

WWF News

August 2018

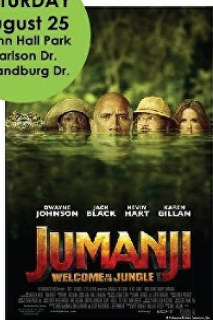
A NEWSLETTER FOR WALKING WITH FRIENDS

UPCOMING FREE EVENTS

FREE MOVIE NIGHT!

Movie begins at
sundown
(approximately 8:15p.m.)

SATURDAY
August 25
Glenn Hall Park
Carlson Dr.
& Sandburg Dr.



BACK TO SCHOOL EVENT

**NEED NEW SCHOOL SUPPLIES?
COME GET PREPARED WITH
URBAN STRATEGIES.**

WEDNESDAY, AUGUST 15

1pm-4pm

Twin Rivers Community Room
321 Eliza St. Sacramento, CA 95811

RSVP to: Brenna at (916) 346 4025



Calling all high-school youth (Age 13-18)! Share your concerns and ideas to improve your community with local elected officials and community leaders.

Wednesday, August 8 (6 pm – 8 pm)

- District 5 Youth Listening Session.
Hollywood Park Elementary School
4915 Harte Way, Sacramento, CA 95822

Monday, August 13 (6 pm - 8 pm)

- District 6 Youth Listening Session.
George Sim Community Center
6207 Logan St., Sacramento, CA 95824

Valley Hi Bike Party

Come join us for a cool evening of
music, dancing, and bike riding!



Every 3rd Friday of the month
7:00pm– 10:00pm

Common Ground Church

8355 Arroyo Vista Dr. Sacramento, CA 95823



City of
SACRAMENTO



SUMMER NIGHT LIGHTS!



August 11th, 6-9pm **Riverbank Elementary**

August 12th, 12pm **River Cats Game**

Includes: Sports games, water games, bike rodeo,
arts and crafts and much more! Tickets and
transportation provided to Raley Field for a River
Cats Game!!!



WASHINGTON
UNIFIED
SCHOOL
DISTRICT
WEST SACRAMENTO



**COLLINGS
TEEN
CENTER**



WALK WITH FRIENDS GROUPS

Walk for 30 minutes in the park, group stretching and produce distribution. Walking is the easiest way to reduce the risk of Hypertension, Type 2 diabetes, & Heart disease, among other chronic diseases. Stay healthy in your community and get to know your neighbors.

TUESDAY

- ♦ 8:30am Bowling Green Soccer Field
46807 Franklin Blvd, Sacramento, CA 95823

WEDNESDAY

- ♦ 9:00am MLK Jr. Tech Academy Track
3051 Fairfield St, Sacramento, CA 95815

THURSDAY

- ♦ 8:30am Robla Community Park
625 Bell Ave, Sacramento, CA 95838
- ♦ 9:30am Bohemian Park
3131 Wright St, Sacramento, CA 95821

8/16/18 Time changes to 1:30pm

FRIDAY

- ♦ 8:15am Elkhorn Park
820 Cummins Way, West Sacramento, CA 95605

SATURDAY

- ♦ 9:00am Mesa Grade Park
4325 Valley Hi Dr, Sacramento, CA 95823
- ♦ 9:30am Valley Hi Park
8185 Center Pkwy, Sacramento, CA 95823

For more information visit our web page

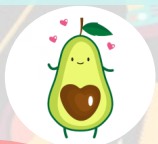
www.healthedcouncil.org or call (916)556-3344



August is Back To School Month

Eating During the School Day

Studies show that children who eat a nutritious breakfast function better. They do better in school, and have better concentration and more energy. The researchers found that the better a student's eating habits are the less likely he or she was to have failed the test. Children need the right foods to keep them going through the day so they can carry out their tasks of learning, playing and growing. Healthy food will give them enough energy to last the school day and will also provide the building blocks to be a healthy adult.



What's in Season?



