

50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,  
una revista comunitario produ-  
cido y operado en la región.

Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete  
LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted  
17,270 photos since March 2010  
and received 1,154,129 views.

You or a family member might appear here!  
See community events, celebrations, people!

50% ENGLISH – 50% SPANISH  
locally owned and operated  
community magazine.



© 2023 • La Voz Bilingual Newspaper

BILINGUAL MAGAZINE

¡Noticias! ¡Empleos!  
¡Anuncios! ¡Servicios!  
News! Jobs!  
Announcements! Services!

50% IN ENGLISH!

BILINGUAL  
The Voice  
MAGAZINE

¡50% EN ESPAÑOL!

La Mejor Revista Bilingüe del Norte de California NORTHERN CALIFORNIA'S FOREMOST BILINGUAL MAGAZINE

Número especial: ¡Apoye a nuestros anunciantes! Special issue: Support our advertisers!

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,  
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,  
ONE UNDERSTANDING

# LOGRANDO TUS Sueños

ORGANIZADO POR LÍDERES DEL FUTURO AVANZANDO  
EN COLABORACIÓN CON SECURE FAMILIES COLLABORATIVE Y OTROS SOCIOS

## JÚLIO 15, 2023 — 12 PM - 3PM

Elsie Allen High School - 599 Bellevue Ave. Santa Rosa

INSCRÍBASE PARA RECIBIR UN RECORDATORIO

### lideresdelfuturo.org

### HABRÁ:

- Presentación de quien califica para papeles,
- Presentación de las consecuencias de crímenes,
- Consultas con abogadas de inmigración,
- Información de Derechos de Vivienda/Inquilinos,
- Asistencia con Testamentos,
- Información para dueños de negocios pequeños,
- Presentaciones acerca de la visa Estatus Especial de Inmigrante Juvenil,
- Mesas de información, y mas!

LOGRANDO TUS SUEÑOS:  
EVENTO DE APOYO A  
INMIGRANTES

Líderes del Futuro Avanzando es  
una organización no lucrativa que  
apoya a inmigrantes/refugiados  
con diferentes servicios.

Este 15 de julio de 12pm a 3pm,  
Líderes del Futuro Avanzando, en colabo-  
ración con Secure Families Collaborative  
y otros socios, proveerán varios servicios  
para apoyar a nuestra comunidad mi-  
grante/indocumentada/refugiada.  
El evento sucederá en Elsie Allen High  
School que está localizada en el  
599 Bellevue Ave en Santa Rosa.

Ofreceremos una presentación de quien  
califica para papeles dependiendo en  
diferentes casos. También hablaremos de  
crímenes que podrían causar la depor-  
tación. Tendremos algunas consultas  
individuales con abogadas de inmigración.  
También tendremos información para  
inquilinos, información para dueños de  
negocios pequeños, y para algunos meno-  
res de 21 años que pueden calificar para la  
residencia. Habrá mesas de información y  
todos los servicios son gratis.

Para inscribirse a este evento,  
visite nuestra página  
<https://lideresdelfuturo.org/>.

ARE YOU LOOKING FOR A JOB?  
OR, A RECRUITER SEEKING  
BILINGUAL/BICULTURAL/  
BILITERATE EMPLOYEES?

Whether you are an employer or seeking  
employment, La Voz posts new job  
opportunities on the **La Voz Bilingual  
Newspaper Facebook page, Fans  
Group** and other popular Facebook  
Groups and social media sites.

We partner with cities, counties,  
companies and agencies to post  
recruitments for bilingual and regular  
employment.

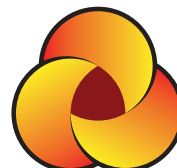
Each post can receive at least 5,500-  
6,500+ views and be targeted to  
many counties in the Bay Area.

Your message also appears on the front  
page of the La Voz website, [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com), and on **NextDoor, LinkedIn,  
Twitter** and other social media pages  
and groups.

For more information,  
[info@lavoz.us.com](mailto:info@lavoz.us.com)  
or call 707 538-1812.



LÍDERES  
— DEL —  
FUTURO



## NEW SERVICE IN THE CANAL

- First four southbound morning trips extended to begin at Golden Gate Transit (1011 Andersen Dr) and serve the Canal.
- Four northbound trips departing Salesforce Transit Center between 2:45 pm and 6:05 pm extended to serve the Canal and terminate at Marin Square shopping center.



## NUEVO SERVICIO EN EL CANAL

- Se amplían los cuatro primeros viajes con rumbo al sur por la mañana para que comiencen en Golden Gate Transit (1011 Andersen Dr) y den servicio al Canal.
- Se amplían cuatro viajes con rumbo al norte con salidas de Salesforce Transit Center entre las 2:45 p.m. y las 6:05 p.m. para dar servicio al Canal y terminar en el centro comercial de Marin Square.

**En vigor a partir del 11 de junio de 2023**

**!Le invitamos a nuestra jornada de PUERTAS ABIERTAS!**

**SÁBADO 15 de julio 1:00-4:00pm**

**Laboratorio de digitalización**  
Digitalice fotografías, documentos, filminas y cassettes VHS

**GRATIS**

**Reserve una sesión de laboratorio en: [sonomalibrary.org/playback](http://sonomalibrary.org/playback)**

**BIBLIOTECA DE HISTORIA Y GENEALOGÍA**  
725 Third Street • Santa Rosa, CA 95404  
(707) 308-3212 • [playback@sonomalibrary.org](mailto:playback@sonomalibrary.org)

**[www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com)**

**LA VOZ BILINGUAL E-ZINE**  
PO Box 3688 Santa Rosa, CA 95402 • 707.538.1812  
[www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) • [news@lavoz.us.com](mailto:news@lavoz.us.com)

**JUNIO/ JUNE 2023**  
Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:  
**Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, [ani@lavoz.us.com](mailto:ani@lavoz.us.com)**

**ADVERTISING:** Please call Ani Weaver, *La Voz*, 707.538.1812 or email [ads@lavoz.us.com](mailto:ads@lavoz.us.com).

**ONLINE ISSUES:** call *La Voz* at 707.538.1812.

**EDITORIAL:** Editor-in-Chief: Ani Weaver; Features Writer/ Editor: Ramon Fidel Meraz; Assistant Editor/Poetry, Arts and Crafts: Radha C. Weaver; Photo Editor: Jeff Kan Lee

**TRANSLATORS:** Odacir Bolaño, Marisol Muñoz-Kiehne, Ramon F. Meraz.

**ART:** Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver; Production Assistant: Holly Wilson.

**PHOTOGRAPHY:** Jeff Kan Lee.

**CONTRIBUTORS:** Radha C. Weaver; Marisol Muñoz-Kiehne, PhD; Dr. Karen Shaw Becker ¡Gracias!

**DONATIONS:**  
*Please send check or money order made out to "La Voz" and your name and address to: La Voz, PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402. Published online. Free to all. Contributions are welcome!*

*La Voz is published online at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com). Next issue will be July 2023. Submit articles by the middle of the month prior to publication.*

*La Voz se publica en línea. El próximo número será julio de 2023. Por favor envíe sus artículos antes del comienzo del mes de la publicación.*

© Periódico Bilingüe *La Voz* 2023. Se reserva todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total, parcial o electrónica del contenido de esta publicación sin previa autorización, por escrito, de la Dirección. © *La Voz Bilingual Newspaper* 2023. All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without publisher's written permission.

**Current jobs with the COUNTY OF SONOMA**  
are now posted on [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) and on the La Voz social media network: **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page** and the **La Voz Bilingual Newspaper Fans Facebook group**.  
Or visit <http://www.yourpath2sonomacounty.org/> and search "Explore your career possibilities" for details and expiration dates.

Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete LA VOZ PHOTO GALLERY! *La Voz* has posted 17,270 photos since March 2010 and received 1,154,129 views. You or a family member might appear here!  
**See community events, celebrations, people!**

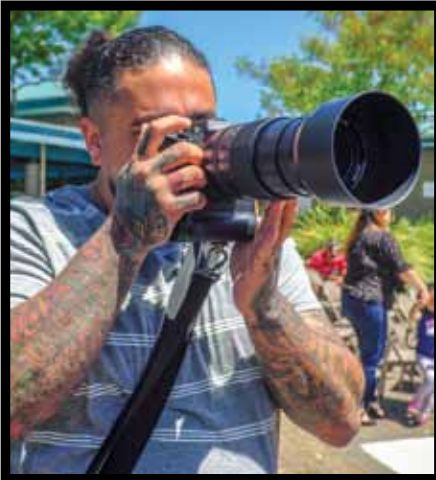
**SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE**

**APRENDE A TU MANERA**

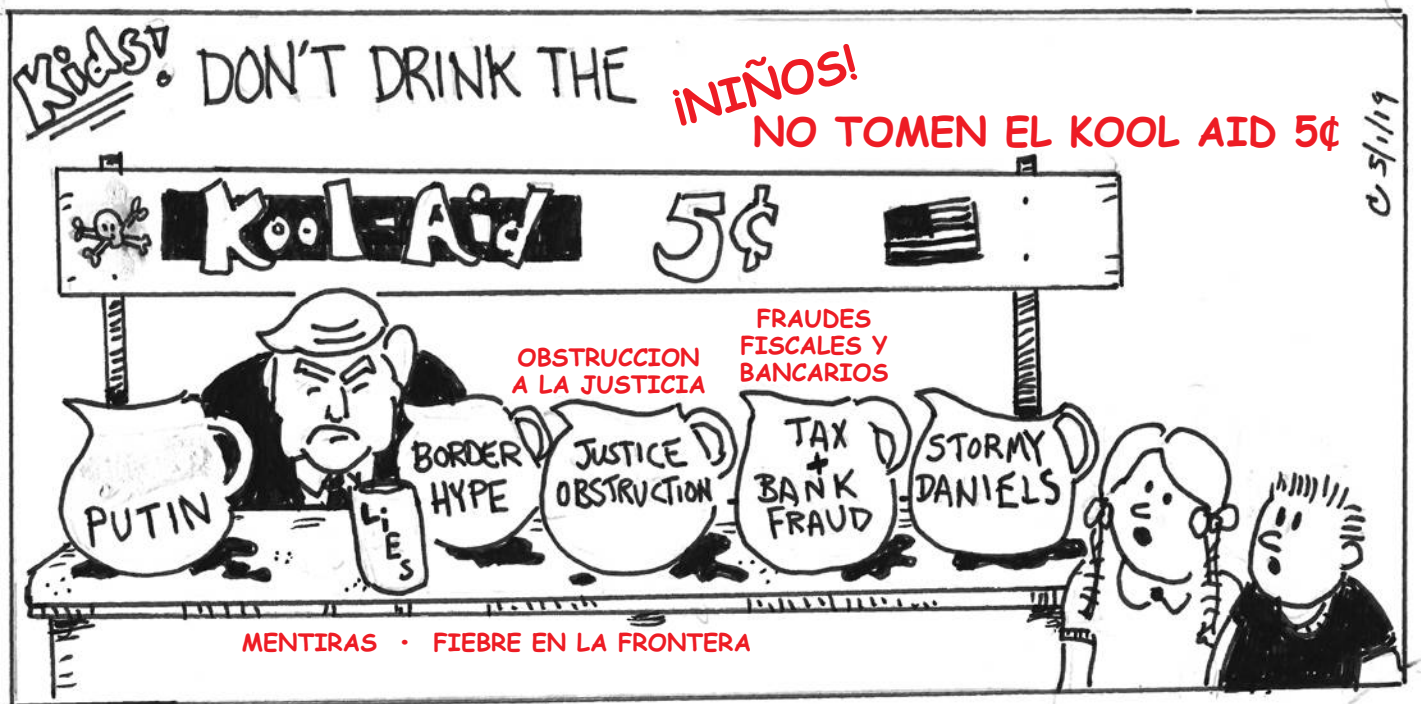
**Inscríbete hoy – las clases empiezan el 14 de agosto - [WWW.SANTAROSA.EDU](http://WWW.SANTAROSA.EDU)**

El Distrito del Colegio del Condado de Sonoma no discrimina por motivos de raza, religión, credo, color, origen nacional, ascendencia, grupo étnico, discapacidad física, discapacidad mental, condición médica, condición genética, estado civil, sexo, género, identidad de género, expresión de género, información genética u orientación sexual en ninguna de sus políticas, procedimientos o prácticas; ni discrimina contra cualquier empleado o solicitante de empleo por motivos de su edad. Esta política de no discriminación cubre la admisión, el acceso y el tratamiento en los programas y actividades del Distrito - que incluyen, pero no se limitan, a las admisiones académicas, la ayuda financiera, los servicios educativos y el atletismo y la solicitud de empleo al Distrito.





Pocho Sanchez Strawbridge Photo by Jeff Kan Lee  
Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted 17,270 photos since March 2010 and received 1,154,132 views? You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



La conexión de la compasión • Compassion Connection • Humane Society of Sonoma County

**RECOMENDACIONES DE CÓMO TRATAR A LOS ANIMALES DURANTE LA ÉPOCA DE CALOR**

Ya nos estamos acercando a la época de calor, por lo que es tiempo de recordarle a las personas que tienen mascotas que piensen en estos tan sus queridos seres y consideren sus necesidades durante este tiempo.

**BUSQUE TIEMPO PARA REALIZAR UN CHEQUEO DE SALUD**

Asegúrese que sus mascotas están al día con sus vacunas, cheque si tienen gusanos y considere algún programa para el control de pulgas y garrapatas.

**SOMBRA**

Asegúrese que su jardín o el área en donde se encuentra su mascota le proporciona suficiente sombra. Las mascotas pueden deshidratarse rápidamente sin agua limpia y fresca, además de la sombra. Tenga cuidado de no ejercitar demasiado a su mascota durante las altas temperaturas y manténgalas en lugares cerrados cuando haya extremo calor afuera.

**SÍNTOMAS POR CALENTAMIENTO EXCESIVO**

Algunos de los síntomas por calentamiento excesivo son: jadeo, dificultad para respirar, babeo, vómito, ataques, debilidad y temperatura elevada del cuerpo.

**MASCOTAS EN LOS VEHÍCULOS**

Nunca deje sus mascotas solas dentro de un automóvil estacionado. Aún en los días en los que el calor no sea alto, la temperatura dentro del automóvil puede elevarse a niveles mortales, sin importar si las ventanas quedan parcialmente abiertas. Actualmente esta práctica es ilegal, por lo que protéjase usted mismo y a su mascota de pasar por esta aflicción. Deje a sus mascotas en casa.

**PREPARANDO Y ARREGLANDO A SU MASCOTA PARA EL VERANO**

El cortar el pelo largo a su perro no es una mala idea, sin embargo el rasurar a su perro pudiera interferir en el papel que juega el pelo como forma de protección natural en contra del sobrecalentamiento y las quemaduras causadas por el sol. Cheque con su veterinario sobre qué es lo mejor para su mascota.

**SUPERFICIES CALIENTES**

El cemento y el asfalto pueden alcanzar altas temperaturas durante el calor, lo cual puede causar quemaduras en las patas de su mascota. Evite caminar a sus mascotas sobre estas superficies durante los días calientes. ¡Disfrute del clima cálido y mantenga a sus mascotas seguras y confortables!

**HÁGASE VOLUNTARIO**

¿No tiene alguna mascota? ¿No puede tener mascotas en casa? Considere el ser voluntario en el refugio local de animales. Estas mascotas abandonadas necesitan socializar también. En el Refugio de Servicios para el Cuidado de Animales existe un programa para voluntarios en el que usted puede participar. Se ofrecen oportunidades para jugar y socializar con gatos de todas las edades. También tienen grupos que caminan perros y que trabajan con las mascotas para ayudarlas a ser animales positivos y placenteros, que cualquier persona estaría feliz de adoptarlas. Es maravilloso el ser voluntario, las recompensas que usted obtiene tienen tanto valor como el servicio que usted proporciona a los animales. Es una situación en la que todos ganan.

**Humane Society of Sonoma County**, 5345 Highway 12 West Santa Rosa 95407 (707) 542-0882 and **Healdsburg Center for Animals** 14242 Bacchus Landing Way, Healdsburg 95448, (707) 431-3386

**Napa County: [www.napahumane.org](http://www.napahumane.org), [info@napahumane.org](mailto:info@napahumane.org) 707-255-8118**

**Marin County: visite [marinhumanesociety.org](http://marinhumanesociety.org) and click on "Help the Animals" Marin Humane Society, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621**

**HOT WEATHER TIPS FOR ANIMALS**

With hot weather coming soon, it is time to remind pet owners to think of their beloved pets and consider their needs in hot weather.

**TIME FOR A HEALTH CHECK-UP**

Make sure your pets are up to date on their vaccinations, checked for heartworm and consider a flea and tick control program.

**SHADE**

Make sure your yard or pet area at home provides shade for your pet. Pets can get dehydrated quickly without fresh, clean water and shade. Be careful not to over exercise your pet in hot weather and keep them indoors when it is extremely hot outside.

**SYMPTOMS OF OVERHEATING**

Some common overheating symptoms are: excessive panting, difficulty breathing, drooling, vomiting, seizures, mild weakness and elevated body temperatures.

**PETS IN VEHICLES**

Never leave your animal alone in a parked car. Even on mild days the temperature inside a car can rise to deadly levels, regardless of partially opened windows. This practice is now illegal, so save yourself and your pet the grief. Leave your pets at home.

**SUMMER GROOMING**

Trimming long hair from your dog is not a bad idea, but shaving your dog may interfere with their natural protection from overheating and sunburn. Check with your Veterinarian on what is best for your pet.

**HOT SURFACES**

Cement and asphalt can reach high temperatures in the heat which can burn the pads of your pet's paws. Avoid walking your pets on these surfaces on hot days. Enjoy the warm weather and keep your pets safe and comfortable!

**BECOME A VOLUNTEER**

Don't have any pets of your own? Can't have pets in your home? Consider volunteering at your local animal shelter. Those displaced pets need socialization as well. At the Animal Care Services Shelter, there is a volunteer program to take part in. They offer opportunities to play with and socialize cats of all ages. They also have dog walking crews that work with the pets to help them be positive and pleasant animals that anyone would be happy to adopt. It is a great way to volunteer, the rewards you reap are just as valuable as the service you give to the animals. Win-win for all.

