

CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

# Boletín Comunitario

ENERO 2016



# ¡Una gran bienvenida a nuestro nuevo alcalde John Hamilton!

Por Araceli Gómez-Aldana

**F**eliz Año Nuevo para todos! Les deseo a todos lo mejor en este nuevo año. Antes que nada le quiero dar la bienvenida a nuestro nuevo alcalde **John Hamilton**. Él fue inaugurado como el nuevo alcalde de la ciudad de Bloomington el viernes 1 de enero enfrente de sus seres queridos, amigos y miembros de la comunidad.

John Hamilton nació en Bloomington y después de graduarse de la Universidad de Harvard, regresó a Bloomington para asistir a la Universidad de Indiana Maurer Facultad de Derecho. Él pasó a tener una distinguida carrera de servicio público, se centró en el aumento de la justicia económica y la oportunidad, los derechos civiles, y el cuidado del medio ambiente. En un post en Facebook después de las elecciones el alcalde electo escribió: **“GRACIAS a todos. Dawn (esposa) Eric y Mateo (sus hijos) y yo esperamos buenos años por delante en Bloomington. Un buen resultado electoral de esta noche crea oportunidades para el cambio más progresivo. ¡Manos a la obra, y a divertirnos en el camino!” -JH**

Durante sus campana y después de que fue elegido, John Hamilton le puso mucha atención a la comunidad Latina; incluso asigno dos miembros de nuestra comunidad a su equipo de transición. Con mucho cariño le damos

la bienvenida al nuevo alcalde.

Volviendo a este año pasado estoy muy agradecida por el fantástico grupo de voluntarios dedicados que contribuyen a La División de Programas Latinos. Especialmente a los voluntarios de HOLA Bloomington, los voluntarios del Boletín Comunitario, voluntarios de la Fiesta del Otoño, La Iglesia Hispana de Sherwood Oaks y los miembros de la comisión.

Muchas gracias por su atención y tiempo. Ha sido un placer conocerlos mejor y trabajar con todos ustedes.

Para el nuevo año tengo muchas cosas organizadas para nuestra comunidad. En primer lugar tenemos el servicio de impuestos gratuito. Con la ayuda de United Way y El Centro Comunal Latino hemos contratado a muchos voluntarios bilingües con el fin de dar servicio a los miembros de la comunidad de habla hispana. Los voluntarios están entrenados por el IRS y les pueden ayudar a reclamar sus impuestos y aplicar para un ITIN. Este servicio es gratis. Para hacer cita o si tiene preguntas sobre cómo reclamar sus



(Arriba) Foto de John Hamilton hablando enfrente del público.  
[www.johnhamiltonformayor.com](http://www.johnhamiltonformayor.com)

impuestos o cuáles son sus opciones por favor llame al 812 349-3860. Vamos a tener tres sitios bilingües, dos en la iglesia católica St. Paul después de la misa en español y uno con El Centro Comunal Latino en la biblioteca pública del condado de Monroe. Planeamos tener estos sitios para su conveniencia el 7 y 18 de febrero de 12 p.m. a 4 p.m. y el 3 de marzo de 5 p.m. a 7 p.m. en El Centro Comunal Latino.

Espero que todos hagan propósitos alcanzables este nuevo año y sobre todo les deseo a todos un feliz y próspero año nuevo.

Un cordial saludo,

## Índice:

Editorial .....	p 2
El Centro Comunal Latino .....	p 3
Cielito Lindo .....	p 4
Centro de Crecimiento Humano ..	p 5
Terapia Física.....	p 6
Un Testimonio .....	p 7

## Boletín Comunitario

es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. ♦ Los artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

### Araceli Gómez-Aldana

[gomez@bloomington.in.gov](mailto:gomez@bloomington.in.gov)  
Tel. 812-349-3860 Fax : 812-349-3483  
City Hall Building  
401 N. Morton Street, Suite 260  
Bloomington, IN 47404

**Directora:** Beverly Calender-Anderson

**Editor:** Araceli Gómez-Aldana

**Editor Colaborador:** Iván Maceda

**Diseño:** Araceli Gómez-Aldana

**Portada:** Israel Ruz

\*La fecha de cierre para recibir material para el mes de Marzo 2016 es el 28 de Enero\*



# Algunos consejos para cuidar el medio ambiente en el nuevo año

Por La Junta Directiva Del Centro Comunal Latino

Cuando hacemos propósitos para el nuevo año casi siempre solemos pensar en nuestra vida personal, familiar, nuestra salud o incluso metas para el trabajo. Pero hay algo muy importante que debemos cuidar, nuestro medio ambiente. Este nuevo año podemos hacer un poco más para cuidar del planeta.

