neighborhood network

A publication for the Columbia neighborhood

SPRING 2009

408 • 523-8150

FOR SPRING BREAK CAMP, go to page 3 PARA CAMPAMENTO DE VACACIONES DE ABRIL, vaya a la página 3

Free Parent Education Workshops
Talleres De Educación Gratuitos Para Padres De Familia

Creando Relaciones Positivas entre la Escuela y el Hogar

Jueves, 23 de abril, 2009—SPANISH WORKSHOP
6:15 p.m.—7:45 p.m. *(SOLAMENTE EN ESPAÑOL)*

Auditorio de la Escuela Bishop,
450 N. Sunnyvale Ave., Sunnyvale.

Aprenda sobre los servicios que se deben de establecer si su hijo necesita educación especial. Los padres podrán aprender técnicas eficaces de comunicación, y se les enseñará a trabajar junto con los educadores para entender las perspectivas de cada uno y para ser un buen apoyo para su hijo. Facilitado por Parents Helping Parents & First 5.

Para registrarse llame al (408) 523-8150 or regístrese por e-mail childcareresources@ci.sunnyvale.ca.us

Internet Safety

Thursday, May 21, 2009
6:15 p.m.—7:45 p.m.

Sunnyvale City Hall, Council Chambers,
456 W. Olive Ave., Sunnyvale.

Children can become victims of internet predators. Learn how to avoid dangers and how to safeguard your children and family from potential internet criminal activity. Parents will learn about the dangers and risks of the internet and how to safeguard their children from them. Facilitator: Sunnyvale Department of Public Safety.

To register, call (408) 523-8150 or register via e-mail at childcareresources@ci.sunnyvale.ca.us

Sunnyvale Health & Safety Fair
Feria de Salud & Seguridad

AYUDA GRATUITA PARA DECLARAR IMPUESTOS para familias que hacen menos de $45,000 por año. Llame al (408) 523-8150.

FREE TAX preparation assistance for families that make under $45,000 per year. Call (408) 523-8150.

Sábado 30 de mayo del 2009
11:00 a.m. – 3:00 p.m.
Columbia Neighborhood Center, 785 Morse Avenue, Sunnyvale

¡Admisión gratuita!

La feria tendrá diversion y entretenimiento para toda la familia, incluyendo:

- Información para la salud y chequeos médicos
- Demostraciones de la policía y seguridad contra incendios
- Inspecciones de bicicleta y seguridad
- Inspecciones de asientos para niños
- Show en vivo de los acróbatas en bicicletas BMX 'Perfection on Wheels'
- Trituración de documentos/papeles

¡Y mucho más!

Para preguntas generales sobre la Feria de Salud & Seguridad, por favor contacte a Alicia Gonzales al **(408) 523-8150** X19 o agonzales@ci.sunnyvale.ca.us

Para ser voluntario en la Feria de Salud & Seguridad, por favor contacte a Servicios de Voluntarios al **(408) 730-7533**.

¡Esperamos verlos en la feria!

Saturday, May 30, 2009
11:00 a.m. – 3:00 p.m.
Columbia Neighborhood Center, 785 Morse Avenue, Sunnyvale

Admission is free!

The fair will feature fun and entertainment for the whole family, including:

- Health information and health screenings
- Police and fire safety demonstrations
- Bike Safety Inspections
- Child safety seat inspections
- Live stunt show by the 'Perfection on Wheels' BMX Stunt Team
- Document shredding

And much more!

For general questions about the Health & Safety Fair, please contact Alicia Gonzales at **(408) 523-8150** X19 or agonzales@ci.sunnyvale.ca.us

To volunteer at the Health & Safety Fair, please contact Volunteer Services at **(408) 730-7533**.

Hope to see you at the fair!

— SERVICES AT A GLANCE —

MAYVIEW CLINIC SCHEDULE AT CNC

Monday	**8:30 a.m. – 4:30 p.m.**
Tuesday	**8:30 a.m. – 12:00 p.m**
Wednesday	**CLOSED**
Thursday	**8:30 a.m. – 4:30 p.m.**
Friday	**CLOSED**

** Hours subject to change. Please, call to confirm.*

MayView Community Health Center provides medical services to children and adults, including physicals, sick visits, and vaccines. Also, the Clinic now offers *perinatal program that serves pregnant women!*

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.**
Miércoles	**CERRADA**
Jueves	**8:30 a.m. – 4:30 p.m.**
Viernes	**CERRADA**

** Horario puede cambiar. Por favor, llamen para confirmar.*

El Centro de Salud Comunitario MayView provee servicios médicos para niños y adultos, los mismos que incluyen exámenes físicos, visitas por enfermedad y vacunas. ¡Ahora la Clínica también ofrece un *programa perinatal que brinda servicios a mujeres embarazadas!*

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

Free Immunizations: 12:30 p.m. – 3:00 p.m.