**Humane Society of Sonoma County**, 5345 Highway 12 West Santa Rosa 95407 (707) 542-0882 and **Healdsburg Center for Animals**, 14242 Bacchus Landing Way Healdsburg 95448, (707) 431-3386

**Napa County: [www.napahumane.org](http://www.napahumane.org), [info@napahumane.org](mailto:info@napahumane.org) 707-255-8118**

**Marin County: visite [marinhumanesociety.org](http://marinhumanesociety.org) and click on "Help the Animals" Marin Humane Society, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621**



**Creemos que el mejor lugar para las mascotas es con las familias que las aman.**

Adopciones ADOPTIONS

[HumaneSocietySoCo.org/adoptions](http://HumaneSocietySoCo.org/adoptions)

¿Estás buscando a tu nuevo mejor amigo?

Ofrecemos adopciones en inglés y en español.

Clínica Veterinaria Comunitaria

COMMUNITY VETERINARY CLINIC

[HumaneSocietySoCo.org/cvc](http://HumaneSocietySoCo.org/cvc)

Nuestra Clínica Veterinaria Comunitaria

brinda atención médica compasiva a

mascotas de residentes de bajos ingresos.

Servicios de esterilización y castración a bajo costo

LOW-COST SPAY & NEUTER

[HumaneSocietySoCo.org/esterilizacion](http://HumaneSocietySoCo.org/esterilizacion)

Esteriliza o castra a tu mascota y le estarás

regalando una vida más larga, saludable y feliz!



[HumaneSocietySoCo.org](http://HumaneSocietySoCo.org)

5345 Highway 12 West, Santa Rosa 707.542.0882

555 Westside Road, Healdsburg 707.431.3386





# MARIN COUNTY FAIR

**ELECTRIFYING!**

June 30–July 4

**¡ELECTRIZANTE!**

# FERIA DEL CONDADO DE MARÍN

30 de junio–4 de julio

**BLUE ÖYSTER CULT June 30**

**EXPOSÉ July 1**

**PATTI LABELLE July 2**

**STEPHEN MARLEY July 3**

**MELISSA ETHERIDGE July 4**

**TICKETS ON SALE NOW!**

**Free Concerts • Carnival Rides  
Fireworks • Farm Animals**

**MarinFair.org**

**¡ENTRADAS YA A LA VENTA!**

**Conciertos gratuitos • Atracciones de carnaval  
Fuegos artificiales • Animales de granja**





# Perezoso

# The Sloth



Todos leen La Voz, hasta **Craig Davis**, de La Voz.

**¡TODOS LEEN LA VOZ!**

**READERS OF LA VOZ CAN BE FOUND EVERYWHERE!**

Everybody reads La Voz, even **Craig Davis**, of La Voz Bilingual Newspaper.

¡Envíe fotografías de usted y sus amigos leyendo La Voz a [news@lavoz.us.com!](mailto:news@lavoz.us.com)

Send photos of you and your friends reading La Voz to [news@lavoz.us.com!](mailto:news@lavoz.us.com)

Foto de / Photo courtesy of **Craig Davis**, La Voz

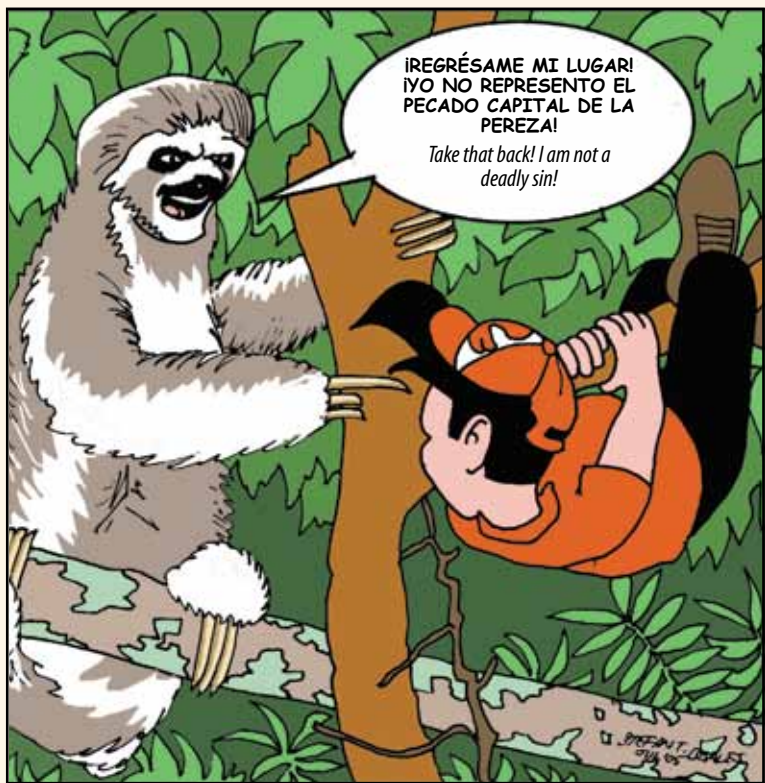


**Radha Weaver**, editora de la sección de Niños de La Voz, vive en San Francisco, "<https://www.sewingthroughfog.com>". Los planes futuros de La Voz se encuentra el publicar libros bilingües para los niños, con poemas de Radha, nuestras tiras cómicas, ilustraciones y pinturas.

**Radha Weaver**, La Voz Children's Editor lives in San Francisco and is Owner of "<https://www.sewingthroughfog.com>". La Voz's future publishing plans include bilingual books for children with Radha's poems, and our cartoons, illustrations and paintings.



Foto/Photo: **Ani Weaver**, La Voz



**¡PEREZOOOSOOOO!**

Por **Radha Weaver**, Revista Bilingüe La Voz Traducción de **Odacir Bolaño**

¿Qué animal serías si boca arriba vivieras?  
¿Si anduvieras despacio y colgando estuvieras?  
Sin mover un músculo más de una pulgada  
Si nada te afanara, sin apresurarte por nada

He aquí algunas pistas, a ver que dices tú  
En los bosques lluviosos tropicales del Perú  
En los bosques caducos del Brasil central  
Higos, frutas y hojas comerías sin parar

Pocos músculos tienes, no eres fuerte ni sagaz  
Y ante los depredadores, tú no te has de salvar  
Tu pelo castaño y gris en los árboles te esconderá  
Si sale a cazar el jaguar, tu piel te camuflará

Para las garrapatas tu piel es un hogar cómodo  
Escarabajos de mil especies merodean tu lomo  
Y al caer la lluvia te llenas todo de algas  
Te cubres de musgo y de cosas muy raras

Clavando tus finas garras, boca arriba te cuelgas  
Tal vez comas, leas algún libro o quizás duermas  
Te apareas y tienes crías y en un árbol seguirás  
Las rodillas boca arriba, los órganos hacia atrás

Cuando eras un bebé mamá te llevó en su regazo  
Pero ahora que creciste, ser muñeco no es tu caso  
Aún con movimientos lentos, pronto has podido  
Colgarte boca arriba y estable has permanecido

¿Necesitas otra pista? Quizás te vean trepando  
O nadando sobre tu espalda, mas no caminando  
Ni cebra, ni polilla ¿Puedes adivinar qué eres?  
Ni cerdo, ni perro, ni conejo; un perezoso tú eres

**THE SLOTH**

By **Radha Weaver**, La Voz Bilingual Magazine

What would you be if you lived upside down?  
Lived life sluggish, slow, just hangin' around  
If you barely moved an inch, barely a muscle  
Not in a hurry, not prone to hustle

If you want a hint, I'll give you a few  
In tropical rainforests you're found in Peru  
In deciduous forests in central Brazil  
Of figs, fruit and leaves you've eaten your fill

With so little muscle you're not fast or strong  
If predators attack you will not last long  
You hide in the trees your hair brown and grey  
Your camouflage coat hides from jaguars that prey

For insects like ticks your fur is a home  
Look close! 900 species of beetles do roam  
On your back, and algae when the rain is pourin'  
You're covered with moss and bodies that are foreign

You hang upside down with sharp claws that hook  
You could be eating, sleeping or reading a book  
You mate and give birth, all up in the trees  
Your organs are backwards, your spleen not your knees

As a baby you're carried on your mother's tummy  
Along for the ride, you're not a dummy  
Though your motions are slow, soon you are able  
To hang all alone, upside down you are stable

You need one more clue? They might see you crawl  
You swim, do the backstroke, but can't walk at all  
Can you guess what you are? Not zebra, not moth  
Not pig, dog or bunny, you're slow, sluggish sloth

¡La Feria del condado de Sonoma! Del 3 de agosto hasta el 13 de agosto. Sonoma County Fair! August 3 –13, 2023 [www.sonomacountyfair.com](http://www.sonomacountyfair.com).



Paintings by **Hal Weber**





## Comunicación, Conversación, Convivencia / Communication and Conversation • Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Comprender y hacerse comprender son competencias esenciales para la supervivencia y la convivencia.  
How to understand and make oneself understood are essential skills for survival and coexistence!



La comunicación, con y sin palabras, es uno de los fundamentos primordiales de las relaciones estrechas y efectivas, y el saber entender y darse a entender son destrezas esenciales para la supervivencia y la convivencia. De hecho, los problemas en la comunicación son la fuente principal de malestar y conflicto en las relaciones de toda índole. Dados los innumerables beneficios del saber comunicarse, y las desventajas y complicaciones de las deficiencias en la comunicación, debemos comenzar a enseñar a nuestros niños a comunicarse y a conversar desde pequeños.

Si bien es cierto que “hablando la gente se entiende,” sabemos que “el que mucho habla, mucho yerra,” y que “el que tiene boca se equivoca.” Comunicarnos efectivamente conlleva mucho más que hablar, mas las herramientas necesarias para hacerlo están al alcance de todos.

**PENSAR: “USA LA CABEZA”**

• **Recuerde** Aprenda de y aproveche las vivencias de su propia niñez y pasado; repita lo repetible, y omita el resto

• **Razone** Antes de pronunciar palabra, piense, para planificar a conciencia, y decidir qué decir

• **Resuelva** Al recordar y razonar como persona pensante, puede resolver dudas, problemas y conflictos más sabiamente

**SENTIR: “ESCUCHA TU CORAZÓN”**

• **Reconozca** Identifique sus emociones, pues pueden informarle e inspirarle

• **Respire** Profundamente, para expresar su emoción ¡sin perder la razón!

• **Recurra** A su “sexto sentido,” ya que la intuición tiene mérito

**OBSERVAR: “EL OJO DEL AMO ENGORDA AL CABALLO”**

• **Mire** Prestar atención a lo presente y a lo ausente en apariencia y conducta

• **Detecte** Lo usual, típico y característico, y los cambios que pueden señalar progreso o problemas

• **Amplifique** El alcance de su mirada crece al aprovechar las observaciones de otros; todos tenemos puntos ciegos, y “cuatro ojos ven más que dos”

**ESCUCHAR: “AL BUEN ENTENDEDOR CON POCAS PALABRAS BASTA”**

• **Oiga** Al oír a una persona, note lo que dice, cómo lo dice, y lo que no dice

• **Atienda** A lo que dice atenta, regular y frecuentemente

• **Refleje** El pensar y sentir de la otra persona repitiendo y parafraseando lo que entiende

Una de las maneras más importantes de llegar a conocer y compenetrarnos con otras personas es escuchándoles. Si queremos que nos escuchen cuando les hablamos, y que nos hablen y cuenten acerca de lo que piensan y lo que les pasa,

debemos escucharles tanto o más de lo que les hablamos. Después de todo, quizás fuimos creados con una boca y dos oídos para escuchar más y chacharear menos.

**HABLAR: “PREGUNTANDO SE LLEGA A ROMA”**

• **Incluya** Inserte en las conversaciones a aquellos a quienes incumban

• **Ilustre** Al enseñar y explicar, use ejemplos conocidos, de libros, programas, etc

• **Interrogue** Haga preguntas abiertas (“¿Cuéntame de...”, “¿Qué piensas sobre...?”)

Una de las formas más eficaces de impartir conocimientos e instruir lecciones valiosas es hablando. Es también conversando que estimulamos a otros a desarrollar sus propias destrezas para darse a entender mediante el lenguaje, importantísimo para muchos propósitos.

**EVITAR: “LA LENGUA ES ARMA DE DOS FILOS”**

• **¡Alerta!** Al conversar, cuidado con los obstáculos a la comunicación estrecha y efectiva

• **Evite** Amenazas, juicios, críticas, humillaciones, burlas

• **Minimice** Órdenes, sermones, interrogatorios

información e inspiración, escriba a la Doctora Marisol a [doctoramarisolmunoz@gmail.com](mailto:doctoramarisolmunoz@gmail.com).

La Voz es un verdadero servicio público y comunitario. Me encanta su colorido. Y que es serio y humorístico. Aprecio cómo el contenido abarca desde arte y cultura hasta retratos y noticias, hiperlocales y más allá.”

— Marisol Muñoz-Kiehne

**Communication, with and without words, is one of the principal foundations of close and healthy relationships, and knowing how to understand and make oneself understood are essential skills for survival and coexistence. In fact, problems in communication are the main source of discomfort and conflict in relationships of all kinds. Given the innumerable benefits of knowing how to communicate, and the complications of communication deficiencies, we must begin to teach our children to communicate effectively from a young age.**

While it is true that speech helps us understand each other, we know that talking can also lead to communication problems. Communicating well involves much more than talking, and the tools necessary to do so are available to everyone.

**THINK: “USE YOUR HEAD”**

• **Remember** Learn from and use your own childhood and past experiences; repeat what is repeatable, and omit the rest

• **Reason** Before pronouncing a word, think, to decide what to say

• **Resolve** By remembering and reasoning as a thinking person, you can solve problems and conflicts more wisely

**FEEL: “LISTEN TO YOUR HEART”**

• **Recognize** Identify your emotions, as they can inform and inspire you

• **Breathe** Deeply, to express your passion without losing your reason!

• **Turn to your “sixth sense,”** since intuition can have merit

**OBSERVE: “THE MASTER’S EYE FATTENS THE HORSE”**

• **Look** Pay attention to what is present and absent in appearance and behavior

• **Detect** The usual, typical and characteristic, and changes that may signal progress or problems

• **Amplify** The scope of your gaze grows by using others’ observations; we all have blind spots, and “four eyes see more than two”.

**LISTEN “FEW WORDS SUFFICE TO THE GOOD LISTENER”**

• **Hear** When listening to someone, notice what is said, how it is said, and what is not said

• **Attend** Focus your concentration on the person speaking

• **Reflect** The thinking and feeling of the other person by repeating and paraphrasing

One of the most important ways to get to know and empathize with other people is to listen to them. If we want them to listen to us when we speak, and to talk to us and tell us what they think and what happens to them, we should listen to them as much or more than we talk to them. After all, maybe we were designed with one mouth and two ears to listen more and to talk less.

**SPEAKING: “ONE CAN GET TO ROME BY ASKING”**

• **Include** Insert in the conversations those who should be involved

• **Illustrate** When teaching and explaining, use familiar examples from stories, programs, etc.

• **Question** Ask open-ended questions (“Tell me about ...”, “What do you think about ...?”)

One of the most effective ways to impart knowledge and instruct valuable lessons is by speaking. It is also through talking that we encourage others to develop their own skills to be understood through language, which is valuable for many purposes.

**AVOID: “THE TONGUE IS A TWO-EDGED SWORD”**

• **Alertness** When talking, beware of obstacles to effective communication

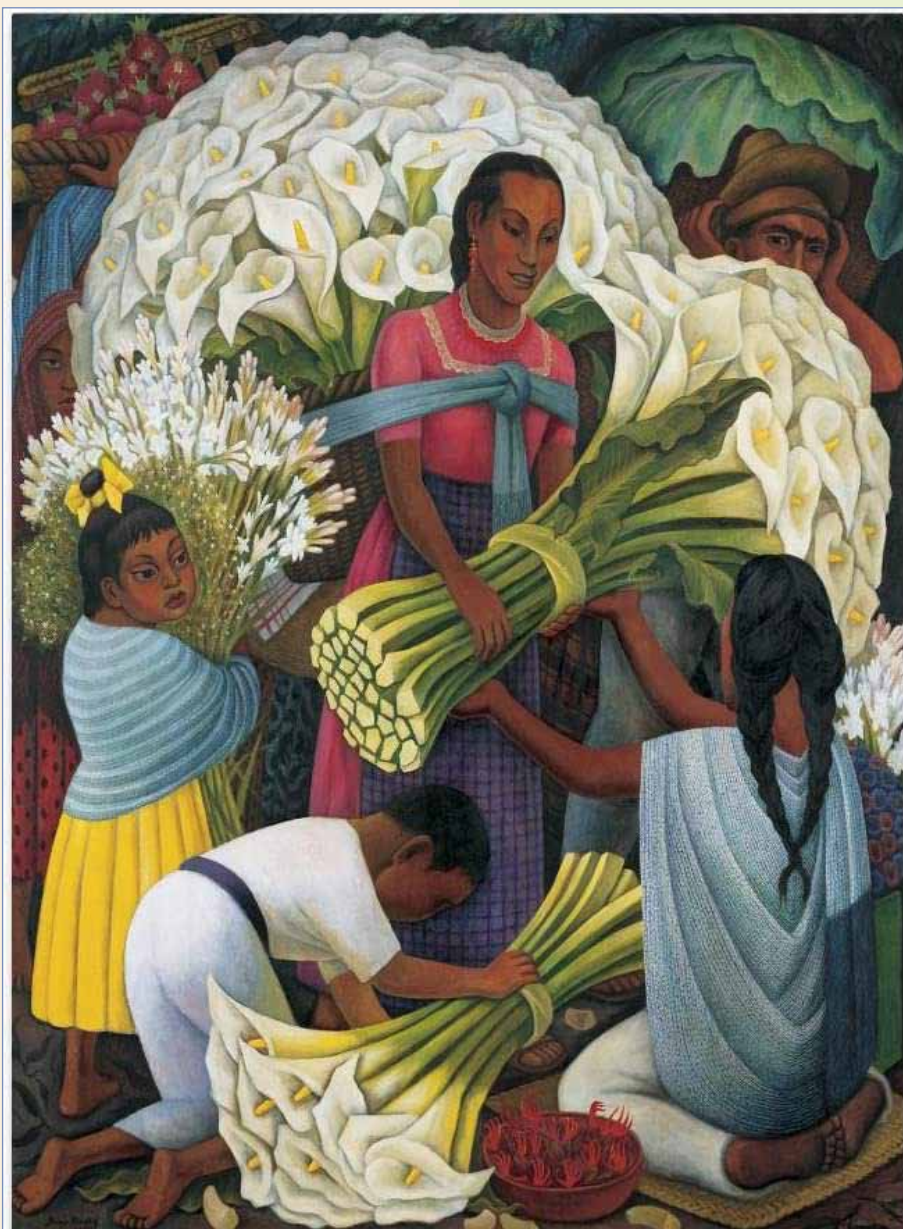
• **Avoid** Threats, judgments, criticisms, teasing

• **Stop** Bossing, preaching, interrogations

For more information and inspiration, write to Doctora Marisol at [doctoramarisolmunoz@gmail.com](mailto:doctoramarisolmunoz@gmail.com).