**La quema de combustibles fósiles ocasiona más cambio climático, por lo tanto para evitar el calentamiento global disminuya su consumo de petróleo.**



- Camine siempre cuando pueda para cuidar el planeta y también su propia salud.
- Use la bicicleta o el transporte público o comparta el carro cuando lo utiliza.
- Elija productos que no estén envasados en plástico y recicle o reutilice los envases.
- Compre frutas y verduras orgánicas si puede, ya que los fertilizantes y pesticidas suelen ser derivados del petróleo.
- Compre productos de belleza (champú, jabón o maquillaje) elaborados con ingredientes naturales, no derivados del petróleo.
- Elija productos elaborados en la región donde vive, para reducir el consumo de combustibles empleados para su transporte. Los mercados de agricultores suelen ofrecer esos productos locales.
- No use productos desechables.



**Producir y distribuir la energía genera gran cantidad de gases de efecto invernadero, entonces para cuidar del planeta, ¡ahorre energía!**

- No desperdicie energía. Apague las luces que no está utilizando y desconecte los aparatos eléctricos.
- Cambie definitivamente los focos de bombilla por focos ahorradores.



- Durante el tiempo de frío baje la calefacción de la casa 2 grados o más y lleve un suéter en la casa y use más cobijas/mantas/frazadas en la cama.

- Su refrigerador usa más energía que cualquier otro aparato en su hogar. Para mantener su consumo de energía al mínimo:
- Manténgalo en entre 3° y 5°C (37° y 41°F), y el congelador en entre -17° y -15°C (1.5° y 5°F).



- Abra la puerta lo menos posible y sólo por un ratito para conservar la energía.
- No lo ubique cerca de una fuente de calor.
- Limpie las carretes del condensador que se encuentran detrás o debajo del refrigerador por lo menos una vez al año.

**El consumismo implica una mayor extracción de materias primas (recursos naturales) y genera más tóxicos y basura, entonces para preservar el planeta:**

- Sea un consumidor responsable de cosas materiales. Consuma sólo lo

que necesita y agota la vida útil de los productos, o sea: reduzca, reutilice y recicle.

- Lleve consigo una(s) bolsa(s) de tela para no usar bolsas de plástico al hacer compras.
- Sea un consumidor responsable de agua. No desperdicie este recurso cada vez más escaso. Al mismo tiempo estará ahorrando energía porque hacerla llegar a la casa, tratarla y desecharla implica un gasto energético.



**La industria química es una fuente muy importante de contaminación tóxica y peligrosa y entre sus productos hay cosas para la limpieza, el jardín y el arreglo personal. En vez de ellos se puede:**

- Limpiar con jabón puro que se biodegrada de manera segura y sin soltar sustancias nocivas. Asegúrese que sea sin esencias, colores sintéticos u otros aditivos.
- En lugar de disolventes tóxicos utilice vinagre (5% ácido acético). Es un desinfectante suave, deshace la grasa, limpia el vidrio, desodoriza y remueve los depósitos de calcio, manchas y acumulación de cera.
- No deje atrás al bicarbonato sódico/de soda (baking soda). Trabaja como abrasivo en recetas alternativas de limpieza, desodoriza, remueve manchas, pule y suaviza telas.

Fuentes:

Greenpeace México y Earth Care-Bloomington





**C**on un poco de esfuerzo y determinación puedes crear un mejor "tu" este nuevo año. ¿Que es lo que quieres cambiar en este nuevo año? Solo haz un plan y dedícate a lograrlo

## 1. DEJA DE SER UN ROBOT

Dedica al menos una hora al día para hacer algo que te haga feliz, pinta, juega Play Station, golpea un costal, súbale la panza a tu perro. Tú sabes perfecto que hacer.

## 2. YA NO SEAS MAL AGRADECIDO

Atascar tu mente de gratitud, genera abundancia en tu vida. Es simple: mientras más agradeces más recibes. Así que cada mañana, abre los ojos y da gracias. Piénsalo, para este momento seguro ya tienes varias cosas por las que estar agradecido.



