



# SERVICES CIRCULAR

May 2011  
Volume 6, Issue 5

May 8- Dia De La Madre

May 21 – Dia de las  
Fuerzas Armadas

May 31 – El dia de los  
Caidos en la Guerra

## Campamentos de verano local

### La Recreación de Conejo y Parque de Distrito

Registración empieza el 11 de Abril de 2011 - Verifique sus buzones la primera semana de abril para la Recreación de Conejo & Aparca 2011 Guía de Programa de Verano de Distrito, que representa una plétora de campamentos de enriquecimiento de verano y clases estacionales así como información en los Conciertos anuales del Verano de Distrito en la serie de Parque, Cuarto de actividades de julio, y Musica para Adolescente, Anual y trigésimo primero del Verano. El libro de 62 páginas también estará disponible en los Centros sociales del Distrito, la Cámara de comercio más grande del Valle de Conejo en el Camino de Hampshire, y en los Mil Robles y las bibliotecas de Parque de Newbury, más otras ubicaciones de área.

Telefono: 805-495-6471

### El YMCA del Vallejo de Conejo

El campo se lleva a cabo en el sitio de YMCA en Simi y usted tiene la opción de apuntarse para 2, 3, o 5 días. Cada semana tendrá un diverso tema de actividades. ¡Disfrute de los artes, los deportes, los juegos, y juego del agua!

Telefono: 805-523-7613

### Club de Muchachos y Muchachas

El Campo – El popular no-viajes campamento son diseñados con una diversión diferente sobre cada uno de las diez semanas del Verano. ¡Los campistas que entran grados 1 por 9 disfrutarán de juegos de agua, artesanía, juegos de grupo, canciones de campamento, los deporte, y más! Viajes Campamento-Dependiendo de cuál de las nueve semanas que usted escoge, los campistas en grados 5-9 disfrutarán de aventuras en la playa, los parques acuáticos, MB2, el condado justo, las piscinas, el zoologico, más otras coas.

Localizaciones emocionantes.

Telefono: 805-493-2917

### Campamento de Verano de Many Mansions

Los niños de residentes de son invitados a asistir 7 semanas de campamento que corre el lunes por el jueves del 27 de junio de 2011 – el 11 de agosto de 2011. El tiempo de campamento corre lunes-miércoles 11:30am-3:30pm, los jueves son días de viaje de estudio y los tiempos varían. Las formas de inscripción son debidos no posterior que el 20 de mayo de 2011. Registraciones tardes no puede ser garantizada entrada. Los niños deben estar en el arrendamiento como residente de Many Mansions para asistir. El campamento se lleva acabo en tres sitios: La hacienda de Feliz, Ensombrece las Colinas y la Casa de campo Garcia. Si tiene cualquier pregunta acerca del campamento o registrar a su niño, contacte por favor al Coordinador en su sitio.

Hacienda de Feliz - 805-557-2723

Shadow Hills - 805-379-1216

Villa Garcia - 805-777-7922

## **Anuncio de Beneficios Federales**

El Departamento del Tesoro de EE.UU. pagará todos los beneficios federales y los pagos no tributarios por medios electrónicos. Los beneficiarios de prestaciones pueden optar por recibir sus pagos por depósito directo a una cuenta de banco o cooperativa de crédito o una cuenta de Direct Express ® tarjeta de débito MasterCard ®.

Actúa ahora para obtener su dinero de manera segura y rápida - a tiempo, cada vez!

- Va a jubilarse o va solicitar beneficios federales pronto? Esté preparado.  
Si va a solicitar los beneficios federales a partir del 01 de mayo 2011, tendrá que elegir su opción preferida de pago electrónico cuando se inscriba para recibir los beneficios de la Administración del Seguro Social, Asuntos de Veteranos, Junta de Retiro Ferroviario, Oficina de Administración de Personal o Departamento de Trabajo (Pulmón Negro).
- Ya esta recibiendo pagos de beneficios federales por cheque de papel? Cambie hoy!  
Usted tendrá que hacer el cambio de cheques de beneficios de papel a los pagos electrónicos del 1 de marzo de 2013.

Para mas informacion:

Llame al: 800-333-1795

Pagina web: [www.godirect.org](http://www.godirect.org)

## **DISTRIBUCION DE ALIMENTOS**

Segundo viernes y sábado de cada mes

A continuación se presentan los tiempos y lugares para los residentes de Many Mansions para recoger alimentos. Recuerde, usted debe solicitar su bolsa de alimentos antes de tiempo y sólo recoger las bolsas correspondiente con el número de personas a su contrato de arrendamiento del hogar.

