

Bomber Heights

NEIGHBORHOOD ASSOCIATION



Febrero 2010
Año 5, Número 2

P.O. Box 123204 Fort Worth, TX 76121

www.bomberheights.org

Reunión General de BHNA:

Lunes, 15 de febrero

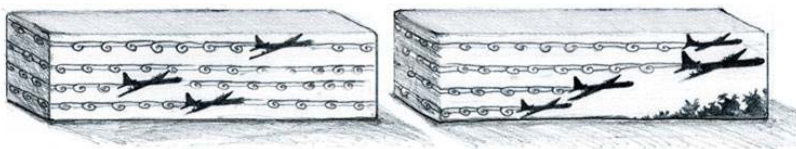
6:30pm Conocer y saludar 7:00pm Reunión

Agape Baptist Church Faith Hall

Oradores: Alida Labbe, Gerente de Proyecto
y Ann Ekstrom, Artista

Tema: Proyecto de arte pública de Fort Worth en
Bomber Heights

Bancas



Placa de identificación vecinal



Cartel para la entrada



* Los diseños aquí representados están todavía en la etapa conceptual de producción y pueden variar ligeramente en su forma final.

El Diálogo de Dawn

Bien Punxsutawney Phil ha hablado y tendremos seis semanas más de invierno enfrente. Con esperanza y con toda la lluvia nuestro parque florecerá pronto.

Personalmente yo no puedo esperar para poder caminar en nuestro nuevo instalado sendero así como quitar las malezas de nuestros lechos de flores ambos en el parque y en nuestra propia casa.

El clima más tibio atrae aquellas personas que no pueden mantener las manos quietas. Está seguro que usted guarde su equipo del jardín y no se convierta en blanco de criminales. Estamos reorganizando el grupo Ciudadanos de Patrulla (COP por sus siglas en inglés) de Bomber Heights y necesitamos que usted se una con nosotros. Sólo toma unas pocas horas cuando tenga tiempo y puede ser una gran recompensa para usted mismo así como para nuestros vecinos. Por favor únase con nosotros en nuestra asamblea general, lunes, 15 de febrero a las 6:30 p.m. a ver cómo puede ayudar. Si usted no puede asistir, por favor envíeme un correo electrónico a president@bomberheights.org o a dawnfain@sbcglobal.net y estaré muy contenta de enviarle la información a usted.

Su vecina y presidenta,

Dawn Fain

En este número:

Receta.....pág. 2

Noticias sobre el crimen y de COP....pág. 3

Números importantes.....pág. 5

Metas de BHNA en 2010.....pág. 7



Receta cardiosaludable

Sopa de arroz silvestre

Rinde: 6 porciones

Preparación: 30 minutos

Cocción: 6 horas a fuego lento ó 3 horas a fuego alto

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas, peladas y picadas
- 2 tallos de apio, picados
- ¾ taza de arroz silvestre sin cocer, enjuagado y escurrido
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 ramita de romero fresco
- 2 hojas de laurel
- 1 cdta. de cáscara de limón raspada
- ¼ cdta. de pimienta
- 3 mitades de pechuga de pollo con hueso (2 ¼ libras)
- 3 latas de 14 onzas de caldo de pollo (bajo en grasas)
- ½ taza de perejil fresco, cortado con tijeras

Preparación

En una olla de cocción lenta de 4 cuartos, combine las zanahorias, el apio, el arroz silvestre, las cebollas, el romero, las hojas de laurel, la cáscara de limón y pimienta. Cúbralos con las pechugas de pollo. Vacíe el caldo de pollo sobre los ingredientes.

Tape la olla y cueza a fuego lento de 6 a 6 ½ horas o a fuego alto por 3 horas. Saque el pollo y deje enfriar un poco. Descarte el romero y las hojas de laurel.

Corte el pollo del hueso y descarte los huesos. Corte el pollo en trozos y mezcle con la sopa y el perejil. Sazone al gusto con pimienta adicional.

<http://my.hearthealthyonline.com>



¡Ponga fin al estrés en 60 segundos!

<http://www.hearthealthyonline.com>

¿Está estresado?

Haga una de estas actividades para el beneficio de usted y su corazón.

***Respire profunda y lentamente 5 veces**
(La respiración controlada lo relaja)

***Lea la correspondencia de sus admiradores**
(Comentarios positivos calman la ansiedad)

***Beba un vaso enorme de agua**
(Puede que la deshidratación sea su problema)

***Espere con ilusión la diversión**
(Una actividad planeada o su programa favorito de televisión)

***Encuentre un lugar tranquilo para meditar**
(ohm.....)

***Acaricie su mascota**
(Los dueños de mascotas demuestran tener la presión arterial más estable)

***Mastique chicle**
(Se ha descubierto que mejora el poner atención y la concentración y disminuye el estrés)

***Cometa actos aleatorios de amabilidad**
(Regale flores a un vecino o deje que alguien se cuele en línea enfrente de usted)

***Escápese....en su mente**
(Siéntese en un lugar tranquilo e imagínese en otro lado)

***Abraze y bese a alguien**
(El toque puede reducir el estrés y reforzar el sistema inmunológico)

***Coma una naranja**
(1,000 miligramos de vitamina C puede bajar el estrés)

***Escuche a Beethoven o a Bach**
(Se ha descubierto que baja la presión arterial)

***Haga una lista de agradecimientos**
(Anote 5 cosas por las cuales está agradecido)

***Juegue con un juguete favorito**
(Juguetes con cargado a cuerda, la pelota Nerf o el cubo de Rubik)

***Coma yogur**
(Los probióticos pueden aliviar el estrés y el agotamiento)

***Varíe su desayuno**
(Coma avena y plátanos con un chorrillo de mitad crema y mitad leche)



¿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

¡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!