La Voz is a true community/public service. I love how colorful it is. And that it is serious and humorous. I appreciate how the content ranges from art and culture to portraits and news, hyperlocal and beyond.”

— Marisol Muñoz-Kiehne



The Flower Vendor by Diego Rivera, 12x18-Inch Canvas, Wall Art



Download the FREE Guide at [www.sewingthroughfog.com](http://www.sewingthroughfog.com)

SEWING THROUGH FOG

# QUILT YOUR CLOSET

Explore a world beyond quilting cotton



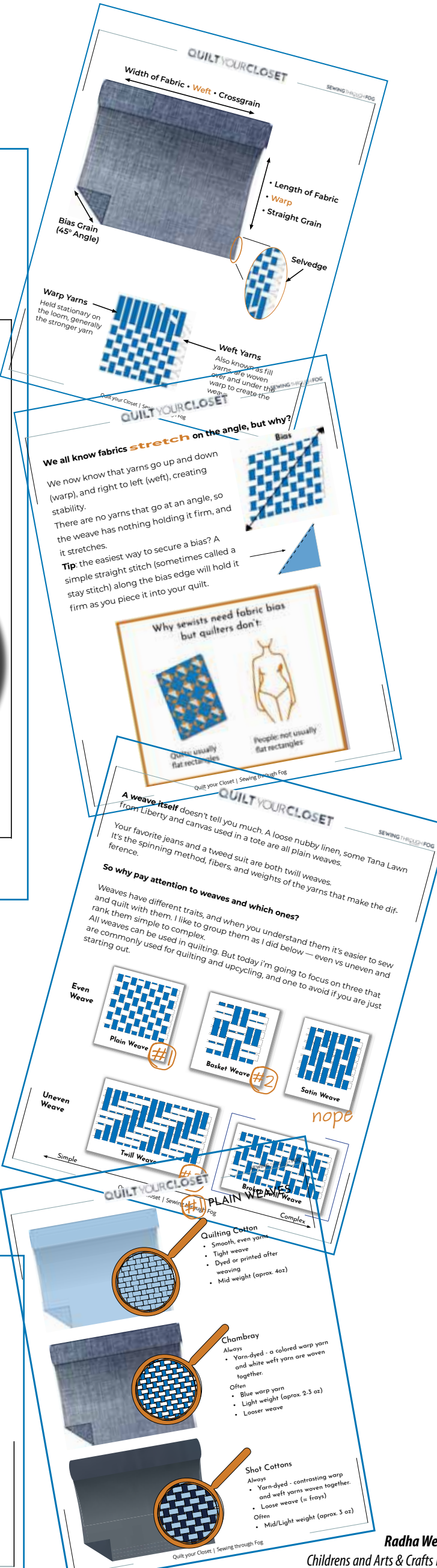
Part 1:  
Warp, Weft  
& Weave

Hi, I'm Radha.  
I worked in apparel and textile manufacturing for 15 years. I'm here to **share my knowledge** with you so you can feel confident turning anything into a quilt.

- visit -  
[www.sewingthroughfog.com](http://www.sewingthroughfog.com)

- follow -  
[@sewingthroughfog](https://www.instagram.com/sewingthroughfog)

- ask -  
[info@sewingthroughfog.com](mailto:info@sewingthroughfog.com)



**QUILT YOUR CLOSET**

Width of Fabric • Weft • Crossgrain

- Length of Fabric
- Warp
- Straight Grain

Bias Grain (45° Angle)

Selvedge

Warp Yarns  
Held stationary on the loom, generally the stronger yarn

Weft Yarns  
Also known as fill yarns, are woven over and under the warp to create the weave

**We all know fabrics stretch on the angle, but why?**

We now know that yarns go up and down (warp), and right to left (weft), creating stability. There are no yarns that go at an angle, so the weave has nothing holding it firm, and it stretches.

**Tip:** the easiest way to secure a bias? A simple straight stitch (sometimes called a stay stitch) along the bias edge will hold it firm as you piece it into your quilt.

**Why sewists need fabric bias but quilters don't:**

Quilters usually flat rectangles. People not usually flat rectangles.

**A weave itself** doesn't tell you much. A loose nubby linen, some Tana Lawn from Liberty and canvas used in a tote are all plain weaves. It's the spinning method, fibers, and weights of the yarns that make the difference.

**So why pay attention to weaves and which ones?**

Weaves have different traits, and when you understand them it's easier to sew and quilt with them. I like to group them as I did below — even vs uneven and rank them simple to complex. All weaves can be used in quilting. But today I'm going to focus on three that are commonly used for quilting and upcycling, and one to avoid if you are just starting out.

- Even Weave
  - Plain Weave #1
  - Basket Weave #2
  - Satin Weave
- Uneven Weave
  - Twill Weave #3
  - Broken Plain Weave #4

Simple → Complex

**Quilting Cotton**

- Smooth, even yarns
- Tight weave
- Dyed or printed after weaving
- Mid weight (approx. 4oz)

**Chambray**

Always Yarn-dyed - a colored warp yarn and white weft yarn are woven together.

Often Blue warp yarn

- Light weight (approx. 2.3 oz)
- Looser weave

**Shot Cottons**

Always Yarn-dyed - contrasting warp and weft yarns woven together.

- Loose weave (= frays)
- Mid/Light weight (approx. 3 oz)




Next time on...

### QUILT YOUR CLOSET

Dye techniques

How to:

- Find the grain
- Identify the weave
- Identify the fibers

What to look for when you shop second-hand, and what to avoid.

How to turn a \_\_\_\_\_ (shirt/pants/dress) back into usable fabric.

And lots more...

Quilt your Closet | Sewing through Fog

**Radha Weaver,**  
Childrens and Arts & Crafts Editor  
for La Voz Bilingual Newspaper.



Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / [www.sewingthroughfog.com](http://www.sewingthroughfog.com)

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!



Your Unofficial but Fairly Accurate

## Guide to Secondhand Fabric Stores



US & CANADA MAP
ON-LINE SHOPS
GLOBAL MAP
FAQ
ADD or UPDATE

---

### Secondhand Fabric Stores - US & Canada Map

Make sure you double check store hours and location before visiting!!



<https://www.sewingthroughfog.com/secondhand-fabric-finder>

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿QUÉ ES ESTO?

Es una lista no oficial, pero espero que bastante precisa, de tiendas de todo el mundo que venden telas de segunda mano. La he creado y la administro yo (Radha, de Sewing through Fog), que no tengo ninguna relación con ninguna de estas tiendas.

### ¿POR QUÉ? BUENO...

Comprar tela (y reciclar) es bueno para el planeta. Probablemente has visto las estadísticas locas de la EPA, pero sólo en Estados Unidos, 11,3 millones de toneladas de residuos textiles (85% de todo lo producido) terminan en un vertedero cada año. Es decir, ¡un camión de la basura lleno cada segundo! Pero también hay muchas telas de segunda mano estupendas y pequeños negocios increíbles que las venden, y quiero hacer mi parte para que todo el mundo lo sepa.

### ¿PERO PUEDO HACER EDREDONES MODERNOS CON TELA DE SEGUNDA MANO?

Por supuesto que sí. El acolchado moderno a veces viene con la expectativa o suposición de que tienes que usar la última línea de telas y colores brillantes y atrevidos (hola tintes sintéticos). Y esa es una opción. Pero esa expectativa crea un mundo demasiado caro para muchos y alejado de la realidad. Para mí, el acolchado moderno es una práctica consciente que refleja la diversidad y la belleza de nuestras comunidades. Unir lo viejo y lo nuevo, convertir ropa desechada (destinada a un vertedero) en

un regalo preciado o en una reliquia futura, eso forma parte de la historia del acolchado, pero también es la base de la confección moderna.

### ¿QUÉ QUIERE DECIR CON QUE ESTA GUÍA ES SÓLO "BASTANTE PRECISA"?

Aunque me enorgullezco de mi atención a los detalles y de mis habilidades con las hojas de cálculo, estoy segura de que se han cometido algunos errores tipográficos en las horas/días/semanas que me ha llevado recopilar y validar toda esta información. PERO por eso tengo un formulario en la pestaña AÑADIR/ACTUALIZAR en el que puedes indicarme si hay algún error y haré todo lo posible por actualizarlo en un plazo razonable.

### ¿HAY ALGO MÁS QUE PUEDA HACER PARA AYUDAR?

Es muy amable por su parte. Si tienes una tienda local que no está en la lista, ¡házme saber! Y si encuentras útil esta información, y puedes, puedes donar uno o dos dólares para ayudar a cubrir el mantenimiento de este recurso (tasas del sitio, tiempo de introducción de datos, etc.).

### RECIBA LA LISTA DE TIENDAS

Envíe su correo electrónico a [info@sewingthroughfog.com](mailto:info@sewingthroughfog.com).

Se le preguntará si desea ser añadido a la Costura a través de Niebla boletín de noticias. Puedes decir que no o darte de baja cuando quieras. Si conoces alguna tienda de telas de segunda mano en países de habla hispana, ¡comunicaselo a Radha!

## FAQ

### WHAT IS THIS?

It is an unofficial, but I'm hoping fairly accurate, list of stores across the globe that sell second-hand fabric. It was created by and is managed by me (Radha of Sewing through Fog), who has no affiliation with any of these stores.

### WHY? WELL...

buying fabric (and upcycling) is good for the planet. You've probably seen the crazy stats from the EPA, but in American alone, 11.3 million tons of textile waste (85% of everything produced) end up in a landfill every year. That's one garbage truck full every one second! But also, there is so much great secondhand fabric out there and amazing small businesses selling it, and I want to do my part to let everyone know.

### BUT CAN I MAKE MODERN QUILTS WITH SECONDHAND FABRIC?

Absolutely. Modern quilting sometimes comes with an expectation or assumption that you have to use the newest fabric line and bright, bold colors (hi there synthetic dyes). And that's one option. But that expectation creates a world that is too expensive for many and out of touch with reality. To me, modern quilting is a conscientious practice that reflects the diversity and beauty of our communities. Piecing together old and new, turning discarded clothes (destined for a landfill) into a treasured gift or future heirloom, that's part of quilting's history but is also the foundation of modern making.

### WHAT DO YOU MEAN THIS GUIDE IS ONLY "FAIRLY ACCURATE"?

While I pride myself on my attention to detail and data spreadsheet skills, I'm sure some typos were made in the hours/days/weeks it took me to gather and validate all this info. BUT that's why I have a form on the ADD/UPDATE tab where you can let me know if there are any mistakes and I will try my best to update them in a reasonable time frame.

### IS THERE ANYTHING ELSE I CAN DO TO HELP?

That is so kind of you to ask. If you have a local store that's not on the list, let me know! And if you find this info useful, and you are able, you can donate a dollar or two below to help cover the maintenance of this resource (site fees, data entry time etc...)

### GET THE STORE LIST SENT TO YOU

Send your email to

[info@sewingthroughfog.com](mailto:info@sewingthroughfog.com).

You will be asked if you want to be added to the Sewing through Fog Newsletter. You can say no or unsubscribe whenever you want.

Please let **Radha** know if you are aware of any second hand fabric stores in Spanish-speaking countries!



*Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com*  
*Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!*



Creé Sewing through Fog en 2021 para volver a conectar con mi primer amor y tradición familiar -el arte de la costura- en la brumosa ciudad a la que llamo hogar. Tras 15 años de carrera profesional en la industria textil y de la confección, me apetecía la artesanía, lo hecho a mano, lo local y lo de cero residuos siempre que fuera posible. Me sumergí en mi arte, aprendí las técnicas tradicionales del acolchado americano y luego las ignoré, dejando que mi intuición y mi experiencia dieran vida a lo que tenía en la cabeza.

Mi pasión: el acolchado como arte, como prenda de vestir, como decoración funcional; mezclando tejidos vintage y reciclados, convirtiendo los retales en telas. Y siempre infundiendo mi autenticidad, mi gran corazón y mi mediana estupidez en todo lo que hago.

I created Sewing through Fog in 2021 to reconnect with my first love and family tradition — the art of sewing — in the foggy city I call home. Leaving behind a 15-year corporate career in the apparel and textile industry I was craving craftsmanship, handmade, local and zero-waste wherever possible. I immersed myself in my art, learning traditional American quilting techniques and then mostly ignoring them, as I let my intuition and experience breathe life into what was in my brain.

My passion: quilting as art, as apparel, as functional decor; mixing vintage and upcycled textiles, turning scraps back into fabric. And always infusing my authenticity, big heart and medium silliness in everything I do.



A quilt pattern by: SEWING THROUGH FOG No. 102

## COSMIC WATERFALL MINI

Finished Size: 12" X 16 1/2"

Great size for:

- Jackets or Sweatshirts
- Wall Hanging
- Cats! Or small dogs

Scraps & Pre-cut Friendly

Intermediate

- visit - [www.sewingthroughfog.com](http://www.sewingthroughfog.com) - follow - [@sewingthroughfog](https://www.instagram.com/sewingthroughfog)



Tester Parade

### COSMIC WATERFALL

Sarah Conley Art

Tester Parade

### COSMIC WATERFALL MINI

Emily McClintock



A quilt pattern by: SEWING THROUGH FOG

## COSMIC WATERFALL

Finished Size: 56" X 65"

Intermediate

- visit - [www.sewingthroughfog.com](http://www.sewingthroughfog.com) - follow - [@sewingthroughfog](https://www.instagram.com/sewingthroughfog) - tag - [#cosmicwaterfallq](https://www.instagram.com/cosmicwaterfallq)

Duplication of any kind prohibited

Tester Parade

### COSMIC WATERFALL

Winston (the cat)

Tester Parade

### COSMIC WATERFALL

Rosie Quilts

Tester Parade

### COSMIC WATERFALL

Sewing Bowie

Tester Parade

### COSMIC WATERFALL

Qwerky Quilter

Radha Weaver is Childrens and Arts & Crafts Editor for La Voz Bilingual Newspaper.





**WE CAN HELP VICTIMS**

*of*

**Sexual Assault**

**Teen Dating Violence**

**Human Trafficking**

*Love is more than just the way you feel.*



**PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS**

*de*

**Abuso Sexual**

**Violencia entre noviazgo en adolescentes**

**Tráfico de humanos**

*El amor es mas que un sentimiento.*



**707-565-8250**

**LOVE IS RESPECT**

**#beaboutit**

**#tdvam**



love is  
respect

THIS PUBLICATION WAS SUPPORTED BY FUNDING AWARDED BY THE OFFICE FOR VICTIMS OF CRIME VICTIM ASSISTANCE FORMULA GRANT PROGRAM (K121 04 0490) THROUGH THE CALIFORNIA GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES (CAL OES).





## PROGRAMA DE VALES DE ELECCIÓN DE VIVIENDA DE LA SECCIÓN 8

### LISTA DE ESPERA APERTURA DE LOTTERÍA

SE ABRE - 1 junio 2023

SE CIERRA - 30 junio 2023

### FORMULARIOS DE LOTERÍA DE LISTA DE ESPERA ACEPTADOS EN LÍNEA:

[SRCity.org/waitlist](http://SRCity.org/waitlist)

### PARA CALIFICAR LOS SOLICITANTES DEBEN TENER UN INGRESO BRUTO ANUAL DE MENOS DE:

1 persona - \$41,600	5 personas - \$64,200
2 personas - \$47,550	6 personas - \$68,950
3 personas - \$53,500	7 personas - \$73,700
4 personas - \$59,400	8 personas - \$78,450

*\*Ingresos basados en los límites de 2022 y sujetos a cambios*



**Para obtener más información o acceso alternativo, llame a la línea de información de la lista de espera de la Sección 8: (707) 543-3324**



## SECTION 8 HOUSING CHOICE VOUCHER PROGRAM

### WAITING LIST LOTTERY OPENING

OPENS June 1, 2023

CLOSES June 30, 2023

### LOTTERY APPLICATIONS AVAILABLE ONLINE AT:

[SRCity.org/Waitlist](http://SRCity.org/Waitlist)

### TO QUALIFY, APPLICANT'S ANNUAL GROSS INCOME MUST BE LESS THAN:

1 person - \$41,600	5 persons - \$64,200
2 persons - \$47,550	6 persons - \$68,950
3 persons - \$53,500	7 persons - \$73,700
4 persons - \$59,400	8 persons - \$78,450

*\*Income based on 2022 limits and subject to change*



**For more information or alternate access call: 707-543-3324**

**Organ Donor Support Needed! MatchingDonors.com saves lives...** linking organ donors with people in need of kidney and other transplants. In the U.S. 22 people die each day waiting for an organ transplant ...most waiting for kidneys. Considered becoming a living organ donor? Or if you're someone in need of an organ transplant visit MatchingDonors.com. Home of the greatest gift of all.... The gift of life. And now you don't need to donate a kidney to save a life. Donate and get a tax deduction while helping to save lives. **Visit MatchingDonors.com or call 800-385-0422.**





## Manutención de Hijos ¡Le Podemos Ayudar! / Child Support. We Can Help! Por /By Jennifer Traumann



### EL DEPARTAMENTO DE MANUTENCIÓN DE HIJOS DEL CONDADO DE SONOMA (DCSS)

**En los tiempos económicos difíciles de hoy, es difícil para las familias mantener a sus hijos mientras mantienen alimentos, vivienda y servicios públicos. Y cuando las familias se separan, se vuelve aún más difícil mantener dos hogares. El Departamento de Manutención de Hijos ofrece una variedad de opciones para las familias que están viviendo la necesidad de estructura y estabilidad para la crianza compartida después de la separación o el divorcio. Ofrecemos apoyo legal además de servicios de administración de casos para manutención de hijos, apoyo médico y determinación legal del padre biológico por poco o ningún costo (máximo \$35.00 por año). El Departamento de Manutención de Hijos no se reporta ni trabaja con Inmigración y Control de Aduanas (ICE); nuestros casos son confidenciales y la información no se comparte.**

Nuestros servicios se pueden ajustar según las necesidades de la familia. Los órdenes de manutención de hijos se pueden personalizar (dentro de la ley) para adaptarse a la situación actual de cada padre. Determinar la manutención de los hijos requiere una revisión de los ingresos de los padres, el tiempo de compartido o las visitas con los hijos, la situación laboral y los costos de vida. Además, nuestro objetivo es brindar servicios que satisfagan los objetivos de los padres al personalizar las órdenes de manutención de hijos infantil para servir mejor a la familia. Los compromisos de manutención de hijos más exitosos ocurren cuando los padres acuerdan una cantidad que crea un futuro sostenible para los niños y toda la familia.

