

# Bomber Heights



## NEIGHBORHOOD ASSOCIATION

Abril 2010  
Año 5, Número 4

P.O. Box 123204 Fort Worth, TX 76121

[www.bomberheights.org](http://www.bomberheights.org)

### ***¡Los vecinos de Bomber Heights trabajan para "mantener a Fort Worth bonita"!***

El sábado, 10 de abril, los vecinos de Bomber Heights se reunieron para limpiar nuestro vecindario y el parque, acompañando a otros en nuestra gran ciudad, durante la 2010 Cowtown Great American Cleanup (la gran limpieza americana de Cowtown).



***Lea más en la página 7***

Lunes, 19 de abril  
6:30pm Conocer y saludar  
7:00pm Reunión  
Agape Baptist Church Faith Hall

Tema: Consejos para cuidar el jardín en primavera



## Calendario de acontecimientos de BHNA

### Mayo

Cinco de Mayo/Picnic en el parque  
8 de mayo de 11:00 am a 1:00 pm

### Junio

Venta benéfica de artículos usados  
5 de junio

### Noviembre

Elecciones

*iiiFelicitaciones al ganador del jardín del  
mes de abril de 2010!!!*



¡La primavera ha llegado!

Mientras que algunos de nosotros extrañamos la hermosa nieve, otros estamos ansiosos de salir al aire libre. Un vecino excepcional comparte una sorpresa al principio de la primavera. Esta hermosa casa está adornada con flores, estallando de sus lechos, mientras que un gran árbol dirige la atención a las plantas en las macetas que bordean la entrada. Árboles más pequeños destacan la calzada añadiendo más color al paisaje.

¡Gracias por ser un gran vecino!

## El diálogo de Dawn

La primavera ha llegado y está muy bien ver que todos usan el parque, sendero y las canchas de fútbol. Ya los lirios y las rosas empiezan a florecer en el jardín y se ven señales de que está entrando la primavera.

Quisiera darles la bienvenida a nuestros nuevos miembros de la BHNA: Carl, Sherry, Jeannie, Gene, Celia, Simon y Wanda. También gracias a nuestros dedicados miembros que han renovado su membresía y apoyo a Bomber Heights.

¡Por favor reúnanse con nosotros en nuestro segundo picnic anual en el parque el sábado, 8 de mayo con comida, música, juegos y diversión! Espero ver a todos para celebrar NUESTRO vecindario.

Su vecina y presidenta,

Dawn Fain

# MY GARAGE



**“Let MY GARAGE  
be your garage”**

In Business Since 1982

4916 Old Benbrook Road  
Fort Worth, TX 76116  
817-738-0045

**WE DO  
WELDING  
TOOL**

*Tracy Snyder, Owner - “We’ll take care of your  
automotive repair needs bumper-to-bumper.”*

-BHNA Business Member and Advertiser-



## ¿Está usted preocupado por las NOTICIAS que está oyendo?

Asista a nuestras reuniones mensuales y **obtenga los hechos.**

- \*El concejal de la ciudad del distrito 3.
- \*El oficial de patrulla del vecindario.
- \*Actualización de noticias de Chesapeake.
- \*Cumplimiento con el código de la ciudad.
- \*Otros recursos solicitados.

*Las reuniones generales se celebran el tercer lunes de cada mes (excepto en diciembre).*

Las reuniones que faltan son:

- \*19 de abril Consejos para cuidar el jardín en primavera
- \*17 de mayo Transporte público y noche de Bingo y perros calientes
- \*21 de junio Programas gratuitos y de precios reducidos
- \*19 de julio La policía
- \*16 de agosto Saber qué hacer
- \*20 de septiembre Departamento de bomberos
- \*18 de octubre Tema por determinar
- \*15 de noviembre Elecciones

# West Side CAFE

7950 Camp Bowie West

Fort Worth, TX 76116

817-560-1996

Camp Bowie West @ Cherry Lane

## Números importantes

### Concejal representante del vecindario

#### BHNA:

Zim Zimmerman Distrito 3 (817) 392-8803

Correo electrónico: [district3@fortworthgov.org](mailto:district3@fortworthgov.org)

### El policía de patrulla del vecindario:

Agente Brent Ladd (817) 851-9627

Correo electrónico:

[brent.ladd@fortworthgov.org](mailto:brent.ladd@fortworthgov.org)

### El Oficial de Cumplimiento de Códigos:

Autumn Jacobo (817) 965-6840

Correo electrónico:

[Autumn.Jacob@fortworthgov.org](mailto:Autumn.Jacob@fortworthgov.org)

## Noticias escolares

**Gratis**

**Examen de SAT o ACT para estudiantes del grado once**

**SAT—5 de junio**

**El plazo para registrarse acaba el 5 de mayo**

[www.collegeboard.com](http://www.collegeboard.com)

**ACT—12 de junio**

**El plazo para registrarse acaba el 7 de mayo**

[www.act.org](http://www.act.org)

\*\*\*\*\*

## **Examen de TAKS**

Diversas fechas en abril

Visite [www.fwisd.org](http://www.fwisd.org) para más información

**¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a prepararse para el examen de TAKS?**

Los padres deben asegurarse de que sus hijos sigan las dos primeras pautas—que duerman bien y tomen un desayuno saludable—cotidianamente y no sólo en los tiempos de exámenes de TAKS. Estos consejos contribuirán en gran medida para ayudar a que los estudiantes hagan su mejor esfuerzo todos los días, pero especialmente durante el período de exámenes.



¿Está harto de la delincuencia en su comunidad?

¡Hágase un miembro de COP!

Clases de 2010 de 8am a 4pm

17 de abril

17 de julio

16 de octubre

Contacte con el Agente Ladd

Teléfono (817) 851-9627

Email [brent.ladd@fortworthgov.org](mailto:brent.ladd@fortworthgov.org)

¡Entérese de cómo usted puede trabajar en equipo con sus vecinos y el Departamento de Policía de Fort Worth para impedir la delincuencia y hacer que los malhechores se marchan para otro lado!

**Celebrating 5 Years!**

*Family Owned and Operated  
Since 2004*



*Keith Hays:*

*ASE certified*

**Master Technician**

*Ford Motor Company Senior Master Technician*

**4300 Benbrook Highway**

**817 696 8888**

**Resumen de estadísticas criminales:**

**Marzo 2010**

**Robo con allanamiento de morada**

3/18 3500 Block Bonnie Dr.

3/26 4900 Block Lyndon Dr.

3/31 3700 Block Ramona Dr.

**Robo de vehículo motorizado**

3/7 6700 Block Camp Bowie Blvd

3/8 6900 Block Camp Bowie Blvd

3/22 4100 Block Benbrook Hwy

3/30 3700 Block Marks Pl.

3/31 4900 Block Royal Dr

**Agresión sexual**

3/15 4800 Block Dilworth Ct.

**Robo**

3/8 7400 Block Camp Bowie Blvd

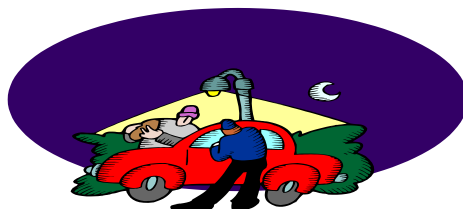
3/17 4800 Block Fairfax


**Agresión agravada**

3/10 5000 Block Cedar Hill Rd.

**Robo de auto**

3/27 7600 Block Osburn St.





**RIDGLEA WEST  
ANIMAL HOSPITAL**  
DR. CRAIG VERWERS  
*Specializing in Exotic and pocket pets along with cats and dogs.*  
WWW.RIDGLEAWEST.COM  
4404 Southwest Blvd • Fort Worth, Tx 76116  
817-763-0261

*FREE  
Vaccinations  
with a  
paid exam.*

RIDGLEA WEST  
ANIMAL HOSPITAL  
EXPIRES JUNE 1, 2010

Kool Kuts for Everyone  
6912 Camp Bowie Blvd.  
(817) 495-4066  
All Regular Haircuts \$9.99

Monday Special  
\$1.00 off regular haircut with this ad

Monday – Friday 10am – 5pm  
Saturday 10am – 3pm



**El segundo picnic anual en el parque de BHNA  
(Cinco de Mayo)**

**Sábado, 8 de mayo  
11:00 am – 1:00 p.m.**

El Parque de South Z Boaz –  
7520 Mary's Creek

¡Traiga sus sillas, mesas, y juegos y venga con la familia para acompañarnos en una tarde de comida y diversión!

