thought 7
- Human Services**
- Boxing Show Announcement 8
- Youth Baseball Opening Ceremony 8
- Summer Food Program 8
- Youth Soccer Program ... 9
- Mini Soccer Program 9
- Senior of the Month 10
- Senior Excursion 10
- Senior Food Boxes 10
- Calendar** 11
- Emergency Notification System Registration Form 12**



**Nomination Period:
THERE IS STILL TIME!
July 18 – August 12, 2011**

THE CITY'S ELECTION NOMINATION PERIOD IS STILL OPEN!

Have you ever thought about running for elective office? Do you want to serve the community and be part of the elections process and democracy at work? Then, this is the time!

There are two City Council seats up for elections this November. Nominate yourself or someone else as a candidate to run for these positions between July 18th and August 12, 2011.

Please contact the City Clerk's Office to make an appointment to pick up a nomination packet. Note: It takes approximately 20 – 30 minutes to review, process, and answer questions.

BASIC REQUIREMENTS TO RUN FOR CITY COUNCIL:

- Be a U.S. Citizen;
- Be 18 years or older;
- Be a registered voter of the City;
- Not have been in prison or on parole as a result of a felony conviction;
- Not have been declared mentally incompetent by a court of law;
- Not be serving a state prison term in a County jail under contract between state and local officials.

Last Day to Register to Vote: October 24, 2011
Election Day: November 8, 2011



CITY CLERK'S OFFICE POSTED OFFICE HOURS:

Monday – Thursday
8 a.m. – 12 p.m. and
2 p.m. to 5 p.m.
Fridays
By Appointment Only!

If you have any questions, please contact the City Clerk's Office at 562.420-2641, Ext. 251 or email at sunderwood@hgcity.org.

El Período de Nominación para las Elecciones de la Ciudad Sigue Abierto

¿Alguna vez ha usted pensado ejercer un cargo electivo? ¿Desea servir a su comunidad y ser parte del proceso electoral y democrático? Pues ahora es cuando.

Se encuentran disponibles dos posiciones en el Consejo Municipal, para las que se tendrán elecciones en noviembre. A partir del 18 de julio y antes del 12 de agosto del 2011, usted puede auto nominarse o nominar a alguien más como candidato.

Llame al Secretario del Consejo Municipal para hacer una cita y recoger el paquete de nominación. Nota: Repasar, procesar y contestar las preguntas del paquete requiere de 20 a 30 minutos aproximadamente.

REQUISITOS BÁSICOS PARA LOS CANDIDATOS AL CONSEJO MUNICIPAL:

- Ser ciudadano de los Estados Unidos
- Ser mayor de 18 años
- Estar registrado para votar en la Ciudad
- No tener antecedentes penales ni estar en libertad condicional como resultado de una condena por un delito mayor
- No haber sido declarado incompetente por una corte
- No estar cumpliendo una condena en una prisión del condado que se encuentre bajo contrato entre el estado y los oficiales locales.

Último día para registrarse para votar: 24 de octubre de 2011
Día de las elecciones: 8 de noviembre de 2011

Horas de oficina de la Secretaria de la Ciudad:

Lunes a Jueves
8 a.m. - 12 p.m. y
2 p.m. - 5 p.m.
Viernes
Cita solamente

**El Período De Nominación:
Todavía hay tiempo
Del 18 de julio al 12 de agosto de 2011**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la Secretaria de la Ciudad al 562-420-2641, Ext. 251 o por correo electrónico a sunderwood@hgcity.org.

Summer School Reminder.
Calling all Parents:
If your child attends Hawaiian, Fergeson, or Melbourne Elementary then Summer School is here!!!
Please check with the school office for times and days or call the ABC Unified School District at (562) 926-5566.

Recordatorio de Escuela de Verano
Llamando a todos los padres de familia:
Han comenzado los cursos de verano para los estudiantes de las escuelas primarias Fergeson, Hawaiian y Melbourne.
Por favor verifique los días y horarios con la oficina de su escuela correspondiente, o bien, llame al Distrito Unificado ABC, al (562) 926-5566.

Special Events / Eventos Especiales

SEND YOUR CHILDREN TO ONE OF THE TOP SCHOOL DISTRICTS IN CALIFORNIA



ABC schools have been acknowledged as outstanding institutions of learning by local, state and national organizations.

- Many of the schools in ABC have been designated as California Distinguished Schools, Magnet Schools of Excellence, Title I Achieving Schools and many more recognitions.
- The schools offer innovative programs that are designed to enhance a student's educational experience.
- All ABC schools are aligned with the California Academic Content Standards.
- ABC has thirteen magnet schools that offer a specialized theme based curriculum that is recognized by the United States Department of Education.