## 3. DEJA DE BUSCAR LA FELICIDAD EN ALGO O EN ALGUIEN

Si no eres feliz solito con lo que eres, no va a haber pareja, viaje, abrigo, coche ni pastelito que tape tus vacíos emocionales. Si llevas un rato azotado, enojado o deprimido, ayúdate de verdad y ve a terapia.



## 4. SUELTA ESE TELEFONO (AL MENOS UN POCO)

Paradójicamente ese aparato que nos hizo comunicarnos con mayor eficiencia con el mundo disminuye la atención interpersonal directa.

La necesidad de los likes, de reconocimiento, de construir historias paralelas a nuestra monótona vida es atractivo para el cerebro humano. Pero una cosa es checarlo cuando es necesario y otra estar pegado. Un celular emite radiación magnética y visual que termina por alterarnos. Ver la pantalla del celular por 45 minutos en la noche active el cerebro y disminuye el descanso, la capacidad de atención y de relajación.



## 5. DEJA DE ASUMIR QUE LA GENTE QUE QUIERES, LO SABE



No hay nada más horrible, que alguien muera y que nunca le hayas dicho

cuanto lo amas. Así que ha mandar mensajes, escribir cartas, hablar por teléfono.

## 6. DEJA DE ASFIXIAR A TU PAREJA

Toda buena relación necesita espacios y confianza. Nadie quiere vivir con un celoso compulsivo o controladora maniática. Son pareja, NO siameses.



## 7. DEJA DE PENSAR QUE NO ESTAS LISTO

Sorpresa: nadie está listo al 100% cuando se le atraviesa una oportunidad. Las nuevas experiencias nos sacan de nuestra zona de comfort y nos hacen crecer, nunca vamos a estar totalmente listos. Avientate y aplícate.

## 8. NO TE HAGAS EL FUERTE, SE VALE REIR Y LLORAR

Varios trastornos de la salud mental empiezan por no saber interpretar nuestras emociones. Llorar nos hace humanos, nos cansa, nos hace empáticos y disminuye la tensión. Lloramos por necesidad. Reír incrementa la motivación de la cotidianidad. Reconocer nuestras emociones no nos hace vulnerables, por el contrario nos fortalece.

## 9. DETEN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Si te dices todos los días cosas como: "Yo con esto no voy a poder", "soy un tonto", "nadie me quiere", "no valgo nada". Concedido. Se te va a cumplir. Mejor repite "no sé cómo, pero un día seguro que saldré adelante". Somos lo que pensamos.



## 10. DEJA DE COMPARARTE

No importa lo que estén haciendo los otros, el éxito es una batalla de ti contra ti. Las comparaciones siempre son injustas, nos quitan tiempo, nos quitan más de lo que nos dan. Ya lo decía Roosevelt:

**"La comparación es la ladrona de la alegría"**



# Cumpliendo los Propósitos del Año Nuevo

Por Olivia Ríos, Directora Asistente del Centro de Crecimiento Humano

Una costumbre muy popular en el año nuevo es la de hacer propósitos. Al hacer un propósito, uno se propone hacer un tipo de cambio, ya sea en sus vidas (como ahorrar más), con los seres queridos (como pasar más tiempo con la pareja), o para sí mismo (como dejar de fumar). Pero hay que tener en cuenta que el cambio raramente es fácil y rápido. Este mes les ofrezco una estrategia para tomar el primer paso para conseguir el cambio que se proponen. Este primer paso es fijar sus metas. Porque cuando uno crea metas específicas, medibles, alcanzables, realistas, y en un tiempo designado, esto ayuda a mantenerse motivado para que los propósitos no se queden olvidados.

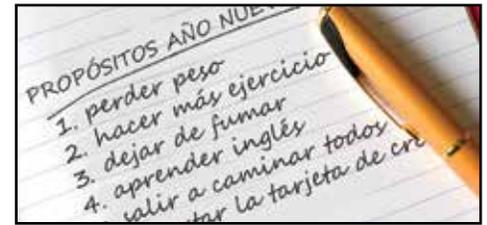


ejercicio? Por ejemplo, la meta puede ser disminuir el consumo de sodas y consumir menos azúcares, y además hacer ejercicio cada semana.



