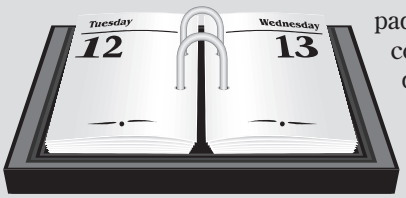
neighborhood network

A publication for the Columbia neighborhood

WINTER 2010

408 • 523-8150

Winter 2010 Parent Education Schedule / Horario Invierno 2010 de Clases para Padres



13 de enero del 2010,
6:30-8:00 p.m.

Unión de padres con hijos de otros compromisos (En ESPAÑOL solamente)—Alicia Becerra Mendoza, Children's Health Council

Lugar: Salón 33 de la Escuela Columbia, 739 Morse Avenue, Sunnyvale.

Descripción: La licenciada clínica y trabajadora social Alicia Becerra Mendoza discutirá los problemas característicos de las familias unidas por dos padres con hijos de otros compromisos. Se hablará del rol de los padres, los problemas de ser padrastro o madrastra y los pasos a seguir para construir unidad familiar a pesar del cambio en sus vidas.

February 2, 2010,
6:30-8:00 p.m.

Parenting Through Separation & Divorce (ENGLISH only)—Nancy Klimp, Family and Children's Services

Location: Sunnyvale Public Library, 665 W. Olive Avenue, Sunnyvale.

Description: Marriage Family Child Therapist Nancy Klimp facilitates groups for individuals divorcing. This workshop will discuss how to parent though the transition of separation and divorce. Strategies for sharing parenting responsibilities, parenting from dual households, and coping with the stressors and challenges of separation/divorce will be explored.

March 10, 2010,
6:30-8:00 p.m.

Blended Families/Step Parenting (ENGLISH only)—Janice Shapiro, JFK

Location: Sunnyvale City Hall, west conference room, 456 W. Olive Avenue

Description: Teacher, step parent, and Marriage, Family Therapist Trainee Janice Shapiro will educate the group about step family developmental stages and to normalize the step family as a family unit. This workshop will also explore issues that are characteristic of the "blended family" experience including establishing parental roles, coping with step parenting challenges, and steps to building a strong, cohesive family unit amid change.

* Child Care is not available but children may attend with parent, if needed.

To Register: Provide name and telephone number along with the number of participants. E-mail us at childcareresources@ci.sunnyvale.ca.us

Call Youth, Family & Child Care at **408-523-8150** x 19 or x 22.

Free Tax Help Offered to Sunnyvale Families

In partnership with Columbia Neighborhood Center, free tax return preparation will be offered by the Bay Area non-profit Tax-Aid for all families with annual incomes of $52,000 or below on Saturdays starting next March 2010. Trained volunteers, many of whom are CPAs (Certified Public Accountant), will serve taxpayers on a first-come, first-served basis.

Last year Tax-Aid served over 3,770 people, helping them to receive millions in refunds. "You don't have to be a U.S. citizen for our service", said Kristy Koberna, Tax-Aid executive director, "and we will have Spanish translators on-site."

WHEN: Saturdays 3/13/10, 3/20/10 and 3/27/10 10:00 a.m. to 2:00 p.m. **(walk-in only, no appointment necessary)**

WHERE: Columbia Middle School-Staff Room 739 Morse Avenue, Sunnyvale

WHAT TO BRING:

- Social Security card for each family member or ITIN number for each working adult
- W2s, 1099s and other income forms
- Child care provider name, address and tax identification number (if applicable)

continued on page 3

Ayuda Gratuita Para Familias de Sunnyvale y Sus Declaraciones de Impuestos

Se ofrecerá ayuda gratuita para la preparación de impuestos (taxes) por medio del Columbia Neighborhood Center y la organización del Area de la Bahía Tax-Aid para todas las familias con ingresos anuales de $52,000 o menos, los sábados a partir de Marzo del 2009. Voluntarios entrenados, muchos que son CPA (Contadores Públicos Certificados), ayudarán a los contribuyentes por orden de llegada.

El año pasado Tax-Aid ayudó a más de 3,770 personas a recibir millones en devoluciones. "Usted no tiene que ser ciudadano de los Estados Unidos para recibir nuestros servicios", dice Kristy Koberna, Directora Ejecutiva de Tax-Aid "y tendremos traductores disponibles."