Resumen de estadísticas

criminales:

Enero 2010

Robo de edificio

1/15 4400 Block Southwest Blvd
1/24 7400 Block Camp Bowie West Blvd

Robo de vehículo motorizado

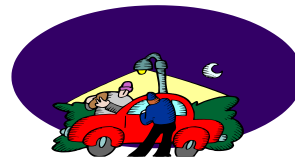
1/16 6800 Block River Ridge Rd
1/17 4600 Block Benbrook Highway
1/24 3500 Block Alta Mere Dr

Robo de auto

1/4 4900 Block Lyndon Dr
1/24 7400 Block Camp Bowie West Blvd
1/25 4600 Block Benbrook Highway

Agresión agravada

1/2 7300 Block Pensacola Ave.



MY GARAGE



**“Let MY GARAGE
be your garage”**

In Business Since 1982

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



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

—BHNA Business Member and Advertiser—

**¡CIÉRRELO CON
LLAVE O PIÉRDELO!**

¿Sabía usted?

Es un delito dejar su vehículo
desatendido con el motor
encendido.

¡Delincuentes serán multados!

También recuerde de cerrar bien su
casa y carros para prevenir el paso
fácil a criminales.

Los delitos de oportunidad van en
aumento.

No dé a los criminales un motivo para
espíar o curiosear.



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.



EXPIRES JUNE 1, 2010

West Side CAFE

7950 Camp Bowie West

Fort Worth, TX 76116

817-560-1996

Camp Bowie West @ Cherry Lane

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

STATE INSPECTIONS

STOP & GO PROTECTION



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

**20 YEARS
EXPERIENCE!**



817-735-9826

3041 Alta Mere, FT Worth, TX

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

Inscripción de Grabado de vidrio/H.E.A.T.* de Fort Worth 2010

17 de abril
12 p.m. a 4 p.m.
Centro comercial en
4900 Old Benbrook Road y
Wycliff Street

El Departamento de Policía estará ofreciendo un servicio gratis de prevención contra robos de autos. Para más información favor de llamar a la División del Oeste al (817) 991-8476

*H.E.A.T. – Programa de poner fin al robo de autos

La sexta exposición anual de autos de primavera de Hays

Sábado, 3 de abril
de 10:00 am a 2:00 pm
4300 Hwy 377 S.

Entrada gratis
Comida gratis
Música en vivo

Brincolín inflable para los niños

Informe del Tesorero de BHNA para enero de 2009

El saldo a partir del 1° de enero.....\$4,618.14
Depósitos de enero\$333.75
Gastos de enero.....\$158.00
Saldo corriente.....\$4,793.89

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 o llame al (817) 989-0910.

¡NOTICIAS ESCOLARES!

Western Hills High School

Partido de béisbol de egresados de W.H.H.S.

Sábado, 20 de febrero de 2010

Inscripción a las 11:30 am

Homerun Derby 12 pm

El partido comienza a las 2 pm

Para más detalles llame a la escuela al (817) 905-2626

Receso de primavera del 15 al 19 de marzo

Los estudiantes regresan el lunes, 22 de marzo

Números importantes

Concejal representante del vecindario BHNA:

Zim Zimmerman Distrito 3 (817) 392-8803

Correo electrónico: district3@fortworthgov.org

El policía de patrulla del vecindario:

Oficial Brent Ladd (817) 851-9627

Correo electrónico: brent.ladd@fortworthgov.org

El Oficial de Cumplimiento de Codigos:

Autumn Jacobo (817) 965-6840

Correo electrónico:

Autumn.Jacobo@fortworthgov.org

Calendario de acontecimientos de BHNA

Marzo

(Mes de membresía)
Campaña de membresía del 6 al 14 de marzo

Abril

Limpieza de Cowtown
10 de abril

Mayo

Cinco de Mayo/Picnic en el parque
8 de mayo

Venta benéfica de artículos usados
(fecha por determinar)

Don R. Walker

**Rapid Refunds
Electronic Filing**

CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANT

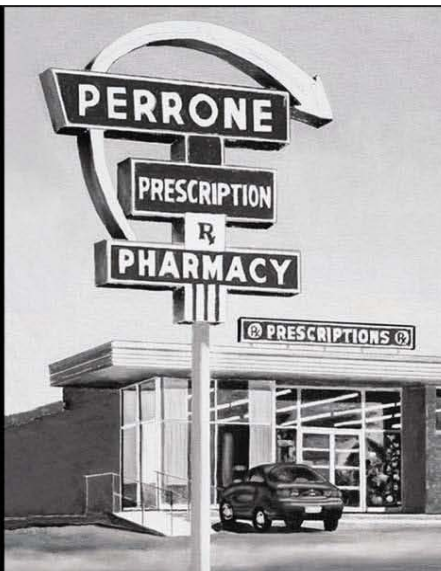
10191 Sunridge Drive Fort Worth, Texas 76126-9513