There is no cost to attend an ABC School!



**ENROLL NOW,
THERE IS SPACE
STILL AVAILABLE!**



ABC schools are open to all families and business employees residing in and outside the ABC School District.

Find out how your child can attend an ABC school by contacting the ABC Child Welfare and Attendance Office at (562) 926-5566, Ext. 21105.

If you are interested in one of the district's 13 Magnet Schools call (562) 926-5566, Ext. 21075 or email marylou.jones@abcusd.k12.ca.us

MANDE A SUS HIJOS A UNO DE LOS MEJORES DISTRITOS ESCOLARES DE CALIFORNIA



Las escuelas ABC están reconocidas como magnificas instituciones de aprendizaje por organizaciones locales, estatales y nacionales.

- Muchas de las escuelas en el distrito ABC han sido designadas como Escuelas Distinguidas de California, Escuelas de Excelencia Magnet, Escuelas Acredoras del Título 1, y otras distinciones.
- Las escuelas ofrecen programas innovadores diseñados para mejorar la experiencia educativa de los estudiantes.
- Todas las escuelas ABC están en línea con los Estándares de Contenido Académico de California.
- El Distrito ABC tiene trece escuelas Magnet que ofrecen un curriculum basado en un tema especializado, y que es reconocido por el Departamento de Educación de los Estados Unidos.

¡Asistir a una escuela ABC es gratuito!

**Inscriba a sus hijos
ahora mismo, aún
hay cupo disponible.**



Las escuelas ABC están a disposición de todas las familias y empleados de negocios que residan tanto dentro como fuera del Distrito Escolar ABC.

Averigüe cómo su hijo(a) puede asistir a una escuela ABC, llamando a la Oficina de Asistencia y Protección Infantil ABC, al (562) 926-5566, Ext. 21105.

Si usted está interesado en una de las 13 Escuelas Magnet del Distrito, llame al (562) 926-5566, Ext. 21075 o bien escriba a marylou.jones@abcusd.k12.ca.us

Public Safety / Seguridad Pública

5 Second Crosswalk Safety Tips



Whether you walk, bike or drive, the Los Angeles County Sheriff's Department would like to remind you to take 5 seconds to remember the following crosswalk safety tips.

Pedestrians: Always cross at marked crosswalks. You forfeit your rights as a pedestrian when "jay-walking." Every pedestrian crossing a highway at any point other than a marked or unmarked crosswalk shall yield the right of way to vehicles upon the highway.

- Obey any pedestrian signals and look "left-right-left." Make sure the road is clear in both directions before crossing, when it is clear, cross and continue to look left and right for cars.
- If a vehicle approaches, make eye contact with the driver. Do not assume the driver has seen you. Make certain the driver stops before you cross the street and has made eye contact
- Look before walking past stopped vehicles. Do not cross just because a driver waves you on. Be sure all lanes are clear first.
- Remove cell phones and headphones from your ears while crossing the road which helps ensure you are alert of your surroundings. Be careful when texting, talking or just playing with your electronic device while crossing the road. You are being distracted from the roadway while doing so, thus placing yourself in danger.

Bicyclists: Yield to pedestrians. Bicyclists are not considered pedestrians unless they are walking their bikes. Otherwise, they are considered vehicles and forfeit their rights as pedestrians in the case of an accident or citation.

- Use marked bike paths or multi-use paths when available.
- Obey all vehicular traffic signals and laws on the roadways.
- Use extra caution as you transition between bike paths, roads and sidewalks. Be aware that your actions are unpredictable to drivers and pedestrians.

Drivers: Yield to pedestrians. Pedestrians always have the right of way in all crosswalks and at intersections.

- Be prepared to stop at all marked crosswalks.
- Stay alert and reduce speed in areas with crosswalks.
- Be alert for bicyclists and skateboarders. They often approach crosswalks much swifter than pedestrians.
- Come to a complete stop when pedestrians are crossing or preparing to cross.
- Wait until pedestrians have completely crossed the crosswalk.
- Never pass another vehicle that has stopped or is slowing down at a crosswalk.

Remember by taking an extra 5 seconds to follow the above crosswalk safety tips can potentially save your life, and the life of others. More information is available online at the National Highway Traffic Safety Administration website at www.nhtsa.dot.gov.