**Don R. Walker** Rapid Refunds  
Electronic Filing

**CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANT**

10191 Sunridge Drive Fort Worth, Texas 76126-9513

- Tax Preparation & Planning
- IRS Problems
- IRS Audits and Negotiations
- Back Tax Returns
- Amended Returns
- Bookkeeping Services
- New Business Start Ups

phone 817.735.1040  
fax 817.735.4518

donwalker@charter.net

Informe del Tesorero de BHNA para marzo de 2010

El saldo a partir del 1° de marzo.....\$4,727.89  
Depósitos de marzo .....\$ 746.50  
Gastos de marzo .....\$ 209.95  
Saldo corriente.....\$5,264.44

Las Actas de las reuniones, una vez aprobadas, están disponibles para cualquier persona al solicitarlas a la Secretaria de BHNA. Envíe un correo electrónico a [secretary@bomberheights.org](mailto:secretary@bomberheights.org) o llame al (817) 692-0072.



## Receta cardiosaludable

### Pollo a la suroeste

**Rinde: 4 porciones**

Tiempo de preparación: 20 minutos

### Ingredientes

- 1 cucharada de sazón de sabor chipotle suroeste sin sal (Mrs. Dash)
- 1 cucharada de aceite de cocina
- 1 libra de pechuga de pollo sin piel ni hueso, cortado en tiras pequeñas
- 1 pimiento amarillo mediano, picado
- 1 calabacín pequeño, en cuartos y en rodajas
- ½ cebolla mediana, en rodajas finas
- ½ taza de salsa embotellada
- ½ taza de maíz en grano entero congelado
- ½ taza de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 4 tortillas de 8 pulgadas de harina de trigo entero o arroz cocido caliente para servir

### Preparación

Espolvoree la sazón sobre el pollo. Caliente el aceite a fuego medio alto en una sartén grande. Agregue el pollo y baje el fuego a medio. Cocine y revuelva por dos minutos o hasta que la pechuga de pollo se dore por todos los lados. Añada el pimiento, el calabacín y la cebolla. Cocine y revuelva por 2 -3 minutos más o hasta que los vegetales estén tiernos pero firmes.

Añada la salsa, el maíz y los frijoles a la sartén. Cocine y revuelva por 1-2 minutos más o hasta que esté caliente y el pollo esté cocido y ya no esté rosa.

Sirve con tortillas calientes o arroz si desea y espolvoree con cilantro.

<http://my.hearthealthyonline.com>

**STATE INSPECTIONS STOP & GO PROTECTION**

**TEXAS**  
10 minute OIL & LUBE

10 Minute OIL & LUBE  
THE "TEXAS 10", YOUR CAR'S BEST FRIEND!

20 YEARS EXPERIENCE!

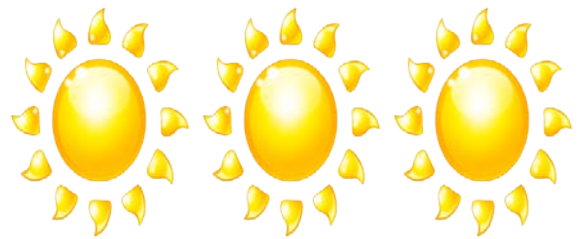
**PENNZOIL**

817-735-9826

3041 Alta Mere, FT Worth, TX

VISA MasterCard DISCOVER American Express

**SAVE YOUR VIP CARD, YOUR 7TH OIL CHANGE IS FREE**



### **Protégase usted y proteja a su familia todo el año**

1. Busque sombra, sobre todo durante horas de máximo sol.
2. Use bloqueador solar con un factor de protección de 15 ó más, aun en días nublados.
3. Cúbrase con ropa, sombrero y lentes para el sol.
4. Evite los salones de bronceado.
5. Consuma vitamina D comiendo una dieta saludable.
6. Evite exponer los recién nacidos al sol.
7. Enséñeles a sus hijos cómo protegerse del sol.
8. Examine la piel de pies a cabeza una vez al mes.
9. Hágase un examen médico anualmente.
10. ¡Evite broncearse y sobre todo quemarse!

Continuación de la página 1 **Los vecinos de *Bomber Heights* trabajan para “¡Mantener a Fort Worth bonita!”**

Dieciocho voluntarios, incluyendo seis jóvenes, contribuyeron con su tiempo. Los resultados de veintinueve bolsas de basura, cuatro bolsas de material para reciclaje, y otros desperdicios ciertamente harán la diferencia en eliminar vistas desagradables en nuestra comunidad.

**¡Gracias especiales a aquellos quienes participaron!**

Únase nos pues vamos a dar reconocimiento a los participantes en nuestra próxima reunión general el lunes, 18 de abril a las 7:00 p.m.