- 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



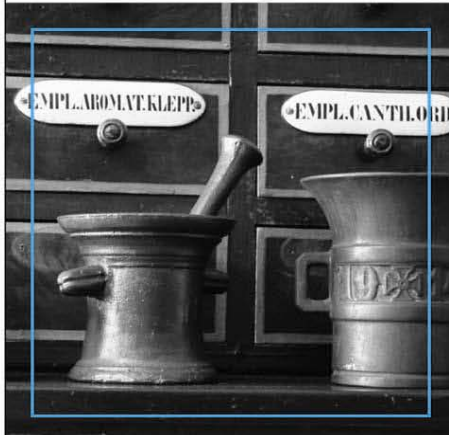
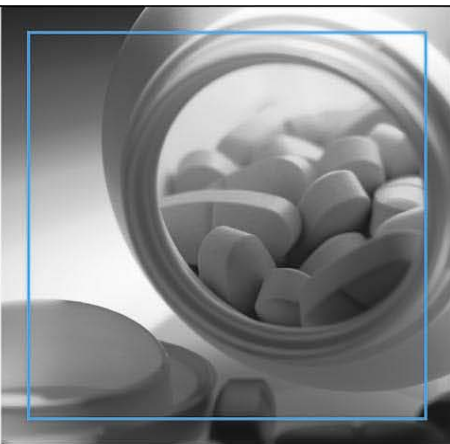
PERRONE PHARMACY
SERVING FORT WORTH SINCE 1952

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



Ayuda disponible para la declaración de impuestos

Si su declaración de impuestos lo tiene perplejo, la biblioteca de Fort Worth y el AARP están listos para darle una mano.

AARP está proveyendo voluntarios para ayudar a los contribuyentes con consejos y preparación de la declaración de impuestos. El servicio es gratis y abierto a todos, con prioridad dada a los adultos mayores. Se necesita hacer cita la cual se puede hacer llamando a la localización de la biblioteca más cercana.

Nuestra biblioteca más cercana es Southwest Regional, 4001 Library Lane (817) 782-9853.



Cada 10 años, los EE.UU. conduce un censo para contar todas las personas que viven en la nación. Esta información influencia cómo los fondos federales serán distribuidos para servicios a la comunidad tal como escuelas, carreteras y servicios para los ancianos. También se usa para determinar la representación de cada estado en la Cámara de Representantes de EE.UU.

10 preguntas, 10 minutos para completarlas.

Cuando le llegue su cuestionario del censo, complételo acertadamente y devuélvalo a la Oficina del Censo.

La confidencialidad de su información es garantizada.

Completar el cuestionario del censo es requerido por la ley y su información es confidencial. Los trabajadores del censo no comparten la información acerca de inmigración, ciudadanía, o estado legal – Ellos sólo quieren los hechos.

Todos los trabajadores del censo llevan su tarjeta de identificación, ellos no colectan dinero, ellos no necesitan su número del seguro social o información financiera. Lea más en el www.2010.census.gov.



Limpieza de Fort Worth

¡Empecemos con nuestro vecindario!

2010 Cowtown

Great American Cleanup

(La gran limpieza americana de Cowtown de 2010)

Tome parte con los otros residentes de Bomber Heights en recoger desperdicios y desechos no deseables.

Sábado, 10 de abril de 2010
de 9:00 a.m. a 12:00 (mediodía)

Inscríbese ya

Comuníquese con Audra Andrews al 817-763-5453 ó a
volunteer@bomberheights.org

Metas de Bomber Heights NA en 2010

****Incrementar el número de miembros residenciales y comerciales***

****Acercamiento hispano***

****Planear y coordinar eventos para el vecindario***

**** Plan maestro para el Parque S. Z Boaz***

“Mientras más personas tengamos para ofrecerse voluntario, más podemos lograr con menos trabajo para cada uno.”

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.

¡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)

Representantes de BHNA

Presidenta

Dawn Fain (817) 989-0910

dawnfain@sbcglobal.net o
president@bomberheights.org

Vicepresidente – (Programas)

Jarrod Roecker (817) 731-2228

vicepresident@bomberheights.org

Secretario/a - VACANTE

secretary@bomberheights.org

Tesorero/a - VACANTE

treasurer@bomberheights.org

Coordinadora de Voluntarios

Audra Andrews (817) 763-5453

volunteer@bomberheights.org

Enlace Hispano

John Barcenas (817) 735-8350

liaison@bomberheights.org

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 Barcenas

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.

¡Échele un vistazo a nuestro renovado sitio web!

www.bomberheights.org

Envíe sus comentarios y sugerencias a newsletter@bomberheights.org

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