The El Camino Hospital Immunization Program offers free Immunization services and Tuberculosis testing for children and low cost for adults who don't have health coverage for Immunizations. Certain restrictions apply. Patients are treated on a first-come, first-served basis. Please come prepared to wait, as this clinic is often busy.

Donations of any amount are welcomed.

The Immunization Clinic will only be open on the following Tuesdays:

- March 3, 10, 17, 24 and 31
- April 7, 21 and 28 (NO 04/14)
- May 5, 12, 19, 26
- June 2, 9, 16, 23 and 30

Please, call us at **(408) 523-8150 in advance to confirm availability.*

Vacunas Gratuitas: 12:30 p.m. – 3:00 p.m.

El Programa de Vacunas de el Hospital El Camino ofrece vacunas gratuitas y pruebas de Tuberculosis para niños y a bajo costo para adultos que no tengan seguro médico que cubra vacunas. Se aplican algunas restricciones. Los pacientes son atendidos por orden de llegada. Por favor, vengan preparados para esperar, ya que a veces la clínica está muy llena.

Se agradecen las donaciones de cualquier cantidad.

La Clínica de Vacunas atenderá solamente los siguientes martes:

- 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo
- 7, 21 y 28 de abril (NO en 04/14)
- 5, 12, 19 y 26 de mayo
- 2, 9, 16, 23 y 30 de junio

Por favor, llámenos por adelantado al **(408) 523-8150 para confirmar disponibilidad.*

COUNSELING SERVICES

Counseling services for children or 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**.

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. New students should take a placement test. This will be done in a first-come first-served basis. For more information call **(408) 522-2704**.

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.

It's easy to qualify:

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

Jackie is available at the CNC on Mondays and Tuesdays from 8:30 a.m. to 5:00 p.m., and she will be happy to assist you if you need information on any of these plans. To make an appointment or to apply, call **(408) 691-8364**.

CONSEJERIA

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**.

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. Todo nuevo estudiante deberá tomar un exámen de calificación para ver en que nivel se encuentra. Este exámen se ofrecerá por orden de llegada. Para más información llame al **(408) 522-2704**.

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.

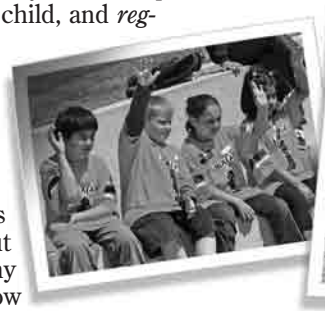
Calificar no es difícil:

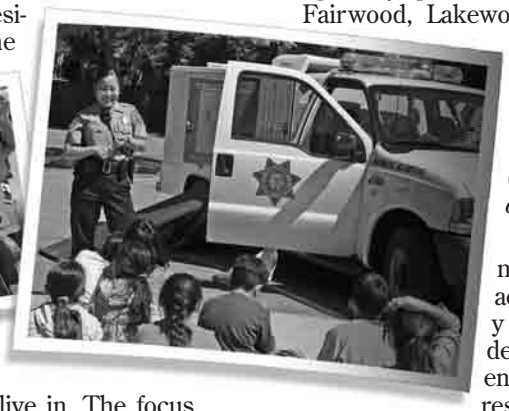
- Su familia vive en el Condado de Santa Clara
- Sus hijos son menores de 19 años de edad
- Su familia tiene bajos o medianos ingresos

Jackie los puede ayudar los lunes y martes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. si tienen preguntas o necesitan más información sobre estos planes. Para hacer una cita o para aplicar, llame al **(408) 691-8364**.

Community Kidz Camp

Community Kidz Camp returns to CNC over Spring Break, April 13 – 16 from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. each day. The camp is open to students from 2nd grade to 6th grade who attend Bishop, San Miguel, Fairwood, Lakewood or Columbia Middle School. Students living in the neighborhood who do not attend one of these schools can show a proof of residency with a utility bill and a photo ID. The cost is $20 per child, and *registration starts on Monday, March 23.*





Through fun games and activities, camp participants will learn about living a healthy lifestyle and how they can contribute to the welfare of the community we live in. The focus will be on personal health and community responsibility with some of these topics included: nutrition and exercise, recycling, animal and pet safety, basic first aid, emergency preparation, and bike safety. Two days of camp will be devoted to field trips, and campers will visit a fire station, City Hall, the Community Garden, the Heritage Park Museum, and the Community Center Art Center. There will be an extensive tour of the Department of Public Safety with visits to the jail, crime lab, and 911 dispatch, in addition to presentations about motorcycle officers, the SWAT team and canine corps.

For more information, call **(408) 523-8150** or TDD (408) 730-7434.

Campamento Community Kidz

El Campamento Community Kidz regresa al Columbia Neighborhood Center durantes la semana de vacaciones de primavera, desde el lunes 13 al jueves 16 de abril, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. El campamento es para estudiantes de 1er grado a 6to grado y que asistan a las escuelas Bishop, San Miguel, Fairwood, Lakewood o Columbia. Los estudiantes que vivan en el vecindario y que no asistan a una de estas escuelas pueden registrarse mostrando prueba de donde viven con un recibo de agua, luz y alguna identificación. El costo es de $20 por participante y la *registración comienza el lunes 23 de marzo*.