Los Servicios de Manutención de Hijos también se asocian con otros recursos para brindar un enfoque de "Ninguna puerta equivocada" para ayudar a la comunidad. Con demasiada frecuencia, los padres luchan con problemas económicos, de salud, de vivienda y de empleo que pueden crear barreras para pagar o buscar la manutención de los hijos. Trabajamos en colaboración con el Departamento de Salud y Servicios Humanos junto con otros aliados para brindar atención integral y ayudar a eliminar las barreras.

Alentamos a las familias a que nos llamen o pasen por nuestra oficina para hacer preguntas y buscar servicios. Nuestro personal se ha unido a la misión de buscar nuevas formas de resolver casos y, en última instancia, ofrecer programas para ayudar a padres e hijos.

**Información de contacto:**  
**Departamento de Servicios de Manutención de Hijos del Condado de Sonoma (DCSS)**  
 3725 Westwind Boulevard, Suite 200  
 Santa Rosa, CA 95403  
**(866) 901-3212**  
**www.childsupport.ca.gov**

### SONOMA COUNTY DEPARTMENT OF CHILD SUPPORT SERVICES (DCSS)

**In today's tough economic times, it is difficult for families to support their children while maintaining food, housing, and utilities. And when families separate, it becomes even harder to support two households. Child Support Services offers a variety of options for families experiencing the need for structure and stability to co-parenting after separation or divorce. We offer legal support in addition to case management services for child support, medical support, and legal determination of the biological parent for little or no cost (maximum \$35.00 per year). Child Support does not report to or work with Immigration and Customs Enforcement (ICE); our cases are confidential, and information is not shared.**

Services can be adjusted based on the family's needs. Orders for child support can be customized (within the law) to fit the current situation for each parent. Determining child support requires a review of the parent's income, parenting time with the child(ren), employment status and costs of living. In addition, our goal is to provide services that meet the parent's goals by customizing child support orders to best serve the family. The most successful child support engagements occur when the parents agree to an amount that creates a sustainable future for the children and the entire family.

Child Support Services also partners with other resources to provide a "no wrong door" approach to helping the community. Too often, parents struggle with economic, health, housing, and employment issues which can create barriers to paying or seeking child support. We work closely with Human and Health Services along with other partners to provide whole-person care and help remove barriers.

We encourage families to give us a call or stop by to ask questions and seek services. Our staff has joined the mission to look for new ways to resolve cases and ultimately deliver programs to assist parents and children.

#### Contact Information:

**Sonoma County Department of Child Support Services (DCSS)**  
 3725 Westwind Boulevard, Suite 200, Santa Rosa, CA 95403  
**(866) 901-3212 www.childsupport.ca.gov**

### Victim Services Division Serving All Victims of Crime

*Elder and Child Abuse  
 Intimate Partner Violence  
 Sexual Assault  
 Labor Trafficking*

### La División de Servicios de Víctimas Ayudando a víctimas del crimen

*Abuso a las personas mayores y niños  
 Abuso interfamiliar  
 Abuso Sexual  
 Tráfico Laboral*



If you need services, call Victim Services Division with the Sonoma County District Attorney's Office.

Si necesita servicios, llame a la División de Servicios de Víctimas con la Fiscalía del Condado de Sonoma.

**707.565.8250**



This project is supported by a National Crime Victims' Rights Week Community Awareness Project subgrant awarded by the National Association of VOCA Assistance Administrators under a Victims of Crime Act (VOCA) grant from the Office for Victims of Crime, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice.

Este documento fue producido por Your organization name bajo la Concesión Número Grant Number, otorgada por la Oficina para Víctimas del Crimen, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este documento son de los contribuyentes y no necesariamente reflejan la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.



**¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!**

### Weekly Clinic hours by appointment only

Lunes / Monday: Acupuntura 9 am – noon; 1 –5 pm

Martes / Tuesday: 10am –1:00 pm

Jueves / Thursdays: 10 am – 1 pm y/and 3 –7 pm

**50 Montgomery Dr. Santa Rosa, 95404**

**707 585-7780**

**jewishfreeclinic.org**

### BILINGUAL VOLUNTEERS NEEDED AT THE JEWISH FREE CLINIC!

The Free Clinic in Santa Rosa provides completely free care to the underserved here in Sonoma County. We are currently seeking Spanish translators to serve patients at one of our weekly clinics. Be part of a wonderful organization that helps hundreds of low-income people each month.

More information on volunteering, including our application: **<https://www.jewishfreeclinic.org/opportunities-to-give/volunteer/>**





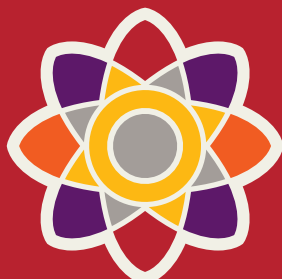
# ¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY!

## Comience Su Carrera Ganadora

### Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios

- Excelente Salario Inicial
- Beneficios de Sin Costo Para Los Miembros del Equipo
- Contribuciones Equivalentes en el 401K
- Reembolso de Colegiaturas
- Programa de Ciudadanía Para Residentes
- Bonificación Anual Por Servicio al Cliente de Hasta \$4,000
- ¡Y Muchos Más!

*Presente su solicitud en línea hoy mismo.  
Hay diversos puestos disponibles.*



# GRATON

## RESORT & CASINO™

US 101 TO EXIT 484 288 Golf Course Drive West | Rohnert Park, CA Tel. 707.588.7100

   [GRATONRESORTCASINO.COM](http://GRATONRESORTCASINO.COM)

Rohnert Park, CA. © 2023 Graton Resort & Casino



## ESTERILIZACIÓN A BAJO COSTO LOW-COST SPAY & NEUTER

spayneuter@humanesocietysoco.org

[www.HumaneSocietySoCo.org](http://www.HumaneSocietySoCo.org)

5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882

555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386

La Clínica Veterinaria Comunitaria ya se encuentra abierta para recibir a todos los dueños de mascotas que califiquen por bajos ingresos familiares. Para conocer más sobre la clínica o para marcar una cita, por favor visite

[HumaneSocietySoCo.org/CVC](http://HumaneSocietySoCo.org/CVC)

Community Veterinary Clinic now open for low-income pet owners. For more information or to schedule an appointment, please visit

[HumaneSocietySoCo.org/CVC](http://HumaneSocietySoCo.org/CVC)



FAMILY  
JUSTICE CENTER  
Sonoma County

*Si eres víctima de abuso no estas solo... If you are a victim of abuse you are not alone...*

#### SERVICIOS GRATUITOS DISPONIBLES:

Asistencia de orden de restricción  
Servicios de inmigración  
Conexión a servicios sociales.  
Planificación para su seguridad  
Acceso a un hogar seguro  
Asistencia de transporte  
Grupos para sobrevivientes  
Asistencia con ropa y comida  
Servicios de terapia, y más...

#### FREE SERVICES AVAILABLE:

Advocacy  
Restraining order assistance  
Immigration services  
Connection to social services  
Safety planning  
Access to a safe house  
Transportation assistance  
Survivor groups  
Assistance with clothing and food  
Therapy services, and more...

**2755 Mendocino Avenue, Santa Rosa, CA 95403**

lunes – viernes / Monday – Friday / 8:30am - 4:30pm

Visit our website / Visite nuestro sitio: [www.fjcsc.org](http://www.fjcsc.org)

**(707) 565-8255**

*Casi 1 de cada 4 mujeres y 1 de cada 7 hombres han sido víctimas de violencia física severa por un compañero íntimo durante su vida.*

*Nearly 1 in 4 women and 1 in 7 men have experienced severe physical violence by an intimate partner during their lifetime.*



*This project was supported by Grant # 2016-WE-AX-0001 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.*





**LA BIBLIOTECA DEL CONDADO DE SONOMA**  
sonomalibrary.org



**make make**

Libros digitales, interactivos y animados para niños

---



**Hora de Cuentos Familia Bilingües**  
¡Hola!  
Hi!

Cuentos de familia bilingües: lea, cante juegue, muévase y aprenda con sus hijos

---




**Abierto - Los Domingos**

Ahora Abierto los domingos  
*traído a usted por los Impuestos de la Medida Y, su inversión en una biblioteca pública gratuita.*



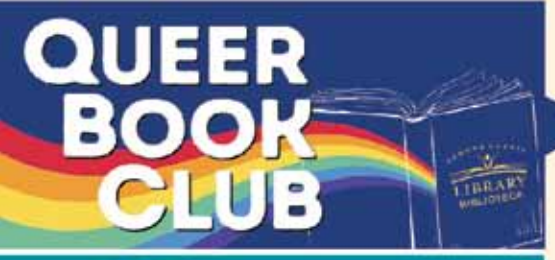
**LA BIBLIOTECA DEL CONDADO DE SONOMA**  
sonomalibrary.org



**Libby.**

Check out and download eBooks, eAudiobooks, eMagazines, and comics

---



**QUEER BOOK CLUB**


Discuss books by LGBTQIA+ authors  
*Sign up at [sonomalibrary.org/events](https://sonomalibrary.org/events)*

---



**OPEN SUNDAYS**

Now open Sundays  
*thanks to the Measure Y sales tax, your investment in a free public library*



**Playback MEMORY LAB**

**You're invited to the Open House!**

**SATURDAY July 15**  
**1:00-4:00pm**

**FREE**

**Your DIY digitization station**  
Digitize photos, documents, slides, and VHS tapes

**Book your lab session: [sonomalibrary.org/playback](https://sonomalibrary.org/playback)**

HISTORY & GENEALOGY LIBRARY  
725 Third Street • Santa Rosa, CA 95404  
(707) 308-3212 • [playback@sonomalibrary.org](mailto:playback@sonomalibrary.org)







# BIBLIOTECA REGIONAL DE ROSELAND



#SCLLove

*Su biblioteca en el  
corazón de Roseland*


**Libros • Internet (WiFi)  
Computadoras • Películas  
Eventos y Más**




**Estamos ABIERTOS**

**470 Sebastopol Road  
(707) 755-2029  
sonomalibrary.org**






# ROSELAND REGIONAL LIBRARY



#SCLLove


*Your library in  
the heart of Roseland*

**Books • WiFi  
Computers • DVDs  
Events and More**



**We're OPEN**

**470 Sebastopol Road  
(707) 755-2029  
sonomalibrary.org**





# YES, WE OFFER FREE SERVICES



Residents of Marin and Sonoma counties can call us for:

- Mosquito Control:** Residents that are experiencing a mosquito problem may request service.
- Mosquitofish:** Free delivery for permanent ponds or water features.
- Yellowjackets:** Treatment of in-ground nests.
- Rodent Advice and Inspections:** Residents may call for rodent advice or to schedule an inspection



*District programs and services are supported by property taxes and benefit assessments and are provided at no additional charge to all residents of Marin and Sonoma counties.*



**Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District**  
707-285-2200 • [msmosquito.org](http://msmosquito.org)

[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD) [twitter.com/MSMVCD](https://twitter.com/MSMVCD)

## HÁGASE VOLUNTARIO

*¿No tiene alguna mascota? ¿No puede tener mascotas en casa? Considere el ser voluntario en el refugio local de animales. Estas mascotas abandonadas necesitan socializar también. En el Refugio de Servicios para el Cuidado de Animales existe un programa para voluntarios en el que usted puede participar. Se ofrecen oportunidades para jugar y socializar con gatos de todas las edades. También tienen grupos que caminan perros y que trabajan con las mascotas para ayudarlas a ser animales positivos y placenteros, que cualquier persona estaría feliz de adoptarlas. Es maravilloso el ser voluntario, las recompensas que usted obtiene tienen tanto valor como el servicio que usted proporciona a los animales. Es una situación en la que todos ganan.*

**Humane Society of Sonoma County**, 5345 Highway 12 West Santa Rosa 95407  
(707) 542-0882 and **Healdsburg Center for Animals** 14242 Bacchus Landing Way, Healdsburg 95448, (707) 431-3386

**Napa County:** [www.napahumane.org](http://www.napahumane.org),  
[info@napahumane.org](mailto:info@napahumane.org) 707-255-8118

**Marin County:** visite [marinhumanesociety.org](http://marinhumanesociety.org) and click on "Help the Animals"

**Marin Humane Society**, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621

## SÍ, OFRECEMOS SERVICIOS GRATUITOS

Los residentes de los condados de Marin y Sonoma pueden llamarnos para:

- Control de mosquitos:** Los residentes que están experimentando un problema de mosquitos pueden solicitar el servicio.
- Mosquitofish:** Entrega gratuita para estanques permanentes o elementos de agua.
- Avispas:** Tratamiento de nidos en el suelo.
- Asesoramiento e inspecciones de roedores:** Los residentes pueden llamar para pedir consejo sobre roedores o para programar una inspección

*Los programas y servicios del distrito se financian con los impuestos sobre la propiedad y los impuestos sobre la propiedad y las evaluaciones de beneficios y se proporcionan sin cargo adicional a todos los residentes de los condados de Marin y Sonoma*

**Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma**  
(707) 285-2200 [msmosquito.org](http://msmosquito.org)  
[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)  
[twitter.com/MSMVCD](https://twitter.com/MSMVCD)



## TÚ ERES LA MEJOR DEFENSA CONTRA LAS GARRAPATAS

**Las medidas de protección personal adoptadas antes, durante y después de estar al aire libre pueden ayudar a reducir el riesgo de picaduras de garrapatas y de enfermedades transmitidas por ellas.**

- Use ropa de color claro con mangas largas y pantalones largos.
- Permanezca en el centro de los senderos y evite las zonas de hierba, la hojarasca, el contacto con rocas, troncos de árboles y ramas caídas o ramas de árboles en los bosques.

Utilice un repelente de garrapatas con al menos un 20% de DEET como ingrediente activo, que es seguro cuando se utiliza de las garrapatas, que es seguro cuando se utiliza como se indica y ha demostrado que previene las picaduras de garrapatas.

Ducharse después de estar en el hábitat de las garrapatas ayuda a detectar garrapatas. Revítese periódicamente a sí mismo y a sus mascotas durante varios días después de haber estado en el hábitat de las garrapatas.

Para más información sobre las garrapatas, visite [www.msmosquito.org/ticks](http://www.msmosquito.org/ticks)

**Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma**  
(707) 285-2200

[msmosquito.org](http://msmosquito.org)  
[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)  
[twitter.com/MSMVCD](https://twitter.com/MSMVCD)





# YOU ARE THE BEST DEFENSE AGAINST TICKS

Personal protection measures taken before, during and after being outdoors can help to reduce your risk of tick bites and tick-borne diseases.

- Wear light colored clothing with long sleeves and long pants.
- Stay in the middle of trails, and avoid grassy areas, leaf litter, contact with rocks, logs, tree trunks, and fallen branches or tree limbs in forests.
- Use tick repellent with at least 20% DEET as an active ingredient, which is safe when used as directed and is proven to prevent tick bites.
- Showering after being in tick habitat helps to detect ticks. Periodically check yourself and your pets for several days after being in tick habitat.



For more information about ticks visit [www.msosquito.org/ticks](http://www.msosquito.org/ticks)



**Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District**  
**707-285-2200 • [msosquito.org](http://msosquito.org)**

[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD) [twitter.com/MSMVCD](https://twitter.com/MSMVCD)

## HELP KEEP YOUR NEIGHBORHOOD MOSQUITO-FREE BY REPORTING NEGLECTED SWIMMING POOLS

If you have an unmaintained pool or spa or know of one in your community that may be producing mosquitoes, we can help! Please contact the District at **707-285-2200** or online <https://msmvd.leateamapps.com/PublicSR/>

Improperly maintained or neglected pools and spas can produce hundreds of thousands of mosquitoes, resulting in neighborhood-wide mosquito problems that can increase the risk of mosquito-borne diseases like West Nile virus.

Because mosquitoes thrive in dirty water with algae (these are often called "green pools"), it is essential to properly maintain pools, their filtration systems, and keep chlorine levels adequate. Leaves and other organic debris should be removed regularly from swimming pools and spas, and standing water eliminated from pool covers.

## AYUDE A MANTENER SU VECINDARIO LIBRE DE MOSQUITOS INFORMANDO PISCINAS DESCUIDADAS

Si tiene una piscina o spa sin mantener o sabe de alguna en su comunidad que pueda estar produciendo mosquitos, ¡podemos ayudarle! Póngase en contacto con el Distrito en el 707-285-2200 o en línea <https://msmvd.leateamapps.com/PublicSR/>.

Las piscinas y spas mal mantenidos o descuidados pueden producir cientos de miles de mosquitos, dando lugar a problemas de mosquitos en todo el vecindario que pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos como el virus del Nilo Occidental.

Dado que los mosquitos proliferan en aguas sucias con algas (a menudo denominadas "piscinas verdes"), es esencial mantener adecuadamente las piscinas y sus sistemas de filtración, así como los niveles de cloro. Las hojas y otros restos orgánicos deben retirarse regularmente de piscinas y spas, y el agua estancada debe eliminarse de las cubiertas de las piscinas.