Consejos Peatonales en 5 Segundos

Ya sea que usted camine, ande en bicicleta o conduzca un vehículo, el Departamento del Alguacil del Condado de Los Ángeles le recuerda se tome cinco segundos para recordar los siguientes consejos a seguir en los pasos de peatones:

Peatones: Deben siempre cruzar en el paso peatonal. Cuando un peatón cruza a "media calle", renuncia a sus derechos de peatón. Al cruzar una carretera en cualquier punto que no sea un paso peatonal (esté o no marcado como tal), los peatones deben ceder el paso a los vehículos en la carretera.

- Obedezca las señales peatonales y miren a su "izquierda-derecha-izquierda". Antes de cruzar, asegúrese que en ambas direcciones no vengan automóviles; cuando no vengan autos, cruce y continúe pendiente de los autos, mirando a izquierda y derecha.
- Si se acerca un vehículo a usted, haga contacto visual con el conductor. No asuma que el conductor le ha visto. Asegúrese que el coche se detenga antes de que usted cruce la calle y haya hecho contacto visual.
- Fíjese bien antes de cruzar enfrente de vehículos que estén detenidos. No cruce sólo porque el conductor le indica que usted puede cruzar. Asegúrese de que todos los carriles estén libres.
- Para que usted pueda estar alerta a lo que sucede a su alrededor, no use su teléfono celular ni audífonos al cruzar la calle. Evite enviar mensajes de texto, hablar, o jugar con aparatos electrónicos mientras cruza la calle. Si usted se distrae, pone su vida en peligro.

Ciclistas: Cedan el paso a los peatones. A los ciclistas no se les considera peatones, a menos que estén caminando con su bicicleta a un lado. En cualquier otra circunstancia, se les considera vehículos y renuncian a sus derechos como peatones en caso de un accidente o citatorio.

- De haberlas, use las vías para ciclistas o vías multiusos.
- Obedezca todas las señales vehiculares de tránsito y las leyes de caminos.
- Sea especialmente precavido al pasar de las vías para bicicletas a los caminos y aceras. Tenga presente que ni los conductores de vehículos ni los peatones pueden predecir las acciones de usted.

Conductores de vehículos: Cedan el paso a los peatones. Los peatones siempre tienen el derecho de paso en todas las intersecciones y pasos peatonales.

- Esté preparado para detenerse en los pasos peatonales.
- Manténgase alerta y reduzca la velocidad cerca de los pasos peatonales.
- Manténgase al pendiente de ciclistas y personas en patineta. Generalmente se acercan a los pasos peatonales más rápidamente que los peatones.
- Haga alto total cuando los peatones estén cruzando o disponiéndose a cruzar.
- Espere a que los peatones hayan terminado completamente de cruzar.
- Nunca rebese a otro vehículo que se haya detenido o esté frenando frente a un cruce peatonal.

Recuerde que, al darse 5 segundos adicionales para seguir estos consejos de seguridad, usted potencialmente podría salvar su propia vida y la de los demás. Puede encontrar información adicional en la página del Internet de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (NHTSA, por sus siglas en inglés), en www.nhtsa.gov.

Clear & Visible

Address numbers are not just important for receiving your favorite magazine, or that electric bill you might be dreading, but they are also important for the safety of our community. Buildings without visible address numbers cause numerous problems for fire and police, who often are left to guess if they are responding to the right home. Emergency crews lose valuable time because either home addresses are not visible from the street or are simply not posted anywhere on the building or mailbox. For this reason, the City would like to remind the community as to the importance of providing clear and legible building addresses which is also required by Sections 18.50.100.B.11 and 18.70.090.B.12 of the City's Municipal Code.



Due to the importance of this issue, the Building Code Section 319.1 provides specific criteria for building addresses which are provided below for your reference:

1. Building addresses shall be placed in a position that is plainly legible and visible from the street or road fronting the property.
2. The numbers shall contrast with the background they are attached to.
3. Addresses shall be Arabic numbers or alphabetical letters.
4. Numbers shall be a minimum of 4 inches in height with a minimum stroke width of 1/2 inch.
5. Where access is by means of a private road and the building address cannot be viewed from the public way, a monument pole or other sign or means shall be used to identify the structure.



Claro y Visible

Los números de la dirección de su hogar o negocio son importantes no sólo para poder recibir su revista favorita o la temida cuenta de la luz; también son importantes para la seguridad de nuestra comunidad. Los inmuebles que no tienen los números de su dirección visibles, generalmente causan muchos problemas a los alguaciles y los bomberos, quienes a veces tienen que adivinar si el lugar al que fueron llamados es el correcto. El personal de emergencia pierde valiosos minutos cuando no pueden encontrar los números de las casas y edificios. Por ello, la Ciudad quiere recordar a la comunidad sobre la importancia de que los números de su hogar o negocio se vean clara y visiblemente, lo cual además es un requerimiento del Código Municipal de la Ciudad, Artículos 18.50.100.B.11 y 18.70.090.B.12.

