

Community Corner

Junio de 2023



En español

Actualizaciones de Servicios para Residentes

Los coordinadores de Servicios para Residentes (Resident Services Coordinators, RSC) de LRCD están aquí para conectarle con recursos que le ayuden a alcanzar sus metas.



Laconia y Tilton

Melissa Shadden-Cyr

MShaddenCyr@LRcommunitydevelopers.org
603-524-0747, interno 105



Ashland, Meredith y Wolfeboro

Kerri Lowe

KLowe@LRcommunitydevelopers.org
603-524-0747, interno 103

¿Atrasado con el alquiler?

¿Sabía que puede realizar un acuerdo de pago con Hodges para reducir un saldo en su cuenta en lugar de tener que hacer un gran pago para ponerse al día? ¡Es fácil! **Llame a Patience Schnoor del Departamento de Cobros de Hodges al (603) 410-4261** y hable con ella sobre cuánto dinero adicional puede pagar cada mes. Si realiza un acuerdo de pago y lo cumple, puede evitar que se le emita una demanda de alquiler.

Pague el alquiler con su tarjeta de débito

¿No tiene cuenta bancaria? ¿Está cansado de pagar órdenes de pago? Ahora puede usar su tarjeta de débito para pagar su alquiler en línea a través de PayLease. Visite Hodgescompanies.com y haga clic en "Secure online payments" (Pagos seguros en línea) y, luego, en "Apartment Communities" (Comunidades de apartamentos). Deberá crear una cuenta, ingresar su ID de PayLease (puede obtenerlo con el administrador de su propiedad), y luego ingresar su información de pago. Comuníquese con su coordinador de Servicios para Residentes si necesita ayuda con los pagos en línea.

Receta de bruschetta

Esta es una excelente receta de UNH Cooperative Extension para ayudarle a disfrutar de los tomates frescos y la albahaca este verano. *El tiempo de preparación es de aproximadamente 15 minutos*

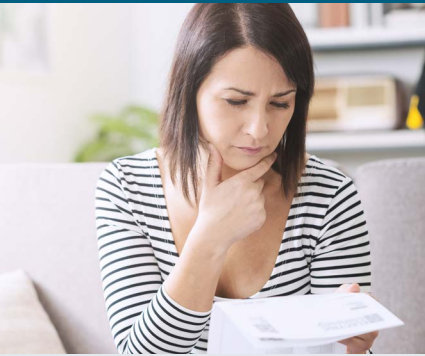
Ingredientes

- 1 cebolla colorada pequeña en cubos
- 5 tomates en cubos
- 1 diente de ajo picado
- 1 puñado de hojas de albahaca picadas
- Sal y pimienta a gusto

Coloque los ingredientes en un tazón mediano. Mezcle. Corte y tueste un poco de pan. Cubra el pan con la mezcla de tomate. ¡Disfrute!



Recursos para ayudarle a prosperar



Asistencia para el pago de la electricidad

Las altas tarifas eléctricas están causando que muchos inquilinos de LRCD experimenten dificultades financieras. Considere solicitar Asistencia para el pago de la electricidad, si aún no cuenta con ella, para administrar este aumento de costos. La mayoría de los residentes de LRCD califican para este excelente programa ¡que puede brindarle un descuento del 8 % al 76 % de su factura!

Comuníquese con su coordinador de Servicios para Residentes si desea ayuda para solicitar Asistencia para el pago de la electricidad. O comuníquese directamente con su agencia local del Programa de Acción Comunitaria (Community Action Program, CAP) para solicitarla.

Ashland
603-968-3560, ext. 2

Laconia y Tilton
603-524-5512

Meredith
603-279-4096

Wolfeboro
603-323-7400

Despensas de alimentos

Área de Ashland

Centro Comunitario y Despensa de Alimentos de Ashland: 603-968-9698 | 12 Highland St, Ashland
Helping Hands Food Pantry: 603-536-1966 | 319 Highland St, Plymouth
Armario Comunitario del Área de Plymouth (PACC): 603-536-9889 | 5 South Main St, Plymouth

Laconia

Despensa de alimentos de Inreach Ministries: 603-527-2662 | 175 Mechanic St, Laconia
Despensa de alimentos y comedor comunitario del Ejército de Salvación: 603-524-1834 | 177 Union Ave, Laconia
Despensa comunitaria de St. Vincent de Paul: 603-528-5683 | 1269 Union Ave, Laconia