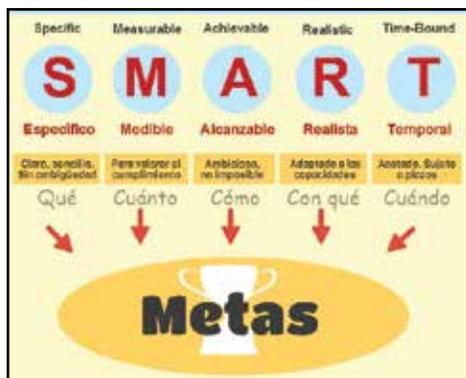
El siguiente paso al definir sus metas es hacerlas medibles. Es decir, póngales un número. ¿Cuántas libras/kilos quiere bajar? Si va a disminuir el consumo de sodas, ¿cuántas van a dejar de tomar al día? ¿Cuántos gramos de azúcar puede consumir en una comida? Asignar un número a estas metas le ayuda a saber cuánto ha avanzado y cuánto ha logrado. Las metas también tienen que tener un tiempo designado. Si se propone hacer ejercicio cada semana, ¿cuántas veces por semana lo va hacer? ¿Por cuánto tiempo? ¿Y cuándo? Un ejemplo de esto sería proponerse hacer ejercicio 3 veces a la semana por una hora, en la hora justo antes de recoger a los niños del autobús. Si puede planear estos cambios, es más probable que los pueda lograr.

Otras consideraciones al construir sus metas es hacerlas realistas y alcanzables. Por ejemplo, si se propone perder 30 libras en un mes, esto no



sería realista, ya que el peso se pierde de forma lenta, y por ello esta meta no sería alcanzable. Al poner una meta que es inalcanzable, uno se frustra y pierde la motivación. Darse cuenta que los cambios que uno esperaba no suceden, hace que sea más probable dejarlos a un lado. Es mejor ponerse metas más pequeñas sobre un tiempo más largo para aumentar la motivación y el sentido de empoderamiento. Si quiere perder 30 libras, una meta más realista y alcanzable podría ser perder 2 libras por semana por 15 semanas. Aun si solo pierde una libra por semana, no se sentirá tan fracasado si siente que va progresando.

Estas técnicas para fijar metas más efectivas le pueden ayudar con cualquier cambio que se proponga. Si quisiera hablar sobre los cambios que desea hacer en su vida, puede hablar con una consejera en uno de los siguientes lugares. ¡Mucha suerte con los propósitos de año nuevo!



Tomemos por ejemplo el propósito que quizás es el más común de todos: perder peso. No es suficiente hacer el propósito de "Voy a bajar de peso". Primero hay que ponerse una meta específica. ¿Qué va a hacer para perder peso? Si esto incluye cosas como la dieta y el ejercicio, sea aún más específico: ¿Qué cosas va a cambiar para hacer dieta y

**Voluntarios en Medicina (VIM):** 811 West 2nd Street, Bloomington, IN 47403; (812) 333-4001

**Center for Human Growth (CHG):** 201 North Rose Avenue, Bloomington, IN 47405; (812) 856-6975 (puede dejar su mensaje en español); chgunido@indiana.edu.

**Centerstone:** 645 South Rogers Street, Bloomington, IN 47403; (812) 339-8109

# TERAPIA FÍSICA

Por Jose Leyton

La Terapia Física o también llamada Fisioterapia ha sido definida por la Confederación Mundial por la Fisioterapia como el "Arte y Ciencia del tratamiento físico, es decir, el conjunto de técnicas y aplicación de agentes físicos que curan, previenen, recuperan y readaptan a los pacientes susceptibles de recibir tratamiento físico".

El profesional universitario del área de la medicina encargado de ejercer la profesión es el Terapeuta Físico. Ahora bien, es importante dejar en claro que el instrumento por excelencia del Terapeuta Físico son sus manos y el método científico aplicado en la valoración, elección y ejecución de la técnica adecuada, y en las subsiguientes evaluaciones que mostrarán la evolución y el éxito del plan de tratamiento.

También es importante destacar que la Terapia Física no sólo trata



personas con alguna discapacidad física, sino también a personas sanas para prevenir enfermedades degenerativas, cardiovasculares, obesidad, etc.

¿Cuales son los métodos utilizados por la Terapia Física para tratar trastornos de las funciones en pacientes que han tenido algún tipo de injuria o enfermedades que causan deterioro en dichas funciones?

