









FEBRERO 2024

¡VEGETALES, VOLUNTARIOS Y UNA VARIEDAD DE EVENTOS!

# Cosecha saludable

No es sólo lo verde lo que atrae en las huertas de Las Milpitas Community Farm. ¡Sino lo que esto verde contiene!

La lechuga espera con paciencia para convertirse en una ensalada, la col rizada presume sus brillantes tallos rojos y amarillos, el brócoli se esconde en el centro de hojas tupidas y resistentes.

Para Kat López, horticultora, la agricultura ha hecho un cambio en el estilo de vida. "En realidad no me gustaban las ensaladas", dice. "Siempre se me han hecho muy aburridas. Ahora he cambiado. La arúgula: me la puedo comer sola. Sabe mejor cuando viene directamente del huerto".









En los dos años que Kat lleva cultivando vegetales en la granja, ella también se ha encontrado con otras situaciones. La camomila que ella cultiva, también llamada manzanilla, trae recuerdos de su abuela que cultivaba y usaba la hierba para curar de todo. Kat también está creando comunidad con otros horticultores. Comparten consejos sobre cultivos, vegetales y disfrutan el tiempo en la granja, que ella describe como un "lugar mágico".

Con el apoyo que usted brinda, Community Food Bank ha operado la granja Las Milpitas por 13 años, poniendo a la disposición 70 parcelas donde las personas pueden cultivar frutas y verduras de manera gratuita.

### MINUTOS DE MALEA





## Hola amigos y vecinos,

En fechas recientes, un hombre llegó en bicicleta a una de nuestras colectas de alimentos y nos dijo que quería donar. Él también quería dar las gracias. Nos platicó que apenas unos meses antes había estado necesitado y acudió a Community Food Bank en busca de ayuda. Ahora quería estar seguro de retribuir la ayuda.

Sabemos que en ocasiones las personas que vienen con nosotros en busca de ayuda un mes, pueden no necesitarlo al mes siguiente. Lo importante es que estamos aquí. La necesidad urgente de alimentos puede surgir de repente, por un cambio en la salud, por recibir niños que necesitan un hogar, por un cambio repentino en el trabajo o un accidente de coche.

Gracias por todo lo que ustedes dan, haciendo que nuestras puertas permanezcan abiertas. Nuestros vehículos están en circulación. Iniciamos el 2024 agradecidos por todo lo que ustedes hacen y dando gracias por estar juntos en este trabajo.







Malea Chavez, CEO Community Food Bank of Southern Arizona

#### Llegando a zonas rurales

Desde que iniciamos en noviembre, nuestro alcance a la población en las áreas de Picture Rocks y Avra Valley ha ido creciendo. Continuamos atendiendo mensualmente a unos 80 hogares en cada ubicación.



"Esto es tan fácil", dice Esther, mientras está en la fila para obtener alimento en la estación de bomberos 191 de Avra Valley. "Vivo solo a una milla y media de aquí". Esther no maneja, por lo que buscó ayuda en la aplicación NextDoor para llegar a donde se hace la distribución. Hoy está esperando en la fila con su nueva amiga, Kathy, quien la está ayudando a transportarse. Esther y todos los que recojan comida recibirán pasas, almendras, toronjas, tortillas, queso rallado, pan, manzanas, pepinos y filetes de pescado congelados.

Los voluntarios tienen un papel esencial en la realización de estas distribuciones. Algunos viven cerca. Para ayudar, Kelly maneja 45 minutos desde su casa cada mes. "Es una de mis pasiones. Estoy muy impresionada con la calidad de la comida. Es una necesidad tan básica".

Si usted puede ayudar con nuestras distribuciones de alimentos en zonas rurales, favor de enviar mensaje a volunteer@communityfoodbank.org.



¡Tráiganos los cítricos que le sobren! Si usted tiene más limones, naranjas o toronjas de los que puede consumir, ¡recójalos y tráigalos a nuestras colectas de Súper Cítricos del sábado!

SÁBADO 2 DE MARZO • 11AM-2PM Fry's Grocery Store 10661 N. Oracle Fry's Grocery Store 4036 N. 1st Ave

SÁBADO 6 DE ABRIL • 11AM-2PM Fry's Grocery Store 7050 E. 22nd Fry's Grocery Store 4150 E. 22nd

#### Voluntariado-

incluso una sola persona puede hacer la diferencia.