CUANDO: Sábados 3/13/10, 3/20/10 y 3/27/10 10:00 a.m. a 2:00 p.m. **(no se necesita hacer cita)**

DONDE: Escuela Columbia-Staff Room 739 Morse Avenue, Sunnyvale

continúa en la página 4

SERVICES AT A GLANCE / NUESTROS SERVICIOS

HEALTH SERVICES/ SERVICIOS DE SALUD

Mayview Clinic Schedule at CNC
Monday 8:30 a.m.–4:30 p.m.
Tuesday 8:30 a.m.–12:00 p.m.
*Immunizations** **1:00 p.m.–3:30 p.m.**
Thursday 8:30 a.m.–4:30 p.m.
Hours subject to change. Please, call to confirm. ** Immunizations provided only on the first and third Tuesday of each month.*

For an appointment please call our DIRECT phone number: **(408) 746-0455**.

Horario de la Clinica Mayview en CNC
Lunes 8:30 a.m.-4:30 p.m.
Martes 8:30 a.m.-12:00 p.m.
*Vacunas** **1:00 p.m.-3:30 p.m.**
Jueves 8:30 a.m.-4:30 p.m.
Horario puede cambiar. Por favor, llamen para confirmar. ** Las vacunas sólo se darán el 1er y el 3er martes de cada mes.*

Para una cita, por favor llame a nuestro número telefónico al: **(408) 746-0455**.

Children's Affordable Health Insurance Programs

There are three insurance plans that cover dental care, regular check-ups, emergency visits, prescription drugs and eye exams: Healthy Kids, Healthy Families and Medi-Cal. Jackie is available at CNC on Mondays and Tuesdays, 9:00 a.m. to 5:00 p.m.

It's easy to qualify for Healthy Kids, Healthy Families and Medi-Cal:

- Your family lives in Santa Clara County
- Your children are younger than 19 years old
- Your family is low or middle income

To make an appointment or to apply, call Jackie at **(408) 691-8364**.

Programas de Seguro Médico a Bajo Costo Para Niños

Hay tres planes de seguro que cubren cuidado dental, exámenes medicos regulares, visitas de emergencia, recetas médicas y exámenes de la vista: Healthy Kids, Healthy Families y Medi-Cal. Jacki trabaja en el CNC los lunes y martes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Calificar para Healthy Kids, Healthy Families y Medi-Cal no es difícil:

- Su familia vive en el Condado de Santa Clara
- Sus hijos son menores de 19 años de edad
- Su familia tiene bajos o medianos ingresos

Para hacer una cita o para aplicar, llame a Jackie al **(408) 691-8364**.

EDUCATION/EDUCACION

English as a Second Language

Classes in English as a Second Language are provided at Columbia Middle School by the Sunnyvale-Cupertino Adult and Community Education. These classes are free to all adults who want to learn or improve their English skills. For more information call **(408) 522-2704**.

Inglés como Segundo Idioma

Clases de Inglés como Segundo Idioma son proveídas en la Escuela Columbia por medio de Sunnyvale-Cupertino Adult and Community Education. Estas clases son gratuitas para todos los adultos que quieran aprender o mejorar sus habilidades en inglés. Para más información llame al **(408) 522-2704**.

Bilingual Story Time at CNC!

Parents and children are invited to hear stories in English and Spanish at the Columbia Neighborhood Center beginning Wednesday, January 6, from 3:30 p.m. to 4:30 p.m. and continuing every Wednesday until March 31.

The story time, presented by a Librarian from the Sunnyvale Public Library, will include songs and games. The children who participate can borrow books, and a book will be given away every week. We look forward to seeing you!

Free snacks will be provided only for children.

¡Los Cuentos Bilingues en el CNC!

Se invita a padres y niños a oír cuentos en inglés y en español en el Columbia Neighborhood Center. La primera hora de cuentos será el miércoles 6 de enero de 3:30 p.m. a 4:30 p.m., y seguirá cada miércoles hasta el 31 de marzo. La hora de cuentos, presentada por una Bibliotecaria de la Biblioteca de Sunnyvale, también incluirá canciones y juegos. Los participantes podrán pedir libros prestados, y se regalará un libro cada jueves. ¡Ahí los esperamos!