Debido a la importancia de este asunto, usted podrá encontrar en el Artículo del Código de Construcción 319.1 los criterios específicos para el posicionamiento de los números en casas y edificios. Los enumeramos a continuación:

1. Los números correspondientes a la dirección de un edificio deben colocarse de tal manera que sean legibles fácilmente y se vean desde la calle o camino frente a la propiedad.
2. Los números deben contrastar con el color del fondo donde estén colocados.
3. Los números deberán ser arábigos o bien letras alfabéticas.
4. Los números deberán medir, por lo menos, 4 pulgadas de alto y media pulgada de ancho.
5. Si el acceso es mediante una entrada privada y el número del inmueble no se puede ver desde la calle, se debe utilizar un monumento, un poste o alguna otra señal que identifique al inmueble.



Recycling / Reciclaje

RECYCLING

Fun Summer Recycling Projects

Hold it! Don't toss those perfectly good paper bags. Hang onto the plastic grocery bags, too. They're perfect for crafts, and what better way to teach recycling than to offer them to your children and grandchildren? Reusing paper bags will develop creativity, foster a mindset for recycling, and encourage children to turn off the TV and make something fun for themselves or to give away as gifts.



1. Take the hole punch and make four holes on the top of the paper bag - one in each of the corners. Put a small piece of masking tape over the hole and poke through with a pencil. This will ensure that your holes don't tear through.
2. Next, cut two lengths of string about 30" each.
3. Tie each end of the strings through a hole in the bag. The goal is to create two loops.
4. Next, cut another piece of string - again around 30". Loop this new piece of string through the two loops you created and tie in a knot. This piece of string will become the handle of your kite.
5. You are now ready to decorate the paper bag kite using paint, markers or whatever else you desire. You can paint designs on the kite or turn the kite into a fish by adding eyes, gills and fins. You can glue different items to the kite but be sure not to load the kite down with heavy items - or it will have a hard time staying up in the air.
6. Use paper streamers as kite tails and glue them to the bottom of the paper bag. You can make your own streamers by cutting crepe paper into strips. Another nifty streamer idea is to take plastic bags and cut them into strips.
7. Once the glue and paint is dry, the kite can fly. Hold on tightly to the string handle and run so that the wind catches the kite. When the bag fills with air it will float and flutter behind you.
8. As a variation, you can add a longer handle string to the kite so it will fly higher in the air.

For more recycling projects ideas visit: <http://familyfun.go.com/crafts/crafts-by-material/recyclable-projects/>

- <http://www.kinderart.com/crafts/index.html>
- <http://www.freekidscrafts.com>
- <http://crafts.slides.kaboose.com/277-favorite-recycled-crafts>

RECICLAR



¡Un momento! No tire esas bolsas de papel que están en perfecto estado, ni tampoco las bolsas de plástico. Ambas son perfectas para manualidades, y ¿qué mejor que dárselas a sus hijos y nietos para enseñarles a reciclar? Al reusar sus bolsas de papel, usted podrá desarrollar la creatividad, fomentar el reciclaje, y animar a sus hijos a dejar de ver la televisión y hacer algo divertido, ya sea para ellos mismos o para regalar.

1. Con una perforadora para papel, haga cuatro hoyos en la parte superior de la bolsa de papel, uno en cada esquina. Ponga un pedazo pequeño de cinta adhesiva (masking tape) sobre los hoyos y perforo la cinta con un lápiz. De esta forma asegurará que los hoyos no se rompan.
2. Después, corte dos pedazos de listón, cada uno de unas 30 pulgadas (76 cm) de largo.
3. Amarre cada una de las terminaciones del listón por cada hoyo de la bolsa. La finalidad es crear dos lazos.
4. Corte otro pedazo de listón, del mismo largo, o sea de unas 30 pulgadas. Enlace los otros dos lazos con este nuevo pedazo de listón y haga un nudo. Este pedazo de listón se convertirá en la guía de su papalote.
5. Ahora ya está listo para decorar su papalote con pintura, marcadores, o lo que usted desee. Puede pintar diferentes diseños en el papalote o bien convertirlo en un pescado con ojos, agallas y aletas. También puede pegar diferentes cosas en el papalote, pero le recomendamos que no sea muy pesado o le costará trabajo mantenerlo al aire.
6. Utilice serpentinas de colores para la cola del papalote, o bien, hágalos usted con papel crepé cortado en tiras. También puede cortar tiras de las bolsas de plástico y utilizarlas en la cola.
7. Ya que se haya secado el pegamento y la pintura, el papalote podrá volar. Sujételo fuertemente de la cuerda y corra lo más rápido posible para que el aire llene su papalote. Cuando esté lleno de aire, flotará atrás de usted.
8. Puede hacer una variación si le hace los lazos más largos; de esta forma volará aún más alto.