Área de Meredith

Despensa comunitaria Center Harbor: 603-253-6161 | 80 Bean Rd, Moultonborough
Despensa de alimentos de Lakes Region: 603-986-0357 | 977 Whittier Hwy, Moultonborough
Despensa de alimentos de emergencia de Meredith: 603-279-1115 | 147 Main St, Meredith

Área de Tilton

Despensa de alimentos de frutas: 603-524-5996 | 322 Upper Bay Rd, Sanbornton
Despensa de alimentos de Northfield Tilton: 603-455-7505 | 283 Main St, Tilton

Área de Wolfeboro

Ministerios de LIFE: 603-569-0202 | 264 South Main St, Wolfeboro
Ossipee Dinner Bell: 603-539-6003 | 50 Route 16B, Center Ossipee
Despensa de alimentos de la Comunidad de Wakefield: 603-522-3094 | 1500 Wakefield Rd, Wakefield



Comida gratis los miércoles - Hands Across the Table

Hands Across the Table ofrece comidas gratis a cualquier persona los días miércoles a partir de las 4:30 p. m. en St. Andre Bessette Parish Hall en Gilford Avenue, en Laconia. La comida se sirve en su mesa y consiste en un aperitivo, que generalmente es una ensalada fresca o sopa, panecillos con mantequilla, un plato principal que consiste en carne y verduras, y postre. Las bebidas como jugo, leche, café, té, chocolate caliente, limonada y similares están disponibles durante toda la comida. Cuando haya disponibilidad, quienes asistan pueden llevarse a casa una comida adicional en los recipientes proporcionados.

Entrada con descuento: Museos y otras atracciones

Varios museos y centros de ciencias en New Hampshire, incluido el Squam Lakes Natural Science Center, ofrecen una entrada reducida a las familias elegibles cuando muestran una tarjeta de un programa de asistencia alimentaria (WIC, SNAP). Para obtener más información, visite Museums4All.org. También puede obtener pases gratuitos o a un costo reducido para museos y otras atracciones de su biblioteca pública local. La biblioteca de cada ciudad participa con distintas sedes.

Eche un vistazo a su biblioteca

¡Nuestras bibliotecas públicas son una gran fuente de entretenimiento e inspiración para el verano! La biblioteca de cada ciudad tiene una variedad de programas para diferentes grupos etarios. Si está buscando algo interesante para hacer, consulte los programas que ofrece su biblioteca pública.

Recursos para el regreso a la escuela

¡Sabemos que el verano acaba de empezar, pero la vuelta a la escuela habrá llegado antes de que se dé cuenta! Si está buscando recursos para asegurarse de que su hijo tenga todo lo que necesita para el próximo año escolar, comuníquese con el enfermero escolar de su hijo o con su Centro de Recursos para la Familia local:

Centro de Recursos para la Familia de Central NH
719 N. Main St. Laconia • 603-524-8811
lracs.org

Children Unlimited, Inc.
182 West Main St. Conway • 603-447-6356
childrenunlimitedinc.org

Centro de Recursos para la Familia del Área Metropolitana de Tilton
5 Prospect St. Tilton • 603-447-6356
childrenunlimitedinc.org

Centro de Recursos para la Familia de Whole Village
258 Highland St. Plymouth • 603-536-3720
graniteuw.org/our-work/granite-united-way-initiatives/whole-village

Salud y bienestar

Emergencias de salud mental

Llamar/enviar mensajes de texto/chatear al 988

Si usted o alguien que le importa está experimentando una crisis de salud mental o de consumo de sustancias, puede **llamar/enviar mensajes de texto/chatear al 988 y hablar con personal clínico capacitado y atento las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

Grupos de apoyo de NAMI New Hampshire

NAMI New Hampshire es una organización de base que trabaja para mejorar la calidad de vida de todos al brindar apoyo, educación y

defensa a las personas afectadas por enfermedades mentales y suicidios. A través de sus redes de apoyo y educación, NAMI NH brinda oportunidades para que las personas compartan el dolor con los demás y promuevan la esperanza en un entorno seguro y cómodo.

¿Busca apoyo?