Se darán meriendas solamente a los niños.

SPORTS/DEPORTES

Drop-In Gym

11-18 yrs; 50¢ per visit

INDOOR SOCCER: Mondays, Wednesdays 7:00 p.m.-9:00 p.m.; Saturdays 7:00 p.m.-10:00 p.m.

BASKETBALL: Fridays, 7:00 p.m.-10:00 p.m.

Columbia Neighborhood Center gym.

** School ID REQUIRED*

Drop-In Gym-Abierto todo el año

11-18 años; 50¢ por visita

FÚTBOL SOCCER los lunes y miércoles, 7:00 p.m.-9:00 p.m.; y los sábados 7:00 p.m.-10:00 p.m.

BÁSQUETBOL los viernes, 7:00 p.m.-10:00 p.m.

Gimnasio del Columbia Neighborhood Center.

** Se necesita presentar identificación (ID) de la escuela*

FREE YOGA!

Adults and children, aged 9 and up and accompanied by a parent or adult.

- Tuesdays, 6:00 p.m.-7:00 p.m., at the CNC gym.
- Jan. 5 to Feb. 9, and Feb. 23 to March 30, 2010.

Bring an exercise mat or towel, and wear loose fitting clothes.

Call for information: **(408) 523-8150**, TDD (408) 730-7501; or come 15 minutes before the beginning of class.

¡YOGA GRATIS!

Adultos y niños desde los 9 años de edad, acompañado por uno de sus padres o un adulto.

- Martes de 6:00 p.m.-7:00 p.m., en el Gimnasio del CNC.
- 5 de enero al 9 de febrero, y 23 de febrero al 30 de marzo del 2010.

Traigan un tapete para ejercicios o una toalla, y vístanse con ropa cómoda.

Llame para más información: **(408) 523-8150**, TDD (408) 730-7501; o vengan 15 minutos antes del comienzo de la clase para registrarse.

Karate Classes at CNC!

Ongoing traditional Karate Classes are led by Chief Instructor Sensei Jay Castellano, 6th Degree Black Belt, with assistance from Satsuma Dojo Black Belts.

Classes are scheduled:
TUESDAY
7:00 p.m.-9:00 p.m. All Levels
SATURDAY
8:00 a.m.-10:00 a.m. Advanced Training
10:00 a.m.-12:00 p.m. Beginner/Intermediate

Fees for Sunnyvale residents or any student enrolled in school are $15.00 per month. Open to ages 8 years and up. We register new participants the 1st week of each month.

Feel free to visit a class.
Call the CNC for more information **(408) 523-8150**.

¡Clases de Karate en el CNC!

Clases contínuas de Karate Tradicional son enseñadas por el Instructor y Jefe Sensei Jay Castellano, Cinturón Negro de 6to Nivel, con la ayuda de los Cinturones Negros del Dojo Satsuma.

El horario de las clases es:
MARTES
7:00 p.m.-9:00 p.m. Todos los Niveles
SABADOS
8:00 a.m.-10:00 a.m. Entrenamiento Avanzado
10:00 a.m.-12:00 p.m. Principiantes/Intermedio

El costo para los residentes de Sunnyvale o cualquier estudiante registrado en una escuela es $15.00 por mes. Para niños mayores de 8 años. Registramos nuevos participantes la primera semana de cada mes.

Visitenos cuando guste. Llame al CNC si quiere más información **(408) 523-8150**.

SOCIAL SERVICES/SERVICIOS SOCIALES

Counseling Services

Counseling services for children, youth and their families—including intake assessments, individual group and family therapy, and consultation—are available at the Columbia Neighborhood Center.

For more information or to schedule a free appointment, please call **(408) 523-8150**.

Consejería

Servicios de consejería para niños, jóvenes y sus familias—incluyendo terapias individuales y de grupo, terapia familiar y consultas—se ofrecen en el Columbia Neighborhood Center.

Para más información o para hacer una cita gratis, por favor llame al **(408) 523-8150**.