## ¿ESTÁ USTED CRIANDO MOSQUITOS?

Todo lo que pueda **SOSTENER AGUA** tiene la capacidad de producir mosquitos:

- Basureros
- Fuentes y bañeras de pájaros
- Vierendeaguas
- Platos de macetas
- Llantas
- Pilas de agua
- Mangueras que gotean
- Áreas bajas y estanques
- Albercas y spas descuidados
- Contenedores y cubetas
- Barriles de lluvia
- Agujeros de pudrición en árboles
- Agua debajo de la casa
- Tanques sépticos

Mantenga, regule y elimine todos tipos de aguas estancadas innecesarias y ¡siempre reporte problemas de mosquitos!

## ARE YOU RAISING MOSQUITOES?

Anything that can **HOLD WATER** has the ability to produce mosquitoes:



- Trash bins
- Fountains and bird baths
- Rain gutters
- Plant saucers
- Tires
- Water troughs
- Leaky hoses
- Low areas and Ponds
- Neglected pools and spas
- Containers and Buckets
- Rain barrels
- Rot holes in trees
- Water under home
- Septic tanks

Maintain, manage or eliminate all types of unnecessary standing water and always report mosquito problems!



Para más información, póngase en contacto con

For more information, contact

Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District  
 Call 800.231.3236 or online [www.msosquito.com](http://www.msosquito.com)

[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD) [twitter.com/MSMVCD](https://twitter.com/MSMVCD)



**HAZ TU PARTE** **DENUNCIA EL ABUSO**  
**Do Your Part** **Report Abuse**



**PODEMOS AYUDAR**

La residencia legal no se requiere para recibir servicios.

**WE CAN HELP**

Legal residency not required to receive services.

**Reporta un Crimen al 911**

**For Emergencies Call 911**

Llama al Programa de Asistencia Para Víctima y Testigos  
 Call the Victim/Witness Assistance Program

**415-473-5080**



SCAN QR CODE FOR MORE INFO

© 2022 County of Marin  
 Design by mosborndesigns.com

Funding is made possible through the U.S. Department of Justice, Victims of Crime Act, 2020-V2-GX-0031.

**BILINGUAL VOLUNTEERS NEEDED  
 AT THE JEWISH FREE CLINIC!**

The Free Clinic in Santa Rosa provides completely free care to the underserved here in Sonoma County. We are currently seeking Spanish translators to serve patients at one of our weekly clinics. Be part of a wonderful organization that helps hundreds of low-income people each month.

More information on volunteering, including our application:  
<https://www.jewishfreeclinic.org/opportunities-to-give/volunteer/>



## La atención preventiva salva vidas y ahorra dinero • Preventive Care Saves Lives and Money • Por/By Dr. Thomas Dowlearn, Kaiser Family Medicine

¿Está frustrado por los altos costos de la atención médica? No está solo y, afortunadamente, hay varias formas de hacer que la atención médica sea más asequible, incluso cuando los precios de las recetas, los análisis de sangre y las visitas al médico continúan aumentando. ¿Puedes adivinar cuánto gasta el estadounidense promedio en gastos médicos de bolsillo? En 2021, fue de \$1,223.<sup>1</sup> Esto puede ser una gran presión financiera, especialmente cuando ya está pagando miles de dólares al año por la prima médica mientras intenta presupuestar el aumento de los costos de vida aquí en el condado de Sonoma. Claramente, nuestro sistema de atención médica no funciona, lo que obliga a las personas a ser creativas o a no pagar por la atención solo para llegar a fin de mes.

### ¿LAS BUENAS NOTICIAS? PREVENCIÓN.

No tienes que gastar una cantidad exagerada de dinero para mantener tu salud. ¿Cómo? Prevención. Considere estos ejemplos.

- Prevenir la diabetes o enfermedades cardíacas mediante los cambios correctos en su dieta mientras aumenta sus niveles de ejercicio puede ahorrarle decenas de miles de dólares a largo plazo porque evitaría la necesidad de medicamentos o tratamientos diarios.
- Otro ejemplo es exámenes de prevención como hacerse una mamografía de detección para detectar las primeras etapas del cáncer de mama, que puede ser gratuita según su seguro.<sup>2</sup> Este servicio se recomienda cada 1 o 2 años a partir de los 50 años para todas las mujeres. Sin embargo, si las mujeres se saltan estos exámenes y luego desarrollan cáncer de mama en etapa avanzada, que requiere quimioterapia, radiación y/o tratamientos quirúrgicos, podría costar más de \$20,000 a \$100,000.<sup>3</sup>
- Lo mismo se aplica a las pruebas de detección del cáncer de colon para detectar el cáncer del intestino grueso si tiene más de 45 años. Las pruebas de detección de las primeras etapas del cáncer de colon pueden costar tan solo \$3-\$40 al buscar sangre en las heces fecales,<sup>4</sup> pero si el cáncer de colon se detecta tarde, puede requerir una cirugía costosa que cuesta más de \$40,000- \$80,000.<sup>5</sup>

### LA MALA NOTICIA... ¡NO HAY PREVENCIÓN!

Estos ejemplos resaltan el simple hecho de que la atención médica se vuelve mucho más costoso a largo plazo cuando ignoramos la atención preventiva. ¿No está seguro si está actualizado/a con todos los cuidados preventivos? Simplemente recopile sus registros médicos y pregúntele a su médico.

### RECURSOS LOCALES

Además, existen varios recursos locales que hacen que la atención preventiva sea más accesible. Dos de mis opciones favoritas en el condado de Sonoma incluyen la **Clínica Comunitaria Judía Gratuita (JCFC)** y los centros de salud calificados por el gobierno federal (FQHC). Para obtener atención médica completamente gratuita sin seguro médico, **puede llamar al JCFC al 707-585-7780**. Los centros de salud calificados a nivel federal, como **Santa Rosa Community Health** o **Petaluma Health Center**, son otras opciones excelentes. Estos centros brindan servicios médicos, dentales y de salud mental integrales de bajo costo según su nivel de ingresos. Para ver si califica para los servicios de Santa Rosa Community Health, **puede llamar al 707-547-3030 para hablar con un Access Navigator**.

### ¿QUÉ HACER SI RECIBE UNA FACTURA MÉDICA ALTA?

Si recibe una factura médica alta, tiene algunas opciones.

- Primero, puede negociar su factura solicitando una versión detallada. A partir de ahí, puede buscar errores, como si le cobraron incorrectamente por un servicio que no recibió.
  - Si no hay errores, puede solicitar descuentos, como reducir la tarifa a la tarifa de Medicare, buscar un seguro subsidiado si califica para Medicaid/Medi-Cal o preguntar sobre las opciones de planes de pago. **Ahora los adultos de 50 años o más pueden calificar para Medi-Cal sin importar su estatus migratorio.**
  - Si puede pagar una parte importante de la factura, pero no el costo total, puede ofrecer pagar una suma global hoy para que le condonen el resto de su factura.
  - Otra opción es hablar con un **ombudsman** del **Departamento de Servicios de Salud llamando al 1-888-452-8609**. Un ombudsman es una persona en una agencia gubernamental a quien las personas pueden acudir en busca de ayuda para resolver problemas desde un punto de vista neutral.<sup>6</sup>
  - También hay empresas, como **Goodbill** o **Dollar For**, que abogarán por obtener atención caritativa, asistencia financiera o brindar servicios de negociación a los pacientes. Puede obtener más información sobre estas empresas en el siguiente enlace: <https://dollarfor.org/resources/how-to-apply-for-charity-care/step-six-negotiation/>
- Puede tomar el control de sus gastos médicos y de salud, y estamos aquí para apoyarlo/a.**

Are you frustrated by the high costs of medical care? You're not alone, and fortunately, there are multiple ways to make medical care more affordable even as the prices of prescriptions, blood tests, and doctors' visits continue to rise. Can you guess how much the average American spends on out-of-pocket healthcare expenses? In 2021, it was \$1,223.<sup>1</sup> This can be a major financial strain, especially when you are already paying thousands of dollars a year for your health insurance premiums while trying to budget for rising living costs here in Sonoma County. Clearly, our healthcare system is broken, forcing people to get creative or skip care altogether just to make ends meet.

### THE GOOD NEWS? PREVENTION!

You don't have to spend an exorbitant amount of money to stay healthy. How? Prevention. Consider these examples.

- Preventing diabetes or heart disease through the right changes to your diet while increasing your exercise levels can save you tens of thousands of dollars over your lifetime because you would avoid the need for daily medications or treatments.
- Another example is getting a screening mammogram to detect early stages of breast cancer, which can be free of charge depending on your insurance.<sup>2</sup> This service is recommended every 1-2 years starting at the age of 50 for all women. However, if women skip these screenings and then develop late stage breast cancer, which requires chemotherapy, radiation, and/or surgical treatments, it could cost upwards of \$20,000-\$100,000.<sup>3</sup>
- The same applies for colon cancer screening to detect cancer of the large intestine if you are over the age of 45. Screening for early stages of colon cancer can be as cheap as \$3-\$40 by checking for blood in the stool,<sup>4</sup> but if colon cancer is caught late, it can require expensive surgery costing upwards of \$40,000-\$80,000.<sup>5</sup>

### THE BAD NEWS... NO PREVENTION!

These examples highlight the plain fact that healthcare becomes far more expensive in the long run when we skip out on preventive care. Unsure if you are up to date on all preventive care? Simply collect your medical records and ask your doctor.

### LOCAL RESOURCES

Additionally, there are several local resources that make preventive care more affordable. Two of my favorite options in Sonoma County include the **Jewish Free Community Clinic (JCFC)** and federally qualified health centers (FQHCs). To get completely free medical care without health insurance, **you can call the JCFC at 707-585-7780**. Federally qualified health centers, like **Santa Rosa Community Health** or **Petaluma Health Center**, are another great place to seek affordable care. These centers provide comprehensive low-cost medical, dental, and mental health services based on your income level. To see if you qualify for services at Santa Rosa Community Health, you can call **707-547-3030 to speak with an Access Navigator**.

### WHAT TO DO IF YOU RECEIVE A HIGH MEDICAL BILL?

If you receive a high medical bill, you have a few options.

- First, you can negotiate your bill by asking for an itemized version. From there, you can look for errors, like if you were incorrectly charged for a service you didn't receive.
  - If there are no errors, you can ask for discounts such as reducing the rate to the Medicare rate, seeking subsidized insurance if you qualify for Medicaid/Medi-Cal, or asking about payment plan options. **Now adults 50 years or older can qualify for Medi-Cal regardless of immigration status.**
  - If you can pay a significant portion of the bill but not the whole amount, you can offer to pay a lump sum today to get the rest of your bill forgiven.
  - Another option is to speak with an **ombudsman** from **Department of Health Services by calling 1-888-452-8609**. An ombudsman is a person in a government agency to whom people can go to for assistance with resolving problems from a neutral standpoint.<sup>6</sup>
  - There are also companies, such as **Goodbill** or **Dollar For**, who will advocate to obtain charity care, financial assistance, or provide negotiation services to patients. You can learn more about these companies at the following link: <https://dollarfor.org/resources/how-to-apply-for-charity-care/step-six-negotiation/>
- You can take control of your health and medical expenses, and we are here to support you.**

### REFERENCES:

1. Statista Research Department. "Topic: Out-of-pocket Health Care Spending in the U.S." Statista, 30 Aug. 2022, [www.statista.com/topics/8223/out-of-pocket-health-care-spending-in-the-us](https://www.statista.com/topics/8223/out-of-pocket-health-care-spending-in-the-us).
2. Corso, Alyssa. "How Much Does a Mammogram Cost in 2021?" Mira, 29 Sept. 2022, [www.talktomira.com/post/how-to-get-a-mammogram-without-insurance-where-to-get-a-free-or-low-cost-mammogram-in-nyc](https://www.talktomira.com/post/how-to-get-a-mammogram-without-insurance-where-to-get-a-free-or-low-cost-mammogram-in-nyc).
3. Sandberg, Erica. "Average Cost of Breast Cancer Treatment." Bankrate, 12 Sept. 2022, [www.bankrate.com/finance/credit-cards/average-cost-of-breast-cancer-treatment](https://www.bankrate.com/finance/credit-cards/average-cost-of-breast-cancer-treatment).
4. Myers, Donna. "Colon Cancer Screening for the Uninsured." Verywell Health, 28 June 2021, [www.verywellhealth.com/colon-cancer-screening-for-the-uninsured-797587](https://www.verywellhealth.com/colon-cancer-screening-for-the-uninsured-797587).
5. HealthMatch Staff, and Rebecca Leung. "Everything You Need to Know About the Costs Associated With Colon Cancer." HealthMatch, 2 Sept. 2022, [healthmatch.io/colon-cancer/colon-cancer-costs](https://healthmatch.io/colon-cancer/colon-cancer-costs).
6. State of California. "Medi-Cal Managed Care and Mental Health Office of the Ombudsman." State of California Department of Health Care Services (DHCS), 24 May 2021, [www.dhcs.ca.gov/services/MH/Pages/mh-ombudsman.aspx](https://www.dhcs.ca.gov/services/MH/Pages/mh-ombudsman.aspx).



¡Servicios totalmente GRATIS  
para clientes sin seguro médico!

### Weekly Clinic hours by appointment only

Lunes / Monday: Acupuntura 9 am – noon; 1 –5 pm

Martes / Tuesday: 10am –1:00 pm

Jueves / Thursdays: 10 am – 1 pm y/and 3 –7 pm

**50 Montgomery Dr. Santa Rosa, 95404**

**707 585-7780**

**[jewishfreeclinic.org](https://www.jewishfreeclinic.org)**





**Pacific Gas and  
Electric Company®**

## CÓMO PROTEGEMOS A NUESTROS CLIENTES:

*PG&E quiere ayudar a sus clientes a reconocer las estafas en servicios públicos y evitar ser víctimas*

### LAS DENUNCIAS DE ESTAFAS ALCANZAN SU MÁXIMO HISTÓRICO EN LOS PRIMEROS CUATRO MESES DE 2023

OAKLAND, California — Con los informes de estafas dirigidas a clientes de servicios públicos en un máximo histórico, Pacific Gas and Electric Company (PG&E) comparte consejos con sus clientes para ayudarles a reconocer las señales de una posible estafa.

Una típica señal de estafa dirigida a un cliente de servicios públicos puede ser una persona que llama diciendo ser de PG&E y amenazando la desconexión del servicio si no se efectúa un pago inmediato a través de una tarjeta de débito prepagada o un servicio de transferencia de dinero como Zelle. Como recordatorio, PG&E nunca enviará una notificación a un cliente a menos de una hora de la interrupción del servicio, y nunca le pedirá al cliente que realice un pago con una tarjeta de débito prepagada, tarjeta de regalo, cualquier forma de criptomoneda o aplicaciones móviles de pago digital de terceros.

“Si llega a recibir una llamada amenazándole con la desconexión de un servicio público si no efectúa un pago inmediato, cuelgue el teléfono e inicie sesión en su cuenta de PGE.com o llame a nuestro número de atención al cliente para confirmar los detalles de su cuenta. Recuerde que PG&E nunca le pedirá su información financiera por teléfono o correo electrónico, ni le solicitaremos pagos a través de tarjetas de débito prepagadas u otros servicios de pago como Zelle. Finalice la llamada y ponga fin a la estafa”, dijo Matt Foley, investigador en jefe de estafas a clientes de PG&E.

Según los datos recogidos en lo que va de 2023, los estafadores están intensificando sus intentos de defraudar a los clientes. De hecho, ha habido más de 19,000 intentos de estafa denunciados a PG&E por los clientes, que han perdido cerca de \$342,000 tan solo en los primeros cuatro meses de 2023. Durante 2022, PG&E recibió cerca de 23,000 denuncias de clientes que fueron blanco de estafadores haciéndose pasar por la empresa, estafas en que los clientes perdieron unos \$946,000 en pagos fraudulentos.

Los estafadores pueden ser persuasivos, y a menudo dirigen sus ataques a los más vulnerables, como a personas mayores o de bajos ingresos. También intentan estafar a los propietarios de pequeñas empresas durante las horas de mayor afluencia de clientes. Otra tendencia reciente de estafa consiste en que los estafadores se dirigen a agentes inmobiliarios a través de sus anuncios, con la amenaza de cortar el servicio si no se realiza un pago de inmediato. Sin embargo, con la información correcta, los clientes pueden aprender a detectar y denunciar estas estafas predatorias.

### SEÑALES DE UNA POSIBLE ESTAFA

- Amenaza de desconexión: Los estafadores pueden exigir agresivamente el pago 2 inmediato de una supuesta factura vencida.
- Solicitud de pago inmediato: Los estafadores pueden indicar al cliente que adquiera una tarjeta prepagada y que luego les devuelva la llamada, supuestamente para hacer el pago de una factura.
- Solicitud de tarjeta prepagada: Cuando el cliente devuelve la llamada, la persona que llamó le pide al cliente el número de la tarjeta prepagada, lo que dará al estafador acceso instantáneo a los fondos de la tarjeta.
- Ofertas de reembolso o descuento: Los estafadores pueden decir que su empresa de servicios públicos le facturó en exceso y le debe un reembolso, o que tiene derecho a un reembolso de descuento, y luego le solicita su información financiera personal.
- Estafadores que se hacen pasar por números de teléfono de confianza: Los estafadores ya pueden crear números 800 aparentemente auténticos que aparecerán en la pantalla de su teléfono. Sin embargo, los números no conducen a PG&E si se devuelve la llamada, así que, si tiene dudas, cuelgue y llame a PG&E al 1-833-500-SCAM. Si los clientes llegan a sentirse en peligro físico, deben llamar al 911.

### MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN PARA EL CLIENTE

El cliente nunca debe comprar una tarjeta prepagada para evitar la desconexión o el corte del servicio. PG&E no especifica la forma en que los clientes deben pagar sus facturas, y en cambio ofrece una variedad de formas de pago de facturas, incluyendo los pagos en línea, por teléfono, giros bancarios automáticos, correo postal o en persona.

Si un estafador amenaza con la desconexión o el corte inmediatos del servicio sin previo aviso, el cliente debe cortar la llamada, borrar el correo electrónico o cerrar la puerta. Los clientes con cuentas atrasadas reciben una notificación anticipada de desconexión, generalmente por correo postal e incluida en su factura mensual regular.