Para más ideas sobre proyectos de reciclaje, visite: <http://familyfun.go.com/crafts/crafts-by-material/recyclable-projects/>

- <http://www.kinderart.com/crafts/index.html>
- <http://www.freekidscrafts.com>
- <http://crafts.slides.kaboose.com/277-favorite-recycled-crafts>

Food for Thought

Summer is a great time for a picnic. A picnic may be a big event for lots of people or it may be just packing a sandwich and some carrot sticks and taking the kids to a nearby park or the backyard for lunch. Whenever you carry food from the house, you need to be sure the food will be safe to eat.

Follow these top ten food safety tips to be sure your lunch is safe:

- Keep everything that touches food clean - utensils, bowls and countertops.
- Wash hands with hot soapy water.
- Wash fruits and vegetables carefully.
- Wrap and tightly seal foods.
- Refrigerate lunches prepared the night before.
- Include a commercial ice pack or a frozen container of juice with your lunch.
- Freeze sandwiches. Tomatoes, lettuce, and other vegetables do not freeze well, pack separately.
- Use a chilled vacuum bottle to keep milk and juice cold.
- Store your lunch in a cool place. Never leave lunches in direct sun.
- Keep lunch boxes clean. Wash lunch boxes or laminated totes after each use.

What's for Lunch?

A good lunch can be nutritious, creative, exciting and delicious. A good lunch should have foods from at least four of the Food Guide Pyramid groups.

Here are some ideas to get you started on planning your next lunch-to-go:

- Make your sandwich on different bread, cinnamon-raisin, whole wheat, bagel, English muffin, tortillas or pita pockets.
- Pack small bags of dried cereal, graham crackers, popcorn or pretzels for a snack. Bag vegetables separately to add to sandwiches later.
- Choose: lettuce, any leaf lettuce, spinach leaves
- Shredded carrots or shredded cabbage
- Sliced tomatoes, diced peppers
- Thinly sliced cucumbers or radishes, alfalfa or bean sprouts
- Include small containers or bags of fresh berries, orange or grapefruit sections.
- Add small bags of dried fruit, such as raisins, chopped dates or apples.

Summer Snacks

Kids and adults like to snack. Snacks are a good way to add foods to the diet that may not be eaten at mealtime. Remember the Food Guide Pyramid when you are planning snacks for your family.

Snacks are a good way to get an extra serving of fruits or vegetables. Have a sliced apple with a thin layer of peanut butter spread or carrots with a little dip. Often children don't get enough foods from the dairy group so have cheese and crackers for a snack.



El Alimento para el Pensamiento

El verano es la temporada ideal para ir de picnic. Para algunas personas, un picnic es todo un acontecimiento; para otras es tan sencillo como empacar un sándwich y unas verduras, e ir al parque o al jardín para almorzar ahí con los hijos. Siempre que usted saque comida de su casa, asegúrese de que no se eche a perder.

Siga estos 10 consejos prácticos para que la comida se conserve en buen estado:

- Mantenga limpio todos los utensilios que estén en contacto con la comida, incluyendo: los tazones, cubiertos, y la barra de la cocina.
- Lave sus manos con agua tibia y jabón.
- Lave cuidadosamente las frutas y verduras.
- Envuelva y selle bien los alimentos.
- Refrigere los alimentos que prepare el día anterior.
- Incluya una bolsa de hielo comercial, o bien, jugo congelado.
- Congele los sándwiches. Los jitomates, la lechuga y otros vegetales no se congelan bien, así que empáquelos por separado.
- Utilice un termo para mantener frío el jugo y la leche.
- Guarde los alimentos en un lugar fresco, nunca los deje al rayo del sol.
- Mantenga limpias las loncheras, y lávelas después de cada uso.

¿Qué Hay de Comer?

Un buen almuerzo puede ser nutritivo, creativo, emocionante y delicioso. Un buen almuerzo debe tener alimentos de por lo menos cuatro grupos de la Pirámide Alimenticia.