Columbia Neighborhood Wellness Walks

A group of community members gets together EVERY Saturday at 9:00 a.m. at the Columbia Middle School Track for a community walk. This is a free event and all family members are invited to participate. Call Generations Community Wellness if you have any questions: **408-736-8326**

Caminatas de Salud en el Vecindario de Columbia

Un grupo de miembros de la comunidad se reúne TODOS los sábados a las 9:00 a.m. en la pista de atletismo de la Escuela Columbia para participar en una caminata de la comunidad. Este evento es gratuito y todos los miembros de la familia están invitados a participar. Llame a Generations Community Wellness si tienen preguntas: **(408) 736-832**

NEAT Neighborhood Enhancement Action Team

Partnering with the community to improve the quality of life in Sunnyvale.

Find out more at:
Website: ***NEAT.inSunnyvale.com***
(408) 245-NEAT (6328) • (408) 730-7501 TDD

NEAT Neighborhood Enhancement Action Team

Grupo Activo para Mejorar el Vecindario
Trabajando junto con la comunidad para mejorar la calidad de vida en Sunnyvale.
Para mas informacion:
Pagina de Internet: ***NEAT.inSunnyvale.com***
(408) 245-NEAT(6328) • (408) 730-7501 TDD

Free Tax Help Offered to Sunnyvale Families

Continued from page 1

- Bank routing and account numbers for checking and savings (for faster automatic deposit of your refund)
- Name, address, and phone number of landlord (for renter's credit)

For more information on Tax-Aid visit **www.tax-aid.org** or call Columbia Neighborhood Center at **(408) 523-8150**.

Help Spread the Word about Food Stamps!

California is ranked last nationwide for Food Stamp participation. If you or anyone you know are in need of food assistance, please call the Food Connection hotline at **1-800-984-3663** (8:30 a.m. to 4:00 p.m., Monday through Friday) and they can help answer your questions and assist with determining eligibility. If eligible, an initial application is completed by phone. Applicants should be able to answer:

- What is your household's current income?
- How much money is in your bank accounts?
- How much do you pay for rent/mortgage and bills?
- How much do you pay for childcare, child support and/or adult care?
- What are the social security numbers for each applicant?

Once the application is completed, you will receive a letter or phone call with appointment information for the nearest County office where you will meet with an eligibility worker. You will need to bring picture identifications for the adults, birth certificates for the children, paycheck stubs, social security cards, a rent/mortgage receipt, utility bills, and bank statements to your appointment.

People who are homeless may be eligible to receive Food Stamps within three calendar days. The amount of Food Stamps received per month varies depending on income and the number of people in the household. For folks who qualify for Food Stamps, they receive an EBT card (like a bank card) that can be used to buy nutritious food.

The more people who take advantage of this government resource, the more balanced their food options can be!

¡Ayuden a Pasar la Voz sobre las Estampillas de Comida!

California está en el último lugar en la nación en participación de Estampillas de Comida. Si tú o alguien que conoces necesita ayuda con la comida, por favor llama al número de la Conexión de Comida al **1-800-984-3663** (8:30 a.m. a 4:00 p.m., lunes a viernes) y les ayudarán a contestar sus preguntas y ver si son elegibles. Si son elegibles, se llena una solicitud por teléfono. Los solicitantes deben responder:

- ¿Cuál es el ingreso actual de los miembros de su casa?
- ¿Cuánto dinero hay en sus cuentas de banco?
- ¿Cuánto paga por renta/hipoteca y sus cuentas?
- ¿Cuánto paga por cuidado de niños, manutención de niños (child support) y/o por cuidado de adultos?
- ¿Cuáles son los números de seguro social de cada solicitante?

Una vez que la solicitud ha sido llenada, recibirán una carta o una llamada telefónica con la información de su cita para la oficina del Condado más cercana en donde se reunirán con una trabajadora social. Para su cita tendrán que traer alguna identificación con foto para los adutos, certificados de nacimiento de los niños, tarjetas de seguro social, recibo de renta/hipoteca, recibos de las utilidades y estados de cuenta del banco.

La gente que no tiene en donde vivir puede ser elegible de recibir Estampillas de Comida en tres días. La cantidad de Estampillas de Comida recibida por mes varía dependiendo de los ingresos y el número de personas que vivan en la casa. Para los que califiquen para Estampillas de Comida, ellos reciben una tarjeta EBT (como una del banco) que puede ser usada para comprar comida nutriciosa.