Inscribirse para obtener una cuenta en línea en pge.com es otra protección. Los clientes no solo pueden iniciar sesión para verificar su saldo e historial de pagos, también pueden inscribirse para hacer pagos recurrentes y recibir facturas electrónicas y alertas útiles.

Los clientes que sospechen que han sido víctimas de un fraude, o que se sientan amenazados durante el contacto con uno de estos estafadores, deben comunicarse con las fuerzas de seguridad locales. También recomendamos el sitio web de la Comisión Federal de Comercio como fuente fidedigna sobre cómo proteger la información personal.

**Para obtener más información sobre las estafas, visite [pge.com/scams](https://pge.com/scams) o [consumer.ftc.gov](https://consumer.ftc.gov).**

## KEEPING CUSTOMERS SAFE:

*PG&E Wants to Help Customers Recognize Utility Scams and Avoid Falling Victim*

### SCAM REPORTS AT AN ALL-TIME HIGH DURING THE FIRST FOUR MONTHS OF 2023

OAKLAND, Calif. — With reports of scams targeting utility customers at an all-time high, Pacific Gas and Electric Company (PG&E) shares tips with customers to help recognize the signs of a potential scam.

A typical sign of a scam targeting a utility customer includes a caller claiming to be from PG&E and threatening disconnection if immediate payment is not made via a pre-paid debit card or money transfer service like Zelle. As a reminder, PG&E will never send a single notification to a customer within one hour of a service interruption, and we will never ask customers to make payments with a pre-paid debit card, gift card, any form of cryptocurrency, or third-party digital payment mobile applications.

“If you ever receive a call threatening utility disconnection if you do not make immediate payment, hang up the phone and either log into your account on PGE.com or call our customer service number to confirm your account details. Remember, PG&E will never ask for your financial information over the phone or via email, nor will we request payment via pre-paid debit cards or other payment services like Zelle. End the call, end the scam” said Matt Foley, lead customer scam investigator for PG&E.

Based on data collected so far in 2023, scammers are stepping up their efforts to defraud customers. In fact, there have been over 19,000 scam attempts reported by customers to PG&E, and customers have lost nearly \$342,000 in the first four months of 2023 alone. During 2022, PG&E received nearly 23,000 reports from customers who were targeted by scammers impersonating the company, and customers lost approximately \$946,000 in fraudulent payments.

Scammers can be convincing and often target those who are most vulnerable, including senior citizens and low-income communities. They also aim their scams at small business owners during busy customer service hours. Another recent emerging scam trend involves scammers targeting real estate agents via their listings, and threatening to shut off power if immediate payment is not made. However, with the right information, customers can learn to detect and report these predatory scams.

### SIGNS OF A POTENTIAL SCAM

- Threat to disconnect: Scammers may aggressively demand immediate payment for an alleged past due bill.
- Request for immediate payment: Scammers may instruct the customer to purchase a prepaid card, then call them back supposedly to make a bill payment.
- Request for prepaid card: When the customer calls back, the caller asks the customer for the prepaid card's number, which grants the scammer instant access to the card's funds.
- Refund or rebate offers: Scammers may say that your utility company overbilled you and owes you a refund, or that you are entitled to a rebate, and ask you for your personal financial information.
- Scammers Impersonating Trusted Phone Numbers: Scammers are now able to create authentic-looking 800 numbers which appear on your phone display. The numbers don't lead back to PG&E if called back, however, so if you have doubts, hang up and call PG&E at 1-833-500-SCAM. If customers ever feel that they are in physical danger, they should call 911.

### HOW CUSTOMERS CAN PROTECT THEMSELVES

Customers should never purchase a prepaid card to avoid service disconnection or shutoff. PG&E does not specify how customers should make a bill payment and offers a variety of ways to pay a bill, including accepting payments online, by phone, automatic bank draft, mail or in person.

If a scammer threatens immediate disconnection or shutoff of service without prior notification, customers should hang up the phone, delete the email, or shut the door. Customers with delinquent accounts receive an advance disconnection notification, typically by mail and included with their regular monthly bill.

Signing up for an online account at pge.com is another safeguard. Not only can customers log in to check their balance and payment history, they can also sign up for recurring payments, paperless billing and helpful alerts.

Customers who suspect that they have been victims of fraud, or who feel threatened during contact with one of these scammers, should contact local law enforcement. The Federal Trade Commission's website is also a good source of information about how to protect personal information.

**For more information about scams, visit [pge.com/scams](https://pge.com/scams) or <https://consumer.ftc.gov/scams>.**



Nearly half of pills cut with **FENTANYL** contain a deadly dose.

Many street pills claim to be **Oxy, Adderall or Xanax.**

But they're really counterfeits designed to look just like the real thing.

What's worse, half of those pills contain a deadly dose of fentanyl, a drug 100x stronger than morphine and 50x more potent than heroine.

Tell your kids about the risks of fentanyl. If a pill isn't prescribed to them, it's not safe for them. Fentanyl kills.



**LETHAL DOSE**



**FENTANYL KILLS.**

Casi la mitad de las pastillas estan mezcladas con **FENTANYL** contienen una dosis mortal.

Muchas pastillas callejeras dicen ser **Oxy, Adderall o Xanax.**

Pero en realidad son falsificaciones diseñadas para parecerse a las reales.

Pero aún, la mitad de esas pastillas contienen una dosis mortal de fentanilo, una droga 100 veces más fuerte que la morfina y 50 veces más potente que la heroína.

Hablen con sus hijos sobre los riesgos del fentanilo. Si no se les receta una pastilla, no es segura para ellos.



**DOSIS LETAL**



**EL FENTANILO MATA.**

JUEGO TERMINADO.





**Housing Authority of the County of Contra Costa (HACCC)**  
**anuncia**  
**AVERTURA DE LA LISTA DE ESPERA DE**  
**VOUCHER PROYECTOS BASADOS (Project Based Voucher PBV)**

Desde Lunes, **12 de Junio del 2023** a las 10 AM  
 hasta el Jueves, **29 de Junio del 2023** a las 4:00 PM

Desde **6/12/2023** hasta **6/29/2023**, se estarán aceptando pre-aplicaciones SOLAMENTE para las siguientes propiedades:

ESTO **NO** ES PARA LA LISTA DE ESPERA DE HOUSING CHOICE VOUCHER.

Los pre-aplicaciones solo se pueden enviar por el internet en:

[www.contracostahousing.org](http://www.contracostahousing.org)

Attn: LOS PRE-APLICACIONES SOLO SE PUEDEN ENVIAR POR EL INTERNET. Y si prefieren una aplicación en escrito, favor de comunicarse al 925-957-7085 para asistencia.

Los pre-aplicaciones completadas deben enviarse **antes de las 4:00 p.m., el Jueves 29 de Junio del 2023. No se aceptarán pre-aplicaciones incompletas o pre-aplicaciones parcialmente completadas.** Solicitudes recibidas después del plazo de la fecha de **6/29/2023** no serán aceptadas.

Las familias elegibles serán recomendadas a unidades subsidios por la Sección 8 Proyecto Basado (Section 8 Project-Based Voucher) por el Housing Authority of the Contra Costa County junto con propietarios de viviendas sin fines de lucro. La asistencia de vivienda solo está disponible en las propiedades designadas para las familias que cumplen con los requisitos de la propiedad que son indicadas en el cuadro siguiente en la última columna. Después de doce meses de residencia, las familias serán elegibles para un Housing Choice Voucher, *dependiendo disponibilidad.*

Todas las solicitudes de Alojamiento Razonable se tomarán en considerarán. Las pre-aplicaciones estarán disponibles en diferentes idiomas. Si usted necesita asistencia técnica con el portal de las pre-aplicaciones por la computadora, envíe un correo electrónico a [ie@contracostahousing.org](mailto:ie@contracostahousing.org) o deje un mensaje al (925) 957-7085. Incluye su nombre, número de teléfono y una descripción del problema en su mensaje.

Aplicaciones serán aceptadas solo por los siguientes números de recamaras indicadas al siguiente

**PROPIEDADES DISPONIBLES EN LA SEGUNDA PÁGINA**

SOLO LAS SIGUIENTES PROPIEDADES Y **NUMEROS DE RECAMARAS INDICADAS** ESTÁN DISPONIBLES EN ESTE MOMENTO

NOMBRE DE LA PROPIEDAD	DIRECCIÓN	0 BR	1 BR	2 BR	3 BR	4 BR	RESTRICCIONES EN LA PROPIEDAD
Casa Del Rio Apartments	615 W. 7 <sup>th</sup> Street Antioch, CA 94509			X			MAYORES - 62 años o más
DeAnza Gardens	205 Pueblo Ave, Bay Point, CA		X	X	X	X	Familiar
Friendship Manor	564 Stege Avenue, Richmond, CA 94804		X	X			MAYORES - 62 años o más
Hacienda Senior Apartments	1300 Roosevelt Ave., Richmond, CA 94801			X			MAYORES - 62 años o más y mayores que son frágil
The Terraces Family Apartments	2100 Nevin Ave., Richmond, CA 94801				X	X	Familiar



Housing Choice Voucher - Assisted Housing Division  
 2870 Howe Road, Martinez, CA 94553  
 Phone (925) 957-7001 Fax (925) 957-1280 TDD (925)957-1685  
[www.contracostahousing.org](http://www.contracostahousing.org)



**HOUSING AUTHORITY OF THE COUNTY OF CONTRA COSTA**  
**ANNOUNCES THE OPENING OF THE LISTED**  
**PROJECT-BASED VOUCHER (PBV) WAITING LISTS**

Monday, June 12, 2023 at 10 AM through Thursday, June 29, 2023, at 4:00 PM

From **06/12/2023 – 06/29/2023** pre-applications will be accepted for the properties listed below **ONLY**:

THIS IS **NOT** FOR THE HOUSING CHOICE VOUCHER WAITING LIST.

Pre-applications must be submitted on-line at:

[www.contracostahousing.org](http://www.contracostahousing.org).

Note: ALL PRE-APPLICATIONS MUST BE SUBMITTED ONLINE. If you would like a paper application, please contact us at 925-957-7085 for assistance.

Completed pre-applications must be submitted by **4:00 PM, Thursday, June 29, 2023. Incomplete pre-applications or partially completed pre-applications will not be accepted. Pre-applications received after the 06/29/2023 deadline will not be accepted.**

Eligible families will be referred to units subsidized with Section 8 Project-Based Vouchers from the Housing Authority of the County of Contra Costa in partnership with non-profit housing owners. The housing assistance is only available at the designated properties for families meeting the property restrictions as indicated below in the last column of the chart. After twelve months of residency, families will be eligible for a Housing Choice Voucher, *subject to availability.*

All requests for Reasonable Accommodation will be considered. Pre-Applications are available in foreign languages. If you need technical assistance with the online pre-application portal, please email [ie@contracostahousing.org](mailto:ie@contracostahousing.org) or leave a voicemail at (925) 957-7085. Include your name, phone number and a description of the issue in your message.

**APPLICATIONS WILL ONLY BE ACCEPTED FOR THE BEDROOM SIZES LISTED BELOW**

**ONLY THE FOLLOWING PROPERTIES AND BEDROOM SIZES ARE AVAILABLE AT THIS TIME**

PROPERTY NAME	ADDRESS	0 BR	1 BR	2 BR	3 BR	4 BR	PROPERTY RESTRICTIONS
Casa Del Rio Apartments	615 W. 7 <sup>th</sup> Street Antioch, CA 94509			X			Senior - 62 or older
DeAnza Gardens	205 Pueblo Ave, Bay Point, CA		X	X	X	X	Family Apartments
Friendship Manor	564 Stege Avenue, Richmond, CA 94804		X	X			Senior - 62 or older
Hacienda Senior Apartments	1300 Roosevelt Ave., Richmond, CA 94801			X			Senior - 62 or older & Frail Elderly
The Terraces Family Apartments	2100 Nevin Ave., Richmond, CA 94801				X	X	Family Apartments



Housing Choice Voucher - Assisted Housing Division  
 2870 Howe Road, Martinez, CA 94553  
 Phone (925) 957-7001 Fax (925) 957-1280 TDD (925)957-1685  
[www.contracostahousing.org](http://www.contracostahousing.org)



**Is your family prepared for any EMERGENCY?**

CREATE YOUR OWN PLAN TO STAY SAFE.



To learn more ways to keep you and your community safe, visit [safetyactioncenter.pge.com](http://safetyactioncenter.pge.com).

**¿SU FAMILIA ESTÁ PREPARADA PARA UNA EMERGENCIA?**

ARME SU PROPIO PLAN DE PROTECCIÓN.



Para conocer más formas de protegerse y proteger a su comunidad, visite [safetyactioncenter.pge.com](http://safetyactioncenter.pge.com).



**THE FAIR HOUSING ACT PROHIBITS DISCRIMINATION AGAINST THOSE WHO ARE DEAF OR HARD OF HEARING, FAMILIES WITH CHILDREN OR NATIONALITY**

**LA LEY DE VIVIENDA JUSTA PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN CONTRA LAS PERSONAS SORDAS O CON DIFICULTADES AUDITIVAS, LA NACIONALIDAD O SI TIENE NIÑOS**

Los proveedores de vivienda no pueden discriminar contra personas que sean sordas o que tengan otras dificultades auditivas o del habla y que necesiten adaptaciones como el sistema de retransmisión TTY o un perro para sordos.

Housing providers may not discriminate against persons who are deaf or who have other hearing or speech disabilities and need accommodations such as TTY relay or a hearing dog. Or discriminate against families with children or based on national origin. Si tiene preguntas sobre la vivienda justa o sospecha discriminación, por favor llame a Fair Housing Advocates of Northern California. For answers to fair housing questions, or if you suspect discrimination, please contact Fair Housing Advocates of Northern California:

**La Vivienda Justa es su derecho/Fair Housing is your Right!** Llame a/Call "Fair Housing Advocates of Northern CA" al (415) 457-5025 para más información. TDD: 800-735-2922 Se habla español.



Noí tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677



Para obtener más información sobre cómo vacunarse visite [www.kp.org/covidvaccine](http://www.kp.org/covidvaccine).

For more information about getting vaccinated, visit [www.kp.org/covidvaccine](http://www.kp.org/covidvaccine).



**ARE YOU LOOKING FOR A JOB? OR, A RECRUITER SEEKING BILINGUAL/ BICULTURAL/ BILITERATE EMPLOYEES?**

Whether you are an employer or seeking employment, La Voz posts new job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page, Fans Group** and other popular pages. We partner with counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and English-only employment. **Each post can receive at least 5,500-6,500+ views and be targeted to different areas in the North Bay.** Your message also appears on the front page of the La Voz website, [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com), and on other social media pages and groups. More info, contact [info@lavoz.us.com](mailto:info@lavoz.us.com) or call 707 538-1812.

**HOUSING AUTHORITY OF THE COUNTY OF CONTRA COSTA**



**ATENCIÓN DESARROLLADORES/ PROVEDORES SIN FINES DE LUCRO (ATTENTION NON-PROFIT OWNERS/DEVELOPERS)**

**QUALIFICACIONES REQUERIDAS (REQUEST FOR QUALIFICATIONS(RFQ))- PROPIEDADES DE VENTA EN DIVERSAS LOCALIDADES A PRECIO BAJO MERCADO ACTUAL (BELOW MARKET VALUE SCATTERED SITE SALES)**

El Housing Authority of the County of Contra Costa (HACCC) está invitando desarrolladores de vivienda sin fines de lucro 501(c)(3) (nonprofit ((501(c)(3) housing developers) para someter propuestas para 16 localidades a precio bajo mercado actual que antes eran viviendas públicas, Las Deltas. El RFQ se publicará en el sitio web de HACCC en el siguiente link el 10 de Abril de 2023: <https://contracostaha.org/las-deltas-redevelopment/>

El objetivo de HACCC al vender el sitio de viviendas que antes eran viviendas públicas es para mejorar las existencia de viviendas en North Richmond, proveer oportunidades económicas a quienes viven y trabajan en North Richmond y para aumentar la cantidad de viviendas asequibles. El primer paso en este proceso es la solicitud de Qualificaciones Requeridas ( Request for Qualifications (RFQ), en el que HACCC busca propuestas de 501(c)(3) desarrolladores de viviendas sin fines de lucro (501(c)(3) nonprofit housing developers) para someter propuestas para 16 localidades a precio bajo mercado actual que antes eran viviendas publicas, desarrolladores a comprar hasta 5 edificios por desarrollador por \$1 por edificio y depues rehabilitar o remodelar estas unidades para la venta, incluyendo programas de capital compartido y cualquier otro modelo que permita creación de equidad para los ocupantes para familias de bajos ingresos (al 80 % o menos del ingreso medio del área).

Cada desarrollador puede solicitar la compra el máximo de 4 dúplexes y una unidad singular. HACCC venderá no más de 16 edificios en total (12 dúplexes y 4 unidades singulares) en respuesta a la RFQ. Sin embargo, si se presentan menos propuestas, la cantidad de unidades otorgada puede diferenciar. Todos los proyectos deben de tener asequibilidad a largo plazo al menos de 20 años.

Todos desarrolladores sin fines de lucro que respondan tendrán poco más de 90 días (hasta el 13 de julio de 2023) para enviar sus presentaciones.

Paquetes de propuestas se pueden obtener a partir del 10 de Abril de 2023 a las 10 a. m. en el sitio web de HACCC en el siguiente link: <https://contracostaha.org/las-deltas-redevelopment/>

Solo propuestas para este RFQ serán consideradas. Desarrolladores sin fines de lucro serán notificados por correo electrónico de la aceptación o rechazo de su propuesta. Criterios de selección estarán atadas junto el RFQ.

**Todas las propuestas DEBEN recibirse a más tardar a las 4:00 p. m. del 13 de Julio de 2023.**

**ATTENTION NON-PROFIT OWNERS/DEVELOPERS**

**REQUEST FOR QUALIFICATIONS - BELOW MARKET VALUE SCATTERED SITE SALES**

The Housing Authority of the County of Contra Costa (HACCC) is inviting *non-profit 501(c)(3) housing developers* to submit proposals for 16 below market value sales of the former public housing site, Las Deltas. The RFQ will be posted on the HACCC website at this link on April 10, 2023: <https://contracostaha.org/las-deltas-redevelopment/>

HACCC's goals in selling the former public housing site are to improve the housing stock in North Richmond, provide economic opportunities to those living and working in North Richmond and to further increase the supply of affordable housing. The first step in this process is an upcoming Request for Qualifications (RFQ), in which HACCC is seeking proposals from 501(c)(3) nonprofit housing developers to purchase up to 5 buildings per developer for \$1 per building and then rehabilitate or redevelop these units for homeownership, including shared equity programs and any other model that permits equity-building for occupants, by low-income families (at or below 80% of Area Median Income).