### **Food Share/Distribucion de Alimentos**

Ingles – 805-496-4948 ext. 240

Español – 805-496-4948 ext. 249

Lugares y horarios:

Shadow Hills Community Room: 12:00 - 2:00 pm (Viernes 2)

Villa García Salón Comunitario: 2:30 - 3:45 pm (Viernes 2) - Nueva ubicación y el tiempo (residentes Esseff y Villa)

Hacienda de Feliz: 10:00 am-12: 24:00 (sábado-el día después de que el viernes 2)

## **Manafest es un ministerio en curso que distribuye alimentos cada dos miércoles 4 a 6 pm**

**Distribución los Miércoles:** Si usted está en necesidad de alimentos, ven a EvFree un miercloes de distribución.

Ubicación: 999 Conejo Rancho Blvd.. Newbury Park, CA 91320

Teléfono: 805-262-5002

Fechas:

Apr 6            Jul 6            Oct 12

Apr 20          Jul 20          Oct 26

May 11          Aug 3          Nov 9

May 25          Aug 17          Nov 23

Jun 8            Sept 14          Dec 7

## NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTES

**Shadow Hills:** 805-379-1216

Coordinator/Coordinadora de Casos Extendidos - Kathy Bernstein

**Esseff Village:** 805-371-7774

Case Manager/Coordinador de Casos - Dani Nagel

Job and Life Skills/Destrezas de Vida/Trabajo - Melissa Stewart

**Richmond Terrace:** 805-777-7078

Case Manager/Coordinador de Casos - Melissa Stewart

Job and Life Skills/Destrezas de Vida/Trabajo - Jeanne Colon

**Casa De Paz:** 805-520-4818

Case Manager/Coordinador de Casos - Heidi Marine

Job and Life Skills/Destrezas de Vida/Trabajo - Dani Nagel & Jessica Ramirez

**Stoll House:**

Case Manager/Coordinador de Casos – Susan Callahan

805-497-4302

Coordinator/Coordinadore – Katie Tomastik - 805-557-2723

Extended Case Manager/Coordinador de Casos Extendido – Jessica Ramirez

805-496-4948 ext 243

Homework Tutoring Club/Club de Tarea (HTC)

Coordinators/Coordinadores:

Hacienda de Feliz – 805-557-2723

Katie Tomastik

Shadow Hills – 805-379-1216

Kathy Bernstein

Villa Garcia – 805-777-7922

Jamie Goldberg

**Many Mansions President/Presidente de Many Mansions:**

Rick Schroeder – 805-496-4948 ext. 227

Food Share/Compartir de Comida

English – 805-496-4948 ext. 240

Español – 805-496-4948 ext. 249

Servicios Sociales Luteranos:

497-6207

Agencia de Servicios Humanos:

385-1800

CV Comunidad para Aprendizaje :

496-9035

Trabajo para los Jóvenes del Conejo:

496-6868

Manna: 497-4959

Asuntos de los Jubilados: 497-0189

Salud del comportamiento del

Condado de Ventura

Thousand Oaks: 777-3500

Simi Valley: 981-6830

Clínica Gratis del Conejo: 497-3575

Clínica Gratis de Westminster:

241-8366

Programa de Almuerzo Gratis

Si quiere un almuerzo, favor de contactar el coordinador de servicios de su propiedad para registrar.

Los próximos días del almuerzo:

May 23, 2011

Línea de Amistad

¿Alguna vez a necesitado a alguien con quien hablar, sólo para ayudarle a través de su día, o sólo necesitaba una charla amistosa para ayudar a levantar el ánimo? La Línea de la Amistad esta abierto los Viernes a Lunes 7 pm – 10 pm. Cada llamada es de 15 minutos con un máximo de dos llamadas por noche.

Número telefónico gratuito: 1-877-672-2972

Consejos para caminar durante el verano de Prevention.com

Por Maggie Spilner, Prevención ex Ruta Editor, Maggie Spilner, es el autor del libro completo de prevención andando a pie. Actualmente ella es la organizadora de excursiones a pie, dando conferencias, y trabajando en un libro nuevo para caminar.

Cuando el calor es sofocante y la humedad le quita el deseo de caminar, no deje que esto le quite las ganas. Tome a una pista cubierta, un centro comercial, o tapiz rodante. O caminar en una piscina si tiene acceso a uno. Hacer ejercicio en agua proporciona 12 veces más resistencia que el ejercicio.

Dar un paseo por la mañana temprano o al anochecer para evitar la erótica de parte de la jornada - por lo general entre las 10 am y 2 pm.

**Busque la sombra** La luz solar directa puede hacer sentir que la temperatura se sienta hasta 15 grados más caliente! Revise su área para ver si hay parques con senderos entre los árboles.

**Exponga su piel** el sudor se evapora más fácilmente de los brazos desnudos y las piernas. (Use abundante protector solar, incluso debajo de su camisa.) **Solo tiene que anadir agua.** Moje su camisa, y tendrá aire en el terreno acondicionado!

Adaptado del libro completo de prevención andando a pie, por Maggie Spilner (Rodale Inc., 2000).