Aquí están algunas ideas para planear los alimentos que se va a llevar:

- Prepare su sándwich con un pan diferente, como: de canela y pasas, integral, bagel, English muffin, tortillas, o pan árabe.
- Para el refrigerio, empaque una pequeña bolsa con cereal seco, galletas graham, palomitas o pretzels. Empaque también una pequeña bolsa con verduras para más tarde en el día.
- De preferencia, escoja diversas variedades de lechuga y espinaca
- Zanahorias ralladas o col rallada
- Jitomates o pimientos rebanados
- Rodajas de pepinos, rábanos, brotes de alfalfa o soya
- Incluya también bolsas o recipientes pequeños con fresas, naranjas o gajos de toronja.
- Añada una porción de fruta seca, como pasitas, dátiles o manzanas.

Refrigerios para el Verano

Los niños y adultos disfrutan por igual de los refrigerios, por lo que son ideales para añadir a la dieta de su familia ciertos alimentos que de otra forma no se comerían. Recuerde la Pirámide Alimenticia cuando planea los refrigerios para su familia.

Los refrigerios son una buena forma de añadir más frutas o verduras a la dieta. Déles, por ejemplo, una manzana rebanada con mantequilla de cacahuete o bien unas zanahorias con dip. Los niños con frecuencia no comen o beben suficientes lácteos, así que una galletas con queso son una buena opción.

Human Services / Servicios Comunitarios

In This Corner...

The City of Hawaiian Gardens is squaring off for their second boxing show of 2011 on August 14, at the C. Robert Lee Activity Center Gymnasium. The show starts at 12 p.m. and a donation of \$4.00 per person is requested. Children under 8 years of age are free with a paying adult.



Several Boxing Clubs participate in our show annually, which is officially sanctioned by USA Boxing and is said to be one of best facilities for putting on such an event. There is an average of 16 bouts with awards for all the boxers and a special award presented to the two best boxers.

The City of Hawaiian Gardens encourages all boxing clubs, parents, and residents to come and join us for this great event.

Youth Baseball Program

This is the beginning of another exciting year for our Summer Youth Baseball Program. Registration is open for Co-Ed at the C. Robert Lee Activity Center. League divisions include T-Ball (4 yrs to 6 yrs), Minors (7 yrs to 9 yrs.) and Majors (10 yrs to 12 yrs). Practices and games will take place at Ferguson Elementary. For more information please call (562) 420-2641, Ext. 254. Fees may apply.

En esta esquina...

La Ciudad de Hawaiian Gardens está preparándose para su segundo torneo de boxeo del 2011, que se llevará a cabo el 14 de agosto en el Gimnasio del Centro de Actividades C. Robert Lee. El espectáculo comenzará a las 12 p.m. y se solicita un donativo de \$4 por persona. Los niños menores de 8 años entran gratis con el pago de un boleto para adulto.

Diversos clubes de boxeo participan en nuestro torneo anual, mismo que está sancionado por USA Boxing. Además, se dice que nuestras instalaciones son de lo mejor para eventos de este tipo. Habrá unos 16 combates y se premiará a los dos mejores boxeadores.

La Ciudad de Hawaiian Gardens les invita a participar a todos los clubes de boxeo, padres de familia y residentes asistan a este gran evento.

Programa de Beisbol Infantil

Comienza otro emocionante año para nuestro programa de béisbol infantil. Las inscripciones están abiertas para equipos mixtos en el Centro de Actividades C. Robert Lee. Las divisiones de la liga incluyen T-Ball (4-6 años), Menores (7-9 años) y Mayores (10-12 años). Las prácticas y los partidos tendrán lugar en la escuela primaria Ferguson. Si necesita mayor información, llame por favor al (562) 420-2641, Ext. 254. Puede haber algunas cuotas.



Opening ceremony at Ferguson Elementary for this year's Youth Baseball Program. / Ceremonia de apertura del programa de béisbol infantil del 2011, en la escuela primaria Ferguson.

Summer Food Service Program

Come join us for a healthy lunch! The Summer Food Service Program provides free meals for children under the age of 18 Monday – Friday, the last day will be August 26, 2011.

Locations for the lunches are as follows:

- Fedde Middle School – 12 p.m. – 2:20pm
- Ferguson Elementary School – 12 p.m. – 2 p.m.
- Hawaiian Elementary School – 12 p.m. – 2:30pm
- Melbourne Elementary School – 12 p.m.- 2:20pm
- C. Robert Lee Activity Center – 12 p.m. – 2:45pm
- Hawaiian Gardens Apartments – 12 p.m. – 2 p.m.
- Lee Ware Park – 12 p.m. – 2:30pm

Programa de Verano de Servicio de Alimentos

¡Venga con nosotros y disfrute un rico almuerzo! El Programa de Verano de Servicio de Alimentos ofrece alimentos gratuitos a todos los niños menores de 18 años, de lunes a viernes. El último día será el 26 de agosto de 2011.