Each developer can request to purchase a maximum of 4 duplexes and one single family dwelling unit. HACCC will sell no more than 16 total buildings (12 duplexes and 4 single unit buildings) in response to the RFQ. However, if fewer proposals are submitted, the number of units awarded may fluctuate. All projects must be seeking to retain long-term affordability for at least 20 years.

All nonprofit developer respondents will have just over 90 days (until July 13, 2023) to send in their submissions.

Proposal packets can be obtained on or after April 10, 2023 at 10 AM from the HACCC website at this link: <https://contracostaha.org/las-deltas-redevelopment/>

Only proposals in response to this RFQ will be accepted for consideration. Nonprofit developers will be notified by email of the acceptance or rejection of their proposal. Selection Criteria shall be available attached to the RFQ.

**All proposals MUST be received no later than 4:00 PM on July 13, 2023.**



3133 ESTUDILLO STREET • P. O. BOX 2759 • CALIFORNIA 94553 • PHONE (925) 957-8000 • FAX (925) 372-0236

[www.contracostahousing.org](http://www.contracostahousing.org)





Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **17,270** photos since March 2010 and received **1,154,132** views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!

Impressionists on the Water Exhibit at the Legion of Honor 2013  
19 photos • 43 views

Impressionists on the Water  
112 photos • 35 views

Cinco de Mayo Celebration 2013  
138 photos • 41 views

RUP Grade 12 Portfolio Day 2013 - Photos by Ani Weaver  
70 photos • 231 views

RUP Grade 11 Portfolio Day 2013 - photos by Ani Weaver  
55 photos • 111 views

RUP Grade 10 Portfolio Day 2013 - photos by Ani Weaver  
48 photos • 123 views

RUP 9th Grade Portfolio Day 2013 - photos by Ani Weaver  
27 photos • 129 views

RUP 2013 Portfolio Day Panelists - photos by Ani Weaver  
44 photos • 104 views

Maria de los Angeles Gomez Graduating from Pratt Institute and heading to Yale!  
8 photos • 140 views

KBBP's 40th Anniversary  
192 photos • 313 views

Expanding Your Horizons 2013 - Sonoma, Marin, and Lake Counties: Photos by Matthew Canniff  
61 photos • 62 views

SF Exploratorium Opens at Pier 15  
166 photos • 97 views

Rosebud Parkette Dedication  
4 photos • 12 views

Opera at Biella School  
11 photos • 12 views

Dia los 43  
40 photos • 23 views

Day of the Dead  
16 photos • 23 views

Sugar Skulls  
9 photos • 8 views

Day of the Dead  
14 photos • 18 views

Santa Rosa Junior College Indigenous Peoples Day Celebration  
20 photos • 15 views

Day and Night Festival  
6 photos • 23 views

**READ TO ME**

Reading opens doors  
The library is your family literacy partner

Acceso en línea 24/7 [sonomalibrary.org](http://sonomalibrary.org)

SONOMA COUNTY LIBRARY BIBLIOTECA

**DIFFERENT NATIONAL ORIGINS SAME FAIR HOUSING RIGHTS**

*It is illegal for landlords and real estate agents to deny you housing opportunities because of your ethnicity. The Fair Housing Act prohibits housing discrimination based on national origin. If you believe you may be a victim of housing discrimination, contact Fair Housing Advocates of Northern CA: (415) 457-5025 / TDD: (800) 735-2922 / [www.fairhousingnorcal.org](http://www.fairhousingnorcal.org). Se habla español. Wheelchair accessible. Serving Marin, Sonoma and Solano County.*

**ORÍGENES NACIONALES DIFERENTES LOS MISMOS DERECHOS A UNA VIVIENDA JUSTA**

*Es ilegal que los propietarios o los agentes inmobiliarios te nieguen la vivienda por motivos de origen étnico. La Ley de Igualdad de Vivienda prohíbe la discriminación por motivos de origen nacional. Si crees que han infringido tus derechos, haz una denuncia. Comunícate con: Fair Housing Advocates of Northern California (415) 457-5025 / TDD: (800) 735-2922 / [www.fairhousingnorcal.org](http://www.fairhousingnorcal.org) Se habla español. Accesible a sillas de ruedas. Servicios en los condados de Marin, Sonoma, y Solano.*

**LandPaths**

**PROGRAMA DE ALMUERZO GRATUITO EN JEFF'S GARDEN**

5 de junio - 4 de agosto  
Para jóvenes hasta los 18 años  
12pm - lunes a viernes  
Andy's Unity Park -  
3399 Moorland Ave., Santa Rosa

Más detalles:  
Jonathan Bravo at  
[jbravo@landpaths.org](mailto:jbravo@landpaths.org)  
or (707) 703-3321

¡Además, actividades divertidas y gratuitas para niños durante todo el verano!

REDWOOD EMPIRE FOOD BANK

SONOMA COUNTY LIBRARY BIBLIOTECA

SUFFER SANTA ROSA family medicine residency

SANTA ROSA QUILT GUILD 1916

REGIONAL PARKS SONOMA COUNTY

**SER FUERTE NO SOLO SE REFIERE A LO FÍSICO.**

Sé fuerte y cuida tu salud mental. Hay ayuda disponible.

**NORTHMARIN SERFUERTE.ORG COMMUNITY SERVICES**



# WE CAN HELP VICTIMS OF:

Sexual Assault  
Child/Elder Abuse  
Domestic Violence  
Human Trafficking

If you've been victim of a crime and need assistance, call the Victim Services Division at the Sonoma County District Attorney's Office

## 707-565-8250

# PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS DE:

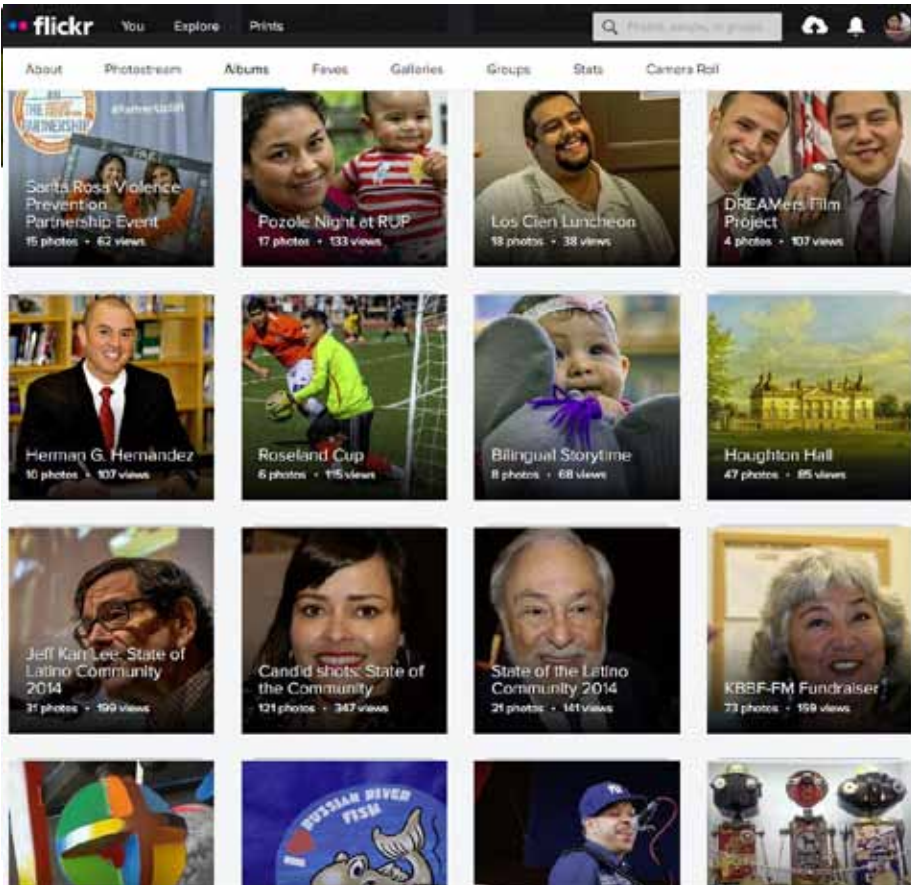
Abuso Sexual  
Tráfico de humanos  
Violencia doméstica  
Abuso a personas mayores y niños

Si usted ha sido víctima de un crimen y necesita ayuda, llame a la Fiscalía del Condado de Sonoma, División de Servicios de Víctimas



THIS PROJECT IS SUPPORTED BY A NATIONAL CRIME VICTIMS' RIGHTS WEEK COMMUNITY AWARENESS PROJECT SUBGRANT AWARDED BY THE NATIONAL ASSOCIATION OF VOCA ASSISTANCE ADMINISTRATORS UNDER A VICTIMS OF CRIME ACT (VOCA) GRANT FROM THE OFFICE FOR VICTIMS OF CRIME, OFFICE OF JUSTICE PROGRAMS, U.S. DEPARTMENT OF JUSTICE.

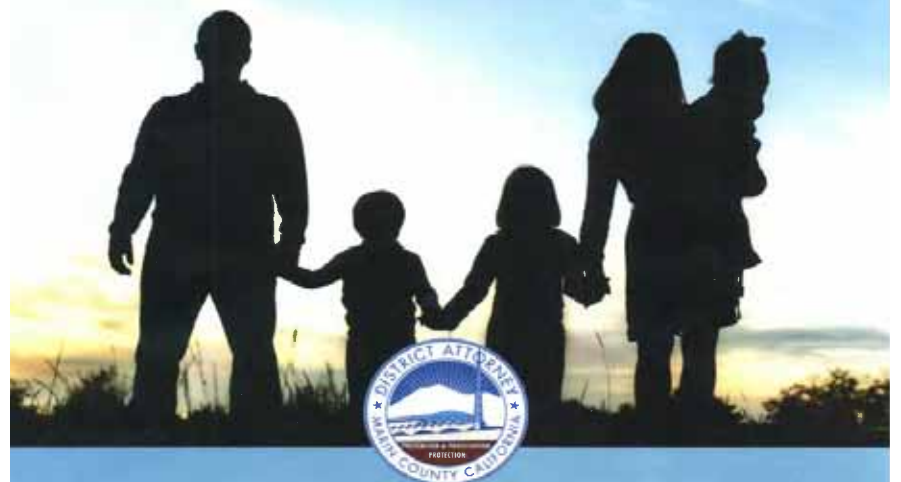
Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **17,270 photos** since March 2010 and received **1,154,132 views**.  
You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



## Crime Victim Advocates

Supporting Communities, Families and You

Defensores de Víctimas de Delitos  
Apoyando comunidades, a familias y a usted



If you are a victim of a crime we can help.  
Si usted es víctima de un delito, nosotros podemos ayudar.

For emergencies, please call 911.  
For further assistance, call the Victim Witness Division at the Marin County District Attorney's Office:

En caso de emergencia, por favor llame al 911. Para ayuda adicional, llame a la Fiscalía del Condado de Marin, Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos:

### 415-473-5080

You don't have to be a legal resident to report a crime.  
Usted no necesita ser residente legal para reportar un crimen.



# CRIME SURVIVOR VOICES

Voces de sobrevivientes del crimen

Helping Inspire, Educate, Affect Change, and Stop Abuse

Ayudando a inspirar, educar, afectar el cambio y detener el abuso

**WE CAN HELP**  
Legal residency not required to receive services.

**PODEMOS AYUDAR**  
La residencia legal no se requiere para recibir servicios.

**For Emergencies Call 911**      **Reporta un Crimen al 911**

Call the Victim/Witness Assistance Program  
Llama al Programa de Asistencia Para Víctima y Téstigos

**415-473-5080**

SCAN QR CODE FOR MORE INFO

© 2022 County of Marin  
Design by mosborndesigns.com

Funding is made possible through the U.S. Department of Justice, Victims of Crime Act, 2020-V2-GX-0031.

**ARE YOU LOOKING FOR A JOB? OR A RECRUITER SEEKING BILINGUAL/BICULTURAL/BILITERATE EMPLOYEES?**

Whether you are an employer or seeking employment, La Voz posts new job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page, Fans Group** and other popular Facebook Groups and social media sites.

We partner with cities, counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and regular employment. **Each post can receive at least 5,500-6,500+ views and be targeted to many counties in the Bay Area.**

Your message also appears on the front page of the La Voz website, [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com), and on **NextDoor, LinkedIn, Twitter** and other **social media pages and groups.**

For more information, [info@lavoz.us.com](mailto:info@lavoz.us.com) or call **707 538-1812.**

**¡Estamos contratando!**

**Aplique en**  
**[sonomalibrary.org/careers](http://sonomalibrary.org/careers)**  
**para trabajar con la**  
**Biblioteca del Condado de Sonoma**

**SER FUERTE**

**NO SOLO SE REFIERE A LO FÍSICO.**

Sé fuerte y cuida tu salud mental. Hay ayuda disponible.

**BE STRONG**

Being strong doesn't just refer to your physique.

Be strong and take care of your mental health. Help is available.

**SerFuerte.org**

**¿Es usted hispanohablante y busca apoyo para su salud emocional y mental?**  
Su salud mental es tan importante como su salud física. Nuestros terapeutas profesionales de salud mental ofrecen apoyo a adultos y familias para ayudarles a afrontar los retos en cada etapa de la vida. También ofrecemos apoyo de salud mental entre pares a través de nuestro Programa Promotores, apoyo emocional a la comunidad Latinx, y podemos reunirnos por teléfono o cara a cara con usted. **La Campaña SerFuerte** existe para reducir el estigma asociado con el acceso a la salud mental dentro de la comunidad Latinx en Marin Co. **Ser fuerte no es sólo físico, también se trata de cuidar de su bienestar mental.**

**CITY OF SANTA ROSA SECTION 8 HOUSING CHOICE VOUCHER PROGRAM**  
**WAITING LIST LOTTERY OPENS June 1, 2023, CLOSES June 30, 2023**  
**LOTTERY APPLICATIONS AVAILABLE ONLINE AT: [SRCity.org/Waitlist](http://SRCity.org/Waitlist)**  
TO QUALIFY, APPLICANT'S ANNUAL GROSS INCOME MUST BE LESS THAN:  
1 person - \$41,600; 2 persons - \$47,550 3 persons - \$53,500; 4 persons - \$59,400; 5 persons - \$64,200; 6 persons - \$68,950; 7 persons - \$73,700 8 persons - \$78,450. \*Income based on 2022 limits and subject to change. For more information or alternate access call: **707-543-3324**. Equal Housing Opportunity / Wheelchair Accessible

**LA CIUDAD DE SANTA ROSA PROGRAMA DE VALES DE ELECCIÓN DE VIVIENDA DE LA SECCIÓN 8 LISTA DE ESPERA APERTURA DE LOTTERÍA. SE ABRE - 1 junio 2023, SE CIERRA - 30 junio 2023.** FORMULARIOS DE LOTERÍA DE LISTA DE ESPERA **ACEPTADOS EN LÍNEA: [SRCity.org/waitlist](http://SRCity.org/waitlist)**  
PARA CALIFICAR LOS SOLICITANTES DEBEN TENER UN INGRESO BRUTO ANUAL DE MENOS DE: 1 persona - \$41,600; 2 personas - \$47,550; 3 personas - \$53,500; 4 personas - \$59,400; 5 personas - \$64,200 6 personas - \$68,950 7 personas - \$73,700 8 personas - \$78,450  
\*Ingresos basados en los límites de 2022 y sujetos a cambios. Para obtener más información o acceso alternativo, llame a la línea de información de la lista de espera de la Sección 8: **(707) 543-3324**. Accesible en silla de ruedas / Igualdad de oportunidades de vivienda



**La Voz Classifieds, Announcements, Jobs, Events! • La Voz Clasificados, Anuncios, Empleos, Eventos!**

LA VOZ WEEKLY REPORT! 6/27/2023 EMPLOYMENT/EVENTS/PUBLIC MEETINGS! See below! PLEASE NOTE! Jobs updated daily at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com). This report is a weekly summary. New jobs\*  
\*Bilingual Available. Apply Now! See latest issue of La Voz at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com)!

**PG&E Wildfire Safety Webinar for All Customers:** Tues, 6/27, 5:30-6:30PM  
Join Webinar: <http://bit.ly/3L7Daor> or Call: **888-997-8508** Conference ID: **8911342**  
For more safety information during an emergency, visit [safetyactioncenter.pge.com](http://safetyactioncenter.pge.com)

**Summer Youth Pass Gives Kids Unlimited Bus Rides!**  
**Summer Youth Pass – The Vine**  
Purchase [Online](#) or call [707-251-2800](tel:707-251-2800) or visit the Vine Transit Customer Service office at 625 Burnell St.

**Identifying and Metabolizing Complex Trauma in Early Childhood**  
**Identificando y metabolizando el trauma complejo en la primera infancia**  
Free Online Training, Friday, June 30th, 9:00am - 11:00am [Register](#)  
Formación gratuita en línea, viernes 30 de junio, de 1:00 p 4:00 horas [Registrar](#)

**JOBS/EMPLEOS**

**CPI CHILD PARENT INSTITUTE, SANTA ROSA:**  
<https://secure2.saashr.com/ta/i.CAL.careers?CareersSearch> for more information.

