

A QUARTERLY NEWSLETTER OF THE APAH RESIDENT COMMUNITY  
UN BOLETÍN TRIMESTRAL DE LA COMUNIDAD RESIDENTE DE APAH

**Summer is slowly coming to an end and fall is just around the corner. Hopefully your summer months have been sunny and enjoyable!**

This summer APAH sponsored several interesting events for our residents. In June we were able to throw the first ever Field Day for the children of Columbia Grove. Many kids came out to have their faces painted, throw water balloons and play games with APAH volunteers. In July, Leckey Gardens residents attended a community picnic and informative nutrition seminar. There were also informational meetings at many of the properties where we collected surveys to give us a better idea of the events and services you would like to be provided in the future!

**Fall is a season for new opportunities.**

Many of our younger residents will be heading back to school in September, however even residents who aren't of school age can take advantage of the many educational opportunities available to them in Arlington. This issue of Resident Connection is full of information on computer classes, parenting classes and activities for seniors. In addition, there is information about free cultural events and tips on reading to your children. Hopefully you will take advantage of some of the opportunities in this newsletter; there are many resources available to you in Arlington just waiting to be used.

**If you have any questions about the articles in this issue or about programs, services, education or the APAH Resident Services Program in general, please contact Virginia Patton at 703-276-2657 ext. 105 or at [vpatton@cavtel.net](mailto:vpatton@cavtel.net).**



*Bruce Bulin (left) and Francis Ellis (right) happily use their free APAH furnished computers.*



*A group of Columbia Grove children play musical chairs during APAH's first Field Day.*

**El verano está lentamente llegando a su final y el otoño está justo al doblar la esquina. ¡Esperamos que sus meses de verano hayan sido soleados y agradables!**

Este verano APAH patrocinó varios eventos interesantes para nuestros residentes. En Junio pudimos realizar

el primer Día de Campo para los niños de Colombia Grove. Muchos niños asistieron para que les pintaran sus caras, lanzar globos de agua y divertirse con juegos y los voluntarios de APAH. En Julio, los residentes de Leckey Gardens asistieron a un picnic en comunidad y a un seminario informativo sobre nutrición. ¡Hubieron también reuniones informativas en muchas de las propiedades dónde realizamos entrevistas y encuestas para darnos una mejor idea de los servicios y eventos que le gustaría que se realizaran en el futuro!

**El Otoño es una temporada de nuevas oportunidades.**

Muchos de nuestros residentes más jóvenes se dirigirán de nuevo a la escuela en Septiembre, sin embargo hasta los residentes que no son de la edad escolar pueden aprovechar muchas oportunidades educativas disponibles para ellos en Arlington. Esta edición de La Conexión del Residente está llena de información sobre clases de computación, clases de crianza de los hijos y actividades para mayores. Además, hay información sobre eventos culturales gratis y consejos en lectura para sus niños. Esperamos que usted aproveche algunas de las oportu-

nidades en este boletín de noticias; existen muchos recursos disponibles para usted en Arlington sólo esperando ser usados.



**Si usted tiene alguna pregunta sobre los artículos en esta edición o sobre los programas, servicios,**

**educación o el Programa de Servicios Residente APAH en general, por favor póngase en contacto con Virginia Patton al 703-276-2657 ext. 105 o al correo electrónico: [vpatton@cavtel.net](mailto:vpatton@cavtel.net).**



## Computers and Computer Classes!

APAH's computer distribution program is up and running! Pictured are Bruce Bulin and Francis Ellis, the first residents to receive fully refurbished computers **free** from APAH. If you are interested in receiving your very own computer please contact Virginia Patton for an application.

If you already own or use a computer or would like to learn how to use one, the Arlington Central Library offers **free** computer skills