Los participantes aprenderán, por medio de juegos y actividades divertidas, acerca de vivir un estilo de vida saludable y cómo pueden contribuir al bienestar de la comunidad en que vivimos. Se enfocarán en la salud personal y en su responsabilidad en la comunidad, al igual que: nutrición y ejercicio, reciclaje, seguridad de animales y mascotas, primeros auxilios, preparación para emergencias y seguridad en bicicletas. En dos días de paseos, los participantes visitarán una estación de bomberos, la Municipalidad, el Jardín de la Comunidad, el Heritage Park Museum, y el Centro de la Comunidad. Habrá un extensivo paseo por el Departamento de Policía con visitas a la cárcel, el laboratorio de crímenes y el centro de llamadas al 911, aparte de las presentaciones de oficiales en motocicletas, el equipo SWAT y perros policías.

Para más información, llame al **(408) 523-8150** o TDD (408) 730-7434.

FREE YOGA!

Open to adults and children, aged 9 and up and accompanied by a parent.

Tuesday evenings from 6:00 p.m. to 7:00 p.m., Columbia Neighborhood Gym.

Next Sessions:

February 24 to March 31

April 7 to May 19
(no class April 28)

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

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

¡YOGA GRATIS!

Para adultos y niños desde los 9 años de edad, siempre y cuando vengan acompañados de uno de sus padres.

Martes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m., en el Gimnasio del Columbia Neighborhood Center.

Próximas Sesiones:

24 de febrero al 31 de marzo

7 de abril al 19 de mayo
(no hay clase el 28 de abril)

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

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

Drop-In Gym Open Year Round

Indoor Soccer on Monday, Wednesday and Saturday

Basketball only on Friday

Ages: 11-18 yrs

Times: Monday and Wednesday, 7:00p.m.–9:00p.m.
Friday and Saturday, 7:00p.m.–10:00p.m.

Fee: 50¢ per visit

Where: Columbia Neighborhood Center Gym

School ID REQUIRED

Drop-In Gym Abierto Todo el Año

Indoor Fútbol Soccer los lunes, miércoles y sábados

Básquetbol solamente los viernes

Edades: 11-18 años

Días y Horario:
Lunes y Miércoles, 7:00p.m.– 9:00p.m.
Viernes y Sábados, 7:00p.m.–10:00p.m.

Costo: 50¢ por visita

Dónde: Gimnasio del Columbia Neighborhood Center

Se necesita presentar identificación (ID) de la escuela

Oohs, Aahs, & Giggles

Our **FREE** program for young children, "Oohs, Aahs, & Giggles" is back!

Events will take place from 1:00 p.m. to 2: 00 p.m. in the Columbia Neighborhood Center Gym on the following Saturdays:

April 4th, 11th, and 18th
May 2nd and 9th

This program is designed exclusively for preschool and elementary age children and their parents. If you have any questions, please call **(408) 523-8150**.

Oohs, Aahs, & Risas

¡Nuestro programa **GRATUITO** para niños pequeños, "Oohs, Aahs, & Risas" está de regreso!

Los eventos serán de 1:00 p.m. a 2: 00 p.m. en el Gimnasio del Columbia Neighborhood Center Gym los siguientes sábados:

4, 11 y 18 de abril
2 y 9 de mayo

Este programa está diseñado exclusivamente para niños de edad pre-escolar y de escuelas primarias, junto con sus papás. Si tiene cualquier pregunta, por favor llame al **(408) 523-8150**.

Great American Litter Pick Up Day April 25

Join with your neighbors during the Great American Litter Pickup event on Saturday, April 25, at Columbia, Fair Oaks, and Lakewood Parks. This effort to clean up litter and debris in Sunnyvale will be a fun and rewarding family activity. Clean-up activities begin at 8:30 a.m. and end at 11:00 a.m.

To participate, you must pre-register by calling Sunnyvale's Environmental Outreach at (408) 730-7717 or e-mail wpcp@ci.sunnyvale.ca.us

VOLUNTEER!

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.

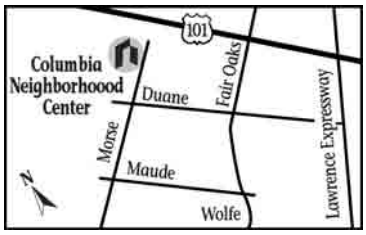
El grupo se reúne todos los miércoles de 10:00 a.m. a 11:45 a.m. en el Salón de Conferencias del Columbia Neighborhood Center, 785 Morse Avenue, Sunnyvale.

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** x 144 o x 143, y pregunte por Anita o Carlos.

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, Wednesday, Thursday and Friday from 8:00 a.m. – 5:00 p.m.
Tuesday from 8:00 a.m. – 9:00 p.m.
(408) 523-8150

http://CNC.inSunnyvale.com