Cada voluntario es valioso, pero nos dio mucha alegría distinguir a Larry Housner a principios de este año durante los premios anuales de la Asociación de gestión de voluntarios del sur de Arizona (SAVMA por sus siglas en inglés).

Contamos con Larry tres días a la semana para ayudarnos con la distribución de alimentos. Por restricciones sanitarias él está ahora trabajando en el mostrador de registros, pero está ansioso por volver a la distribución de comida.

"Me gusta la actividad. Me gusta ver a la gente cuando recibe la comida y su sonrisa, la expresión de sus caras", dice.

Larry comenta que estaba buscando algo que hacer después de la muerte de su esposa. Él también es voluntario en actividades de extensión comunitaria en el Departamento de Policía de Tucson. Su hija Nancy nos platica que el voluntariado era actividad regular de la familia cuando era pequeña, a menudo sirviendo en las comidas comunitarias durante las vacaciones.

¿Tiene usted tiempo para dar? Envíenos un correo electrónico a volunteer@communityfoodbank.org y elija el horario que más le convenga.



Los voluntarios ayudan en la distribución rural en todo el sur de Arizona. Penny y Kurt lo han hecho por dos años. Ellos ayudan cada mes a distribuir alimentos en Willcox y jagradecemos su esfuerzo!

Nos alegra ver al vicepresidente de nuestra junta directiva, Mark Brown, siendo honrado por su trabajo voluntario. Mark coordina el equipo de acción comunitaria en energía eléctrica de Tucson (Tucson Electric Power), consiguiendo voluntarios de TEP para ayudar en muchos de nuestros eventos y en la comunidad en general.





¡Iraiga una donacion de alimentos o una donacion minima de \$5 a Community Food Bank y obtenga un boleto gratis para disfrutar del torneo de golf Cologuard Classic el sábado 9 de marzo! Pase por Community Food Bank en 3003 S. Country Club a cualquier hora de lunes a viernes de 8 am a 4 pm.







# Un regalo recibido: Winterhaven

¡Muchas gracias a todos los que donaron y trabajaron como voluntarios en Winterhaven Festival of Lights (Festival de las luces de Winterhaven)!

Agradecemos especialmente al vecindario de Winterhaven por todo su trabajo al decorar y recibir a miles de personas en esta festividad tradicional.

#### Este camión estaba repleto.

¡Nuestro agradecimiento a HSL Properties por su colecta anual de alimentos Stuff the Bus (Llena el camión), que recaudó más de 15,000 libras de alimentos y más de \$18,000 en donaciones!

El personal de HSL siempre pone mucha energía en este esfuerzo, al competir para ver qué unidad puede reunir la mayor cantidad de alimentos. El día fue aún más divertido con la presentación VIP de los jugadores de fútbol americano de la Universidad de Arizona, Noah Fifita y T-Mac, además del entrenador de baloncesto de la universidad, Tommy Lloyd y los jugadores Caleb Love y Jaden Bradley.



¡Qué manera tan grandiosa de empezar el año!



¡Apoye a las organizaciones locales sin fines de lucro en Arizona Gives Day (Día de donación en Arizona ) este 2 de abril! Haga una donación en línea a Community Food Bank en azgives.org/communityfoodbank.

Anote en su calendario estas 24 horas de donación en línea para hacer de nuestro estado un mejor lugar.



3003 S. Country Club Rd. Tucson, AZ 85713 (520) 622-0525 (800) 950-8681 **communityfoodbank.org** 









El Banco Comunitario de Alimentos recibe la mayor parte de su financiación de personas como usted. La financiación pública de apoyo incluye: Ciudad de Tucson, Condado de Pima, USDA, Community Development Block Grants y Community Service Block Grants/Condado de Pima y Ciudad de Tucson; Arizona Department of Economic Security/Social Services Block Grant y Arizona Department of Health Services. Los programas de Community Food Bank proporcionan servicios a los participantes elegibles sin distinción de raza, color, credo, religión, discapacidad, edad, origen nacional, orientación sexual, creencias políticas o género.