**Aquí les paso a enumerar algunos métodos:**

Ejercicio terapéutico, terapia manual (ejercicios manuales resistidos, manipulación vertebral, manipulación articular, etc.), reeducación postural, reeducación neuromuscular, movilizaciones articulares, neuro-meningeas, fasciales y viscerales,

maniobras terapéuticas analíticas en el tratamiento de enfermedades músculo-esqueléticas, métodos manuales de reeducación del tono postural, sinergias y patrones neuro-motores patológicos en Neurología, métodos manuales de desobstrucción de la vía aérea, ajuste de los parámetros ventilatorios y reeducación al esfuerzo en Terapia Respiratoria, gimnasia miasténica hipopresiva y otros métodos para la reeducación de disfunciones pélvicas uro-ginecológicas en Obstetricia y Ginecología, vendaje funcional y Kinesio-taping, fibrólisis diacutánea, etc. sólo por nombrar algunos métodos.

También, el Terapeuta Físico utiliza agentes físicos en conjunto con los métodos antes mencionados, como por ejemplo: Electroterapia (aplicación de corrientes eléctricas), Ultrasonoterapia (aplicación de ultrasonidos), Diatermia (aplicación de campos electromagnéticos), Hidroterapia (terapia utilizando el agua), Termoterapia (terapia utilizando el calor), Mecanoterapia (tracción cervical/lumbar utilizando un aparato diseñado para ello), Radiaciones, Magnetoterapia (terapia mediante campos electromagnéticos), Crioterapia (terapia utilizando el frío), Láser-terapia, Vibro-terapia, Presoterapia o Presopuntura, Terapia por Ondas de Choque Radiales, Electro bio-feedback, Iontoforésis (introducción de algún medicamento al organismo a través de la electricidad), Fonoforésis (introducción de algún medicamento al organismo utilizando el ultrasonido), TENS (estimulación eléctrica



transcutánea a los nervios), etc.

La importancia de la Terapia Física y Rehabilitación surge ante la necesidad del paciente por recibir atención en todos los ámbitos de su vida que se vieron o se ven afectados por la lesión, trauma o enfermedad, y por esa razón, el Terapeuta Físico trabaja mano a mano con otros especialistas para tratar y rehabilitar a dichos pacientes, para que a pesar de su problema puedan ser autónomos y tener una buena calidad de vida.



## Bibliography

1. "Who Are Physical Therapists?" Who Are Physical Therapists? N.p., 24 Nov. 2015. Web. 23 Dec. 2015.
2. "KINESIOTERAPIA TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN." N.p., 16 Sept. 2015. Web. 23 Dec. 2015.
3. "Fisioterapia: ¿Qué Es La Fisioterapia?" Fisioterapia: ¿Qué Es La Fisioterapia? N.p., n.d. Web. 23 Dec. 2015.
4. Sammy. "IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA." IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA. N.p., 3 Mar. 2011. Web. 23 Dec. 2015.
5. "Summary." U.S. Bureau of Labor Statistics. U.S. Bureau of Labor Statistics, n.d. Web. 23 Dec. 2015.
6. "Physical Therapy." University of Mississippi Medical Center. N.p., n.d. Web. 23 Dec. 2015.
7. Mittenenthal, Sue. "5 Physical Therapy Treatments You Probably Do Not Need - Consumer Reports News." 5 Physical Therapy Treatments You Probably Do Not Need - Consumer Reports News. N.p., 15 Sept. 2014. Web. 23 Dec. 2015.

# Testimonio: Como un incidente cambio mi vida

Por: Itzel Diaz

**H**ola mi nombre es Itzel Diaz, y le doy gracias a Dios por bendecirme en gran manera con el esposo que me ha dado Gustavo Diaz con el cual llevo casada 19 años. Y con el que he formado una hermosa familia en la cual Dios nos ha bendecido con tres hijas Grisel, Damaris, Itzel y dos hijos Gustavo y Daniel los cuales han llenado de felicidad nuestras vidas. Ser padres es una responsabilidad muy grande donde uno va aprendiendo día a día y somos el ejemplo de los hijos y por eso debemos de tener cuidado como actuamos y de las decisiones que tomamos, porque los hijos aprenden de uno.

Y con este testimonio quiero contarles una historia que cambio mi vida. En la cual andaba en el camino equivocado. Y pensaba que solo tomando podría divertirme. Empecé a salir a fiestas donde tomaba y ya estando bajo la influencia del alcohol manejaba con mi familia exponiéndola al peligro sin medir las consecuencias de lo que podía caucionar a otras personas. Al tomar, cause muchos problemas en la familia porque al final siempre terminábamos discutiendo. Y no me daba cuenta el daño que les hacía

a mis hijas eh hijos. Uno piensa que cuando tenemos un problema la solución es tomar para olvidarnos del problema. La triste realidad es que solo lo olvidas por un momento pero después es peor porque no resuelves nada.