[www.perronepharmacy.com](http://www.perronepharmacy.com)

**PERRONE PHARMACY**  
SERVING FORT WORTH SINCE 1952

817.738.2135 PHONE  
817.763.8784 FAX

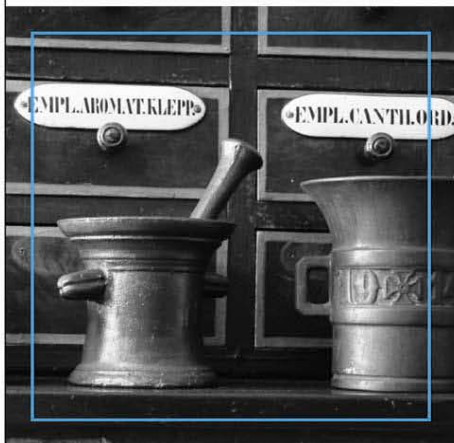
3921 Benbrook Highway  
Fort Worth, Texas 76116

**COMPOUNDING SPECIALISTS**

Simply stated, compounds are 'recipes' for medications.

Perrone Pharmacy is established as one of the few pharmacies in Fort Worth that continue to offer this service.

We specialize in preparing dermatologic, pediatric, veterinary, and hormone replacement therapy compounds.



**THE PERRONE DIFFERENCE**

- Home Delivery
- Six Staff Pharmacists
- Phones Personally Answered
- Over 1000 Medications in Stock
- Pain Management Medications
- Home Care Equipment
- Nursing Home Blister Packing
- Electronic Prescriptions
- Most Insurance Plans Accepted
- U.S. Post Office Inside the Store

Esta publicación fue generosamente financiada

por  
**Ridglea  
Construction  
Southwest**

y apoyada por la publicidad de los negocios en este boletín. Por favor, apoyen a nuestros anunciantes.

### **Representantes de BHNA**

#### **Presidenta**

Dawn Fain (817) 989-0910

[dawnfain@sbcglobal.net](mailto:dawnfain@sbcglobal.net) o  
[president@bomberheights.org](mailto:president@bomberheights.org)

#### **Vicepresidente – (Programas)**

Jarrod Roecker (817) 731-2228

[vicepresident@bomberheights.org](mailto:vicepresident@bomberheights.org)

#### **Secretaria**

Zully Schultz (817) 692-0072

[secretary@bomberheights.org](mailto:secretary@bomberheights.org)

#### **Tesorero/a - VACANTE**

[treasurer@bomberheights.org](mailto:treasurer@bomberheights.org)

#### **Coordinadora de Voluntarios**

Audra Andrews (817) 763-5453

[volunteer@bomberheights.org](mailto:volunteer@bomberheights.org)

#### **Enlace Hispano**

John Barcenás (817) 735-8350

[liaison@bomberheights.org](mailto:liaison@bomberheights.org)

¡Échele un vistazo a nuestro renovado sitio web! [www.bomberheights.org](http://www.bomberheights.org)

Envíe sus comentarios y sugerencias a [newsletter@bomberheights.org](mailto:newsletter@bomberheights.org)

## **¡ANÚNCIESE CON NOSOTROS!**

### **TRES MESES**

Tarjeta de presentación..... sólo \$35.00

Cuarta página..... sólo \$50.00

Media página ..... sólo \$75.00

Página entera ..... sólo \$125.00

### **UN AÑO**

Tarjeta de presentación..... sólo \$110.00

Cuarta página..... sólo \$150.00

Media página ..... sólo \$260.00

Página entera ..... sólo \$400.00

(los tamaños son aproximados)

## **Directorio de los comités de BHNA**

Si desea ofrecerse como voluntario o trabajar en un comité, comuníquese con cualquier persona abajo.

### **Embelllecimiento del vecindario**

Rick Presley

Joe Andrews

### **Diseño del boletín**

Dawn Fain

### **Distribución del boletín**

Harold and Betty Lasater

John and Diana Barcenás

### **Parque S. Z Boaz**

Audra Andrews

### **Traducción del boletín al español**

Karen Sharp

*Es altamente recomendable el ofrecerse voluntario. A todos nos corresponde servir y ser un buen vecino en nuestra comunidad.*

## **El propósito de la Asociación de Vecinos de Bomber Heights**

es proveer una institución organizada que promueve, mejora y solidifica la calidad de vida de la comunidad de Bomber Heights mediante la participación de sus residentes a través de empresas educativas y de caridad.