**Bilingual Resource Navigator - Santa Rosa: \$20/Hr.**  
**Education Assistant - Santa Rosa: \$18 - \$20/Hr.**  
**Associate Therapist for Nonpublic School - Santa Rosa: \$25 - \$35/ Hr.**  
**In-Home Child Abuse Prevention Therapist Bilingual Spanish/English - Santa Rosa: \$25 - \$45/Hr.**

**CITY OF SANTA ROSA Employment opportunities!** We are hiring! The City of Santa Rosa is currently hiring for multiple positions across many departments! Come join us and make a difference in a culturally diverse, family-focused city in the heart of Sonoma County. With robust benefits and retirement packages and opportunities to challenge yourself and grow, the City of Santa Rosa is the premiere place to begin, develop, and advance your career. [srcity.org/Jobs](http://srcity.org/Jobs)  
**For jobs below with the City of Santa Rosa, complete details, minimum qualifications, benefits, to apply online and see other current job opportunities visit [www.governmentjobs.com/careers/srcity](http://www.governmentjobs.com/careers/srcity)**

**Maintenance Worker: \$49,004.80 - \$58,115.20/Yr. Closing date: 7/3/23 11:59pm**  
**Parking Enforcement Operator: \$51,722 - \$62,790/Yr. Closing date: 7/5/23 11:59pm**  
**Bus Operator \$24.87 - \$30.23/Hr. Continuous until closed. [7/12]**  
**Diversity, Equity, Inclusion, and EEO Officer \$100,539 – \$128,442 Open until filled. [7/12]**  
**Supervising Engineer - Transportation and Public Works \*Eligible for Incentive\* \$114,402 - \$146,954/Yr. Apply by 8/04/23 11:59pm**  
**Research and Program Coordinator, \$78,655 - \$95,560/Yr. Apply by 6/29/23 11:59pm**

**COUNTY OF SONOMA JOB OPPORTUNITIES LISTED BELOW. Join our team! Great career opportunities!** Complete details, minimum qualifications, benefits and to apply online, visit [www.yourpath2sonomacounty.org](http://www.yourpath2sonomacounty.org) or phone HR at **707-565-2331**. EOE.

**Office Assistant II - English & Bilingual (English/Spanish): \$4,130 - \$5,021/Mo.** Multiple monolingual and bilingual positions currently available! **Apply by 07/10/23**

**Capital Project Manager: \$9,038 - \$10,988/Mo.** Expand your career with SoCoPi. Experience in construction management and long-range facility planning . Starting salary up to \$63.18/hour, a cash allowance of \$600/month, and a competitive total compensation package! **Apply by 7/24/23**

**Park Aide – Extra-Help: \$20.95 - \$25.46/hr.** Exciting opportunity available to discover your parks and learn about our County's diverse wildlife and landscapes! **Apply Now!**

**Bilingual Public Health Investigator – (English/Spanish): \$5,734 - \$6,970/Mo.** Are you a skilled investigator with knowledge of disease control? If so, join our team today! **Apply Now**

**Health Services Accounting Manager: \$8,075 - \$9,816/\$Mo.** The Department of Health Services is seeking a forward-thinking leader to oversee their Fiscal Accounting Section! **Apply Now.**

**Correctional Deputy II- Extra-Help: \$42.75 - \$51.96/Hr.** The Sonoma County Sheriff's Office seeks qualified experienced Corrections professionals! **Apply Now**

**Sheriff's Community Services Officer II – Extra-Help: \$28.51-\$34.66/Hr.** The Central Information Bureau at the Sheriff's Office has 2 unique extra-help CSO's opportunities. Perform non-law enforcement duties and support the Front Desk and Property/Evidence operations at the office. **Apply by 7/05/23**

**Department Information Systems Specialist I&II – Confidential: \$7,052 - \$9,374 /Mo.** Sonoma County Auditor-Controller-Treasurer-Tax Collector's (ACTTC) Office seeks an experienced and customer-focused professional to join our HRIS team. **Apply by 07/17/23**

**Alcohol and Other Drug Services Specialist: \$6,776 - \$8,238/Mo.** Are you an experienced AODS professional? If so, join our Behavioral Health team in this critical role! **Apply Now**

**Accountant/Auditor I/II: \$6,085 - \$ 8,277 /Mo.** Join the Sonoma County General Accounting Division Budget Unit! **Apply by 07/17/23**

**Data Systems Manager: \$7,235 - \$8,793 /Mo.** The Human Services Department's Planning, Research, Evaluation, and Engagement (PREE) division seeks an experienced professional to put their exceptional analytical skill set to work for Sonoma County! **Apply by 07/05/23**

**Health Officer: \$19,893 - \$24,182/Mo.** The County of Sonoma is seeking an experienced and mission-driven leader! **Apply Now [7/19]**

**Eligibility Specialist I - English & Bilingual (English/Spanish): \$5,054 - \$6,143/Mo.** Exciting opportunity to join a dynamic team as an ES-I & help our most disadvantaged members! **Apply by 7/05/23**

**Children's Residential Care Counselor I: \$4,570 - \$5,555/Mo.** Make a difference in a child's life. Join us at Valley of the Moon Children's Center! **Apply by 6/28/23**

**Senior Office Assistant - English & Bilingual (English/Spanish): \$4,635 - \$5,633/Mo.** Multiple positions, including Bilingual in various departments. **Apply by 7/05/23**

Continued on the next page.



**Free Lunch Program**

June 5th. to August 4th. 12:00 hrs.

Lunes a Viernes / Menores de 18 años

Bayer Farm. 1550 West Ave. 95407

Jeff's Garden. 3399 Moorland Ave. 95407

Más información: Jonathan Bravo. 707 703 3321.

[jbravo@landpaths.org](mailto:jbravo@landpaths.org)



## La Voz Classifieds, Announcements, Jobs, Events! • La Voz Clasificados, Anuncios, Empleos, Eventos!

**Sheriff's Helicopter Pilot: \$8,678 - \$10,550/Mo.** The Sonoma County Sheriff's Office Helicopter Unit is Now Hiring! **Apply Now** [7/19]

**Regional Parks Work Experience Intern: \$17.21 - \$20.92/Hr.** Sonoma County Regional Parks Dept is looking for energetic individuals enrolled in workforce development programs! **Apply Now** [7/12]

**Health Services Accounting Manager: \$8,075 - \$9,816/Mo.** The Department of Health Services is seeking a forward-thinking leader to oversee their Fiscal Accounting Section! **Apply Now.** [7/12]

**Public Health Nurse I & II – English & Bilingual (English/Spanish): \$7,652 - \$9,762/Mo.** Grow Your Career While You Make a Positive Difference in the Health of Our Community! **Apply Now** [7/6]

**Transit Specialist I & II: \$6,777 - \$9,919/Mo.** Grow your career in transportation planning! **Apply Now.** [7/2]

More **County of Sonoma** job openings at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com).

**FREE SUMMER LUNCH PROGRAM** offering free and healthy meals to children aged 18 and under from June 5th to August 4th. **To find your nearest location, visit [refb.org/summer-lunch-2023](http://refb.org/summer-lunch-2023), or call 2-1-1.** For immediate assistance or more information call the Redwood Empire Food Bank directly at 707-523-7903. Please join us in spreading the word about this essential program that helps children thrive during the summer break. Together, we can ensure no child goes hungry in Sonoma County.

**PROGRAMA DE ALMUERZOS DE VERANO GRATUITOS** Desde el 5 de junio hasta el 4 de agosto, el programa Summer Lunch del Redwood Empire Food Bank ayuda a llenar la falta de alimentos durante el verano. Comidas saludables estarán disponibles a cualquier persona menor de 18 años en todo el condado de Sonoma. *“Estamos encantados de empezar otro año de Summer Lunch y emocionados de ver a las familias reunidas en los sitios con nuestro servicio. ¡Animamos a los niños a que traigan a un amigo!”* – Maria Fuentes, gerente de Every Child, Every Day, Redwood Empire Food Bank. En asociación con Sonoma County Library, Burbank Housing y otras organizaciones con programas infantiles, el Redwood Empire Food Bank está aquí para ayudar a alimentar a nuestros vecinos más pequeños que lo necesitan. Habrá varios lugares para el almuerzo de verano en Santa Rosa, Cloverdale, Sonoma, Rohnert Park, Cotati, Petaluma, Larkfield, Sebastopol y Healdsburg. **Para encontrar una ubicación cerca de usted, haga clic [refb.org/summer-lunch-2023](http://refb.org/summer-lunch-2023) o llame al 2-1-1.** Para asistencia inmediata, puede llamar directamente al Redwood Empire Food Bank al 707-523-7903.

**CITY OF SANTA ROSA SECTION 8 HOUSING CHOICE VOUCHER PROGRAM WAITING LIST LOTTERY OPENING CLOSES June 30, 2023.** LOTTERY APPLICATIONS AVAILABLE ONLINE AT: [SRCity.org/Waitlist](http://SRCity.org/Waitlist). **For more info or alternate access call: 707-543-3324 Equal Housing Opportunity / Wheelchair Accessible**

**LA CIUDAD DE SANTA ROSA PROGRAMA DE VALES DE ELECCIÓN DE VIVIENDA DE LA SECCIÓN 8 LISTA DE ESPERA APERTURA DE LOTTERÍA SE CIERRA - 30 junio 2023.** FORMULARIOS DE LOTERÍA DE LISTA DE ESPERA ACEPTADOS EN LÍNEA: [SRCity.org/waitlist](http://SRCity.org/waitlist). **Para obtener más información o acceso alternativo, llame a la línea de información de la lista de espera de la Sección 8: (707) 543-3324 Accesible en silla de ruedas / Igualdad de oportunidades de vivienda**

**\*Give blood with The Red Cross.** We rely on the kindness of volunteer donors every day to ensure blood is available when patients need it. It's important for donors – especially type O blood donors – to give now to ensure hospitals have the blood they need. **Schedule an appointment by using the Red Cross Blood Donor App, visiting [RedCrossBlood.org](http://RedCrossBlood.org) or calling 1-800-RED CROSS (1-800-733-2767).**

**Usted trabaja duro para criar una familia saludable, deje que WIC le ayude.**

WIC es un programa de nutrición para mujeres, bebés y niños.



### Usted puede calificar si:

- Está embarazada, está dando pecho o acaba de tener un bebé.
- Tiene un niño menor de 5 años. y
- Tiene un ingreso bajo a mediano. y/o
- Recibe beneficios de Medi-Cal, CalWORKs (TANF) o CalFresh (Estampillas de Comida). y
- Vive en California

### WIC proporciona:

- Educación sobre nutrición e información de salud.
- Apoyo con la lactancia.
- Beneficios mensuales para alimentos sanos como frutas y verduras.
- Referencias a proveedores de servicios médicos y servicios.

Puede calificar si el ingreso de su familia cumple con los requisitos de WIC. Una familia de cuatro puede ganar hasta \$4,086\* por mes antes de impuestos y aun calificar.

\*Niveles de ingreso cambian anualmente.

**Inscríbese pronto! Llame hoy a WIC para saber si califica.**

County of Sonoma WIC  
1450 Guerneville Rd  
Santa Rosa, CA. 95403  
(707) 565-6590



**You Work Hard to Raise a Healthy Family: Let WIC Help**

WIC is a nutrition program for Women, Infants, and Children.





Clipper en su Teléfono

# TENGA SIEMPRE SU TARJETA A MANO

Una manera más sencilla de usar su tarjeta

Pague las tarifas con su teléfono, ¡rápido y fácil!



Añadir Clipper a su Billetera Móvil

Google Pay is a trademark of Google LLC.



Clipper on your Phone

**ALWAYS HAVE YOUR CARD HANDY**

A simpler and easier way to use your card

**Pay your rates with your phone, fast and easy!**

Add Clipper to your Mobile Wallet



**Diego Marcial Rios • Opinión: Arte político • Opinion: Political Art**

Hoy he terminado un cuadro acrílico sobre lienzo de 16 "x20" titulado "Salva tus sueños". El cuadro es muy onírico. La iconografía consiste en un perfil humano con un interior de luna y sol. El fondo es un cielo oscuro con cometas cayendo. Sé que son tiempos difíciles. La sociedad estadounidense se encuentra actualmente en una situación de peligro. El mundo nunca ha estado tan cerca de una catástrofe nuclear.

A pesar de esta realidad, todos debemos guardar nuestros recuerdos y sueños. ¡Sé que tendremos un futuro mejor!

— Diego Rios

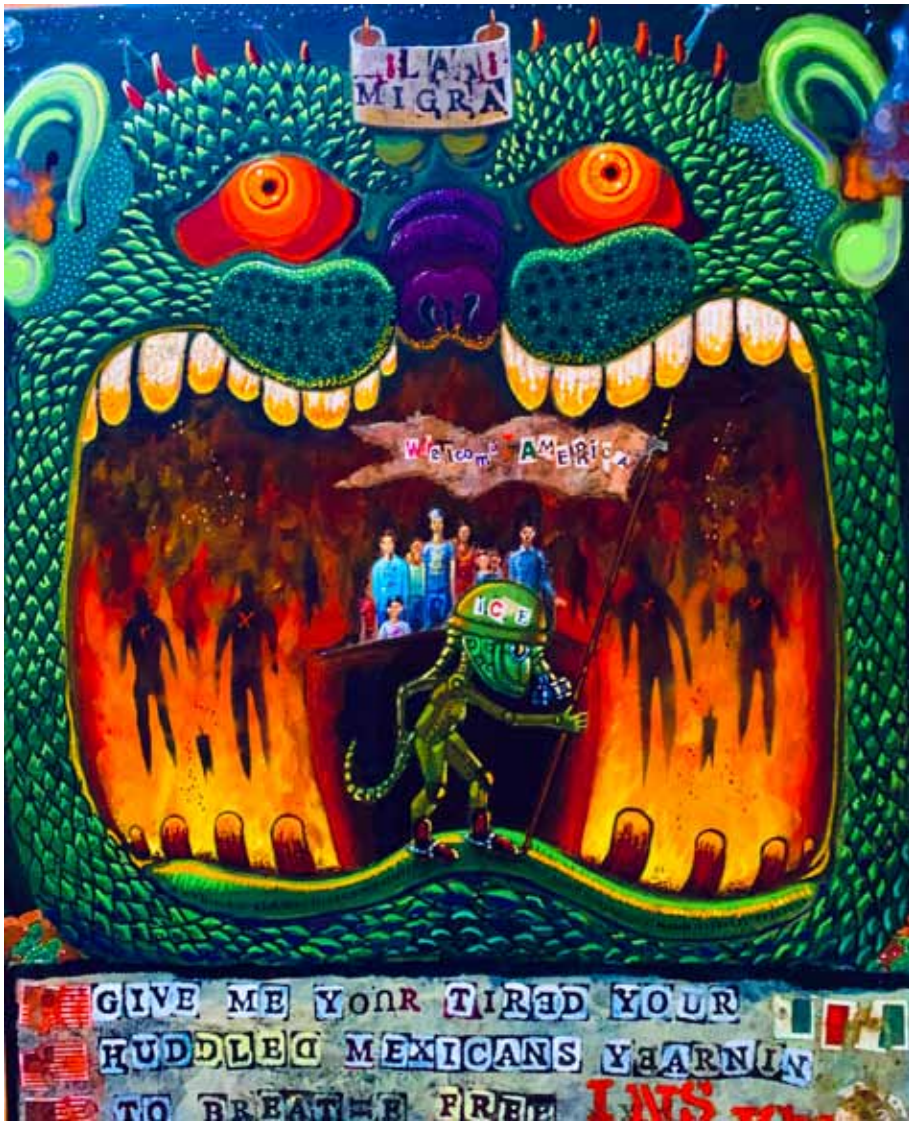


Today I completed a 16"x20" acrylic on canvas painting entitled "Save Your Dreams". The painting is very dreamlike. The iconography consists of a human profile with a moon and sun interior. The background is a dark sky with falling comets.

I know these are difficult times. US society is currently in a state of danger. The World has never been closer to nuclear catastrophe.

Despite this reality, we must all save our memories and dreams. I know we will have a better future!

— Diego Rios



Vuelvo a publicar estas 2 pinturas debido al tema pertinente. El arte se refiere a la inhumanidad de la actual política de EE.UU. hacia los inmigrantes mexicanos. Las pinturas son ambos 16 "x 20"; acrílico sobre lienzo. Ambos serán expuestos en un museo en el sur de EE.UU. este año.

¡Debemos votar contra los políticos que oprimen y maltratan a los latinos! ¡Raza debe resistir!

— Diego Rios



I am reposting these 2 paintings due to the pertinent subject matter. The art concerns the inhumanity of current USA policy towards Mexican immigrants. The paintings are both 16"x20"; acrylic on canvas. Both will be exhibited at a museum in the Southern US this year.

We must vote against politicians that oppress and mistreat Latinos! Raza must resist!

— Diego Rios



**Diego Marcial Rios • Opinión: Arte político • Opinion: Political Art**

Recientemente el ex presidente Donald Trump ha sido acusado de muchos crímenes y actos ilegales tanto a nivel estatal como federal.

Recientemente he completado este pequeño dibujo 8"x 12" pluma y tinta dibujo titulado "Trump Lock Him Up"

— Diego Rios



Recently ex president Donald Trump has been charged with many crimes and illegal acts at both the State and Federal levels.

I have recently completed this small drawing 8"x 12" pen and ink drawing entitled "Trump Lock Him Up"

— Diego Rios

Acabo de terminar esta obra de arte política. Esta pintura fue creada con acrílicos. 16"x20"

Título "DeSantis Woke Racista en llamas"

Después de escuchar De Santis hablar sobre una serie de cuestiones se hizo evidente que es una persona peligrosa. Es un racista.

Desafortunadamente, De Santis es el gobernador de Florida. Busca aumentar su poder político mediante la opresión social, económica y política de la gente de color y de las mujeres.

Este cuadro de pesadilla es como me imagino a De Santis. Lo veo como un monstruo que respira fuego y que se dedica a destruir la verdad.

Ojalá. Pronto será destituido.

Debemos resistirnos a sus acciones y retórica racistas.

— DIEGO MARCIAL RIOS

Para leer más sobre mi arte google mi nombre.

¡Por favor, siéntase libre de reproducir mi arte!



I have just finished this political work of art. This painting was created with acrylics. 16"x20"

Title "DeSantis Woke Racist on Fire"

After hearing De Santis speak on a number of issues it became clear that he is a dangerous person. He is a racist.

Unfortunately, De Santis is the governor of Florida. He seeks to increase his political power through the social, economic and political oppression of people of color and women.

This nightmarish painting is how I envision De Santis. I see him as a fire breathing monster that is dedicated to destroying the truth!

Hopefully! He will be elected out of office soon!

We must resist his racist actions and rhetoric!

— DIEGO MARCIAL RIOS

To read more about my art google my name.

Please feel free to reproduce my art!