Mi historia comenzó cuando empezó el 2015. Donde yo me sentía agobiada por problemas personales y se me hizo fácil ir a tomar para olvidarme de mis problemas. Donde terminamos mi esposo y yo en una tragedia por un conflicto familiar. Donde mi esposo y yo fuimos a parar a la cárcel. Estando ahí me hizo reflexionar muchas cosas que al tomar no se solucionó nada, al contrario los problemas se hacen más grandes. Y los únicos perjudicados eran mis hijos. Cuando salí de la cárcel me di cuenta que al tomar no se soluciona nada y fue cuando tome la decisión de acercarme a Dios porque ahora sé que nunca nos abandona pase lo que pase. Y en todo esto el director ejecutivo de The Warehouse, David Weil, fue la persona que me mostro el camino correcto. Al acercarme a Dios fue cuando empezó a cambiar toda mi vida y eh recuperado a mi familia. Le doy gracias a David Weil porque vio cosas buenas en mí y no me juzgo y me hizo parte de The Warehouse.



The Warehouse es un lugar donde todos tienen una historia que compartir y cada historia tiene esperanza. Nuestros voluntarios y equipo con experiencia están para escuchar y guiar aquellos que lo necesiten. The Warehouse es un lugar positivo donde hay diferentes actividades para toda edad y todos son bienvenidos. Está localizada en 1525 South Rogers Street Bloomington, IN 47403 el número es 812.333.3951.

Compartí mi historia con mucha pena pero lo hice con la intención de que sea de ejemplo y reflexión para muchos.

Atentamente, Itzel Diaz

## Tienda Mexicana "LAS CUATAS" abre sus puertas

Por Sandy Lopez

**C**on mucho orgullo y ganas de apoyar a nuestra comunidad el pasado octubre, la tienda "Las Cuatas" abrió sus puertas aquí en Bloomington. Los propietarios Yanin Bello y Federico Valente están dispuestos a complacer en nuestras compras.



En la tienda podrán encontrar

gran variedad de productos que los mexicanos comemos todos los días, desde la salsa roja, tortillas, chips, harina para hacer atole, y lo mejor de todo: pan fresco cada tercer día. La tienda cuenta también con servicio de envío de dinero.

Horario: de Lunes a Sábado de 9 a.m. -9 p.m. Y Domingo: 9 a.m.- 4 p.m.

La tienda está ubicada en 820 W 17th Street. Bloomington, IN 47404 Tel: (812) 287-8222.

También cuenta con la distribución de perfumes y cosméticos "Avon". Si están planeando su cena especial, no dejen de ir a realizar sus compras a la tienda "Las Cuatas" si necesitan algo en especial que no se encuentre en inventario, los propietarios amablemente pueden conseguirlo para ti.





¿Conoces a alguien que trabaja muy duro para hacer mejor a la comunidad, pero no como un trabajo, como voluntario?

**Los Be More Awards son nuestra forma de honrar a los esfuerzos sobresalientes, pero a menudo no reconocidos de nuestros voluntarios de la comunidad.**

Las nominaciones pueden ser presentadas por los miembros del público en general, las agencias de la comunidad o miembros de la familia. Cada uno de los ganadores del premio recibirán \$500, que se destinará a la organización sin fines de lucro en donde los ganadores donan su tiempo.

Los formularios de postulación están disponibles en [www.bloomington.in.gov/volunteer](http://www.bloomington.in.gov/volunteer). Las preguntas pueden ser dirigidas al director de la Red de Voluntarios, Bet Savich, al 812.349.3472 o [volunteer@bloomington.in.gov](mailto:volunteer@bloomington.in.gov).

### Be More Awards Celebration

**Marzo 29, 2016 • 7-8 p.m.**

Buskirk-Chumley Theater

**\$500 cash award for each honored volunteer's organization!**

*Las nominaciones serán aceptadas hasta las 5 pm el 5 de febrero 2016:*  
**BloomingtonVolunteerNetwork.org/BeMore**



## CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100  
401 N. MORTON STREET, SUITE 260  
BLOOMINGTON, IN 47404