Los lugares donde pueden recibir estos servicios son:

- Escuela Media Fedde: 12 p.m. – 2:20 p.m.
- Escuela Primaria Ferguson: 12 p.m. – 2 p.m.
- Escuela Primaria Hawaiian: 12 p.m. – 2:30 p.m.
- Escuela Primaria Melbourne: 12 p.m. – 2:20 p.m.
- Centro de Actividades C. Robert Lee: 12 p.m. – 2:45 p.m.
- Apartamentos Hawaiian Gardens: 12 p.m. – 2 p.m.
- Parque Lee Ware: 12 p.m. – 2:30 p.m.

Human Services / Servicios Comunitarios



1st place, Furgeson Patriots



2nd place, Hawaiian Celtic



3rd place, Melbourne Barcelona

2011 Soccer Program

2011 was another successful season for our Soccer Program. This year three teams represented the schools (Furgeson, Real Madrid; Hawaiian, Celtic; and Melbourne, Barcelona).

This soccer program is intended to provide a great learning environment for youth soccer players while maintaining a fun environment for the kids. The program covers critical aspects of the game including leadership, teamwork and discipline.

Programa de Futbol Soccer 2011

El 2011 fue un año muy exitoso para nuestro programa de fútbol soccer. Este año, tuvimos tres equipos que representaron a las escuelas locales (Furgeson – Real Madrid; Hawaiian – Celtic; y Melbourne – Barcelona).

El programa de fútbol soccer tiene como meta proveer un ambiente de aprendizaje para nuestros jóvenes futbolistas, siempre en un ambiente de diversión para ellos. El programa cubre aspectos críticos del juego, y refuerza aspectos de liderazgo, el trabajo en equipo y la disciplina.



Team Spain



Team Mexico



Team U.S.A



Team Germany

This program, designed for young children ages 3 – 6 years old teaches basic soccer skills, leadership, teamwork and discipline skills with a big emphasis on fun.

Our 2011 Mini-Soccer Program had a very successful season with over 90 participants registered!

Este programa, diseñado para niños de 3 a 6 años, les enseña las bases del juego, y conceptos como el liderazgo, el trabajo en equipo y la disciplina, pero el mayor énfasis está en la diversión.

Nuestro programa de mini-soccer del 2011 tuvo una temporada muy exitosa con la inscripción de más de 90 participantes.

Human Services / Servicios Comunitarios

Senior of the Month

This month's Senior of the Month is Cora Cabrera. Cora moved to Hawaiian Gardens in 1953, a whole decade before the City's Incorporation. Cora has been an active member of the community since the beginning; she was a member of the committee to incorporate the City in 1964.

Cora has dedicated her life to helping others and has been an active member of the Golden Age Club, Senior Advisory Board, H.S.A. Advisory Board representing our seniors on issues concerning the nutrition program. She has been the neighborhood watch block captain for her street since 1984, an active member of St. Peter Chanel Catholic Church and has been nominated for woman of the year.

The most memorable time of her years volunteering was being the crossing guard for Fedde Middle School for 20 years, where she was appreciated by children and parents alike.

Senior Excursion/ Excursion para Personas Mayores



“Lake Arrowhead Boat Tour June 2011/“Paseo en barco en Lake Arrowhead”, junio del 2011

Senior Food Boxes

The Mary Rodriguez Senior Center has partnered with the Community Action Partnership of Orange County to provide monthly food boxes for low income seniors, 60 years and over (must qualify under federal guidelines). The nutritious boxes are distributed every third Friday of the month from 10am to 2pm unless otherwise noted on the Monthly Calendar. If you are interested in signing up for a food box please contact Ana at (562) 420-2641, Ext. 205.

The following must be provided in order to qualify for the program:

1. Identification
2. Proof of income (a, b or c)
 - a. Check Stub
 - i. SS/SSI
 - ii. Pension
 - iii. Employment
 - b. Direct Deposit
 - i. Bank Statement
 - c. Food Stamp Card
3. Proof of age (a, b or c)
 - a. Driver License
 - b. Birth Certificate
 - c. State I.D. Card

Persona mayor del mes

Este mes, la Persona Mayor del Mes es Cora Cabrera. Cora llegó a vivir a Hawaiian Gardens en 1953, una década antes de que se incorporara la Ciudad. Cora ha sido una miembro activa dentro de la comunidad desde sus inicios, y fue uno de los miembros del comité para incorporar la Ciudad en 1964.