- Avocado
- Berries
- Carrots
- Cherries
- Corn

- Kale
- Mango
- Melon
- Peaches
- Peppers

- Cucumber
- Eggplant
- Green beans
- Lettuce
- Spinach

- Potatoes
- Radishes
- Squash
- Tomatoes

August Sample Meals

- Garlic Marinated Chicken Cutlets with Grilled Potatoes & Simple Skillet Green Beans
- Blackened Fish Taco Bowls w/ cucumber, Tomato & Avocado Salad
- Grilled Basil Garlic Chicken with Skillet Zucchini & Yellow Squash & Slow Cooker Honey Orange Carrots
- Slow Cooker Greek Chicken Pita with cantaloupe



Meal Preparation Tips

- Save time by buying rotisserie chicken instead of cooking chicken breasts.
- Buy pre-cut veggies or slice and dice them when you first get home.
- Use a crockpot.
- Cook once using big proportions for multiple future meals.
- Keep frozen veggies on hand as a quick side dish.

Ingredients

2 tablespoons Extra-virgin olive oil
Vinegar
Lime juice

½ cup Canned black beans

½ cup Canned corn drained

½ cup Red and green bell peppers *chopped*

½ cup Tomato *chopped*

½ cup Red onion *chopped*

1 teaspoon Cumin *optional*

1 teaspoon Chili pepper *optional*

½ teaspoon Salt *optional*

½ teaspoon Pepper *optional*

Recipe of the Month

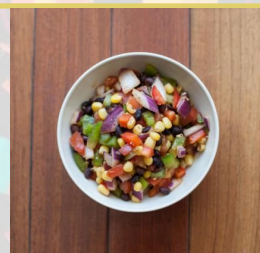
Corn and Black Bean Salad

Cook time: 10 minutes

Makes 4 servings

Directions

1. Mix together beans and vegetables in a large bowl. Toss with extra-virgin olive oil, vinegar, and lime juice as the dressing.



BOLETIN INFORMATIVO PARA CAMINE CON AMIGOS

PRÓXIMOS EVENTOS GRATUITAS

NOCHE DE PELICULA GRATIS!

La película comienza al atardecer (alrededor de las 8:15 p.m.)

SABADO AGOSTO 25
Glenn Hall Park
Carlson Dr. & Sandburg Dr.



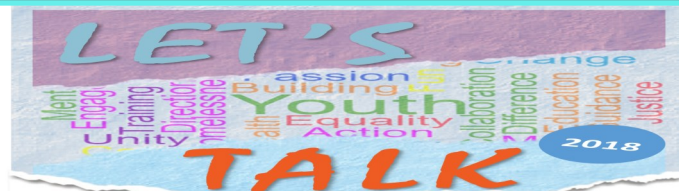
EVENTO DE REGRESO A LA ESCUELA NECESITAN MATERIALES ESCOLAR?

**VENGAN A PREPARESE CON URBAN STRATEGIES
MIÉRCOLES, 15 DE AGOSTO
1 - 4 PM**

Twin Rivers Cuarto de Comunidad

321 Eliza St. Sacramento, CA 95811

RSVP a: Brenna (916) 346 - 4025



¡Llamando a todos estudiantes de escuela secundaria (Edades 13-18)! A que compartan sus preocupaciones y ideas para mejorar su comunidad con oficiales electos y líderes de comunidad.

Miércoles, 8 de Agosto (6 pm - 8 pm)

- Distrito 5 Sesión de escuchar para jóvenes
Hollywood Park Elementary School
4915 Harte Way, Sacramento, CA 95822

Lunes, 13 de Agosto (6 pm - 8 pm)

- Distrito 6 Sesión de escuchar para jóvenes
George Sim Centro de Comunidad
6207 Logan St., Sacramento, CA 95824

Valley Hi Fiesta de Ciclismo

Invitamos a la comunidad para una noche de música, baile y ciclismo!



**Cada tercer viernes
7:00pm - 10:00pm**

Iglesia de Common Ground

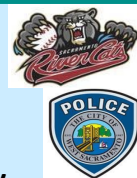
8355 Arroyo Vista Dr. Sacramento, CA 95823



City of
SACRAMENTO



¡LUCES DE LAS NOCHES DE VERANO!



11 de Agosto, 6-9pm Riverbank Elementary

12 de Agosto, 12pm Juego de River Cats

Incluye: ¡Juegos de agua, juegos de deportes, rodeo de bicicleta, mini clínica y mucho mas! ¡Boletos y transporte a Raley Field para un juego de los River Cats!