Venga y haga conexiones importantes con otras personas que:

- Comprendan los desafíos a los que se enfrenta y las oportunidades que tiene por delante
- Se sientan de la misma manera que usted
- Hayan tenido las mismas experiencias
- Le ayudarán a aprender nuevas habilidades para sobrellevar la situación
- Compartirán sus éxitos y estrategias con usted



NAMI New Hampshire ofrece grupos en comunidades de todo el estado que son facilitados por un líder capacitado con experiencia vivida que es un familiar, padre/madre/cuidador, persona en recuperación de una afección a su salud mental o aquellos que han perdido a un ser querido por suicidio. Visite namiNH.org para obtener más información.

Tenga cuidado con las estafas románticas

Conoce a alguien especial en un sitio web o aplicación de citas. Pronto quieren enviarle un correo electrónico, llamarle o enviarle un mensaje fuera de la plataforma. Dicen que es amor verdadero, pero viven lejos, tal vez por trabajo o porque están en el ejército. Luego, comienzan a pedir dinero. Tal vez sea para un boleto de avión para visitarle. O una cirugía de emergencia. O para algo más urgente.

Los estafadores románticos crean perfiles falsos en sitios y aplicaciones de citas o se comunican con usted a través de sitios de redes sociales populares como Instagram o Facebook. Los estafadores entablan una relación con usted para generar confianza, a veces incluso hablan o conversan varias veces al día. Luego, inventan una historia y piden dinero.

Las personas en los EE. UU. informaron un récord de 547 millones de dólares en pérdidas por estafas románticas en 2021. Esto representa un aumento de aproximadamente el 80 % con respecto a los informes que recibió la Comisión Federal de Comercio en 2020. En 2021, las personas informaron que pagaban más a los estafadores románticos con tarjetas de regalo que con otros métodos de pago. Los informes de 2021 también demostraron que los pagos en criptomoneda eran los más costosos.

La conclusión es la siguiente: Nunca envíe dinero ni regalos a un amor que no haya conocido en persona.

Si cree que es una estafa, infórmelo a la Comisión Federal de Comercio en línea en ReportFraud.ftc.gov. Notifique también al sitio o a la aplicación de redes sociales donde conoció al estafador.

Recursos profesionales

¿Es trabajador autónomo?

El Consejo de Desarrollo Económico de Belknap ofrece un Programa de Navegador Comunitario gratuito para personas que dirigen su propia pequeña empresa. El programa ofrece lo siguiente:

- Asesoramiento comercial
- Ayuda para desarrollar planes de marketing
- Conexión con recursos de capacitación y desarrollo de habilidades
- Acceso a capital
- Otro apoyo, según sea necesario

Comuníquese con ellos hoy mismo a info@belknapedc.org y deje que sus expertos le ayuden a que su negocio prospere.



Oportunidades de aprendizaje

Visite ApprenticeshipNH.com para obtener información sobre las oportunidades para obtener capacitación de primera clase con poca deuda o ninguna. Los aprendizajes le permiten acceder a educación asequible y la oportunidad de ganar dinero mientras aprende. Alrededor del 37 % de los adultos en Nuevo Hampshire dejaron de estudiar después de obtener un diploma de escuela secundaria. Sin embargo, en muchos casos, no se requiere un título universitario para los empleos de alto salario en los sectores atendidos por ApprenticeshipNH.



Boletín comunitario para inquilinos de LRCD

Boletín de mantenimiento

NUEVO número de teléfono de mantenimiento

Todas las llamadas de mantenimiento en cualquier propiedad de LRCD cualquier día de la semana en cualquier momento ahora deben dirigirse al 603-224-9221. Esto incluye emergencias de mantenimiento durante las noches y los fines de semana.

También puede enviar solicitudes de servicio que no sean de emergencia en línea en cualquier momento en hodgescompanies.com/service-request.



Seguridad de las ventanas

Las caídas son una de las principales causas de lesiones en los niños.

Mantenga a su familia a salvo mediante estos simples pasos:

- Mantenga todos los muebles, especialmente las camas, los sofás y las cómodas (todo aquello a lo que un niño se pueda trepar) lejos de las ventanas.
- Trabe todas las puertas y ventanas que no estén abiertas.
- Abra las ventanas desde la parte superior, si es posible, especialmente cuando hay niños en la casa.
- Si debe abrir las ventanas desde la parte inferior, compre topes de ventanas en su ferretería local que limitarán la apertura a menos de 10,16 cm (cuatro pulgadas). Un adulto o un niño mayor pueden deshabilitar los topes de ventanas en una emergencia.