Cora ha dedicado su vida al servicio de los demás, y también ha sido miembro activa del Club Golden Age, de la Mesa Directiva para gente mayor, y de la Mesa Directiva H.S.A., que representa a las personas mayores en asuntos concernientes al programa de nutrición. Cora ha sido capitana de cuadra de la vigilancia vecinal desde 1984, es miembro de la Iglesia Católica de San Pedro Chanel, y ha sido nominada como Mujer del Año.

Los años que ella recuerda más especialmente son aquellos en los que trabajó por 20 años como guardia voluntaria en el paso peatonal de la Escuela Media Fedde, donde los niños y los padres de familia la apreciaban mucho..

Despensas de Alimentos para Gente Mayor

El Mary Rodríguez Senior Center se ha asociado con la organización Community Action Partnership of Orange County, para entregar mensualmente despensas de alimentos a personas mayores de 60 años, de bajos recursos, y que cumplan ciertos lineamientos federales. Las nutritivas despensas serán distribuidas el tercer viernes de cada mes, de las 10 a.m. a las 2 p.m., excepto cuando se indique algún cambio en el Calendario Mensual. Si usted está interesado en recibir estas despensas, por favor llame a Ana, al (562) 420-2641, Ext. 205.

Para calificar en el programa, se necesita lo siguiente:

1. Identificación
2. Comprobación de Ingresos (a, b, ó c)
 - a. Talón de cheques
 - i. SS/SSI
 - ii. Pensión
 - iii. Empleo
 - b. Depósito Automático
 - i. Estado de cuenta
 - c. Tarjeta de estampillas de alimentos
3. Comprobante de edad (a, b ó c)
 - a. Licencia de conducir
 - b. Acta de nacimiento
 - c. Tarjeta de Identificación del Estado

August 2011

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2 • National Night Out, 6pm	3 • Parenting Classes, 6pm – 8pm Teen Center	4 • Seniors Advisor Board Mtg, 10am • Senior Bingo 1pm	5 • Senior Excursion Harrah's Casino 8am – 5pm, Fee \$2.00	6 • Pow-Wow – 12pm – 10pm, Furgeson Elementary
7 • Pow-Wow – 12pm – 6pm Furgeson Elementary	8	9 • City Council Mtg, 6pm	10 • Golden Age Club Mtg, 12pm – 2pm • Parenting Classes, 6pm – 8pm Teen Center	11	12	13
14 • Boxing Show 1pm – 5pm, Fee \$4.00 Adults, C. Robert Lee	15	16 • Hawaiian Gardens Sunshine Club Mtg 12pm – 1pm	17 • Recreation & Park Commission Mtg, 6pm • Public Safety Commission Mtg, 6pm • Parenting Classes, 6pm – 8pm Teen Center	18	19 • Senior Food Box, 10am – 2pm	20 • Tattoo Removal Clinic Helen Rosas Center 11am - 3pm
21	22	23 • City Council Mtg, 6pm • Hawaiian Gardens Sunshine Club Mtg 12pm – 1pm	24 • Parenting Classes, 6pm – 8pm Teen Center	25 • Senior Bingo 1pm	26 • Senior Excursion Long Beach Farmer's Market, 12:30pm – 4pm	27
28	29	30 • Hawaiian Gardens Sunshine Club Mtg 12pm – 1pm	31 • Senior Monthly Birthday Celebration, 11am -12pm • Parenting Classes, 6pm – 8pm Teen Center			

CUT HERE

Senior Activities / Actividades para Gente Mayor

Senior Programs & Activities

Senior Arts & Crafts (free) – Every Monday, 12pm – 1pm

Home Delivered Meals – Mon – Fri, 10:30am – 11:30am

Billiards – Mon – Fri, 9am – 4pm

Excursiones para Gente Mayor

Manualidades para Gente Mayor (gratis) – los lunes, 12 p.m. - 1 p.m.

Entrega de Alimentos a Domicilio – Lu – Vi, 10:30 a.m. - 11:30 a.m

Billiards – Lu – Vi, 9 a.m. - 4 p.m.

Upcoming Senior Excursions

August 5 – Harrah's Casino, 8 a.m. – 5 p.m. – Fee \$2.00

August 26 – Long Beach Farmer's Market, 12:30 p.m. – 4 p.m.

Excursiones para Gente Mayor

5 de agosto – Harrah's Casino, de 8 a.m. - 5 p.m. Cuota: \$2

26 de agosto – Long Beach mercado de granjeros, 12:30 p.m. – 4 p.m.