GRUPOS DE CAMINE CON AMIGOS

Caminar por 30 minutos, estiramientos en grupo y distribución de verduras. Caminando es una manera fácil de reducir el riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2, y enfermedad de corazón, entre otros enfermedades crónicas. Mantengan saludables en su comunidad y conozcan a sus vecinos.

MARTES

- ♦ 8:30am Bowling Green, Cancha de Fútbol
46807 Franklin Blvd, Sacramento, CA 95823

MIÉRCOLES

- ♦ 9:00am Pista de MLK Jr. Tech Academy
3051 Fairfield St, Sacramento, CA 95815

JUEVES

- ♦ 8:30am Parque de Robla
625 Bell Ave, Sacramento, CA 95838
- ♦ 9:30am Parque de Bohemian
3131 Wright St, Sacramento, CA 95821

8/16/18 Tiempo cambia a las 1:30pm

VIERNES

- ♦ 8:15am Parque de Elkhorn
820 Cummins Way, West Sacramento, CA 95605

SÁBADO

- ♦ 9:00am Parque de Mesa Grade
4325 Valley Hi Dr, Sacramento, CA 95823
- ♦ 9:30am Parque de Valley Hi
8185 Center Pkwy, Sacramento, CA 95823

• Para mas información visita nuestra pagina web
www.healtheducouncil.org o llame (916)556-3344



Agosto Los Niños Regresan a la Escuela

Comer Durante el Día Escolar

Los estudios demuestran que los niños que comen un desayuno nutritivo funcionan mejor. Hacen mejor en la escuela, y tienen mejor concentración y más energía. Cuando un estudiante come saludable es menos probable que fallen una prueba. Los niños necesitan los alimentos adecuados para mantenerlos a través del día para que puedan desempeñar sus tareas de aprender, jugar y crecer. Los alimentos saludables les darán suficiente energía para durar el día escolar y también proporcionarán los bloques de construcción para un adulto saludable.



¿Qué hay en temporada?



- Aguacate
- Bayas
- Zanahorias
- Cerezas
- Maíz

- Pepino
- Berenjena
- Judías verdes
- Lechuga
- Espinacas

- Col Rizada
- Mango
- Melón
- Duraznos
- Pimientos

- Patatas
- Rábanos
- Calabaza
- Tomates

Recetas Para el Mes de Agosto

- Chuletas de pollo marinadas al ajo con patatas a la parrilla y un simple sartén con judías verdes
- Cuencos de tacos de pescado ennegrecidos con ensalada de pepino, tomate y aguacate
- Pollo a la brasa con ajo de albahaca con calabacitas verdes y amarillas. Olla de cocinar lento cocine zanahorias con miel y cascara rallada de naranja.
- Cocina un pollo griego con melón en una olla de cocinar lento.



Consejos Para la Preparación de la Comida

- Ahorre tiempo comprando pollo asado en lugar de cocinar pechugas de pollo.
- Compre verduras pre-cortadas o rebanarlas y trocearlas cuando llegue por primera vez a casa.
- Utilice un crockpot.
- Cocine una vez usando grandes proporciones para varias comidas futuras.
- Mantenga las verduras congeladas a la mano como un plato lateral rápido.

Receta del Mes

Ingredientes

Ensalada de Maíz y Frijoles Negros

- 2 cucharadas de Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre y jugo de lima
- ½ taza de Frijoles negros *lavados y escurridos*
- ½ taza de maíz *lavado*
- ½ taza de Pimientos rojos y verdes *picados*
- ½ taza de tomate *picado*
- ¼ taza de Cebolla roja *picada*
- 1 cucharadita de Comino *opcional*
- 1 cucharadita de ají picante *opcional*
- ½ cucharadita de Sal *opcional*
- ½ cucharadita de Pimienta negra *opcional*

Hora de Cocinar: 10 minutos
Hace 4 porciones

Instrucciones

1. Mezcle los frijoles y las verduras en un recipiente grande. Incorpore aceite de oliva extra virgen, vinagre y jugo de lima como aderezo.