Mientras más gente tome ventaja de este recurso del gobierno, habrán mas opciones balanceadas de comida.

Fremont High School Announcements

- A Community College Fair will be held in March at Fremont High School. The exact date is to be determined.
- Assessment testing for community colleges will take place on campus in March and April.
- Fremont High School's Guidance Counselors will be at Columbia Middle School in January and February to share information about freshman year of high school for 8th grade parents and students.

More events and important information can be found at **fhs.fuhsd.org → Guidance**

Financial Aid Season is January 1st to March 2nd:

There will be two FAFSA hands on workshops in the month of January. Dates are to be determined.

All scholarships available at Fremont High School can be found on the career center website.

La Temporada de Ayuda Financiera es del 1 de enero al 2 de marzo:

Habrán dos talleres FAFSA en enero. Las fechas se anunciarán.

Todas las becas disponibles en la Escuela Fremont podrán ser encontradas en la página de internet del centro de carreras

Anuncios de la Escuela Fremont

- Una feria de Community College se llevará a cabo en marzo en la Escuela Fremont. Las fechas aún no han sido determinadas.
- Prácticas de pruebas para los community colleges se llevarán a cabo en la Escuela Fremont en marzo y abril.
- Consejeros de la Escuela Fremont estarán en la Escuela Columbia en enero y febrero para compartir información con estudiantes de 8avo grado y sus padres sobre el primer año de la escuela secundaria.

Se pueden encontrar más eventos e información importante en **fhs.fuhsd.org → Guidance**

Grupo de Apoyo para Mujeres Víctimas de Abuso Doméstico

La organización Support Network for Battered Women (Red de Apoyo para Mujeres Víctimas de Abuso Doméstico) ofrece grupos de apoyo solamente para mujeres de habla hispana y que sean víctimas de abuso doméstico.

El grupo se reúne todos los miércoles de 10:00 a.m. a 11:45 a.m. en el Salón de Conferencias del Columbia Neighborhood Center, 785 Morse Avenue, Sunnyvale.

La meta del grupo es de ayudar a familias de la comunidad latina afectadas por violencia doméstica. Se invita a las mujeres a que participen y reciban ayuda para aprender maneras de comunicarse mejor con sus familias, para que puedan expresarse y compartir sus preocupaciones y experiencias acerca de la violencia doméstica.

Todos los servicios son gratuitos y proveídos solamente en español por medio del Programa La Familia del Support Network.

Para más información, llame al **(408) 541-6100** x144 y pregunte por Anita.

Ayuda Gratuita Para Familias De Sunnyvale Y Sus Declaraciones De Impuestos

Continúa de la página 1

QUE TIENE QUE TRAER:

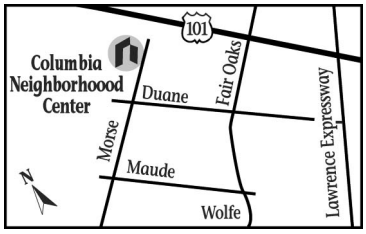
- Tarjeta de Seguro Social para cada miembro de la familia o número ITIN para cada adulto que trabaja
- Formularios W2s, 1099s y otros de ingresos
- Nombre, dirección y número de identificación de impuestos (si aplica o si tiene) del proveedor de Cuidado de Niños
- Números de cuenta y de ruta del banco para cuentas corriente y de ahorros (para depósitos automáticos más rápidos o para su devolución)
- Nombre, dirección y número de teléfono del dueño de lugar en que vive (para crédito de renta)

Para más información sobre Tax-Aid visite **www.tax-aid.org** o llame al Columbia Neighborhood Center al **(408) 523-8150**.

Printed on recycled paper.

Columbia Neighborhood Center
785 Morse Avenue
Sunnyvale, CA 94085-3010

Presorted
Standard
U.S. POSTAGE
PAID
Permit No. 112
Sunnyvale, CA



Columbia Neighborhood Center Office Hours are:
Monday to Friday from 8:00 a.m.-5:00 p.m.
(408) 523-8150

http://CNC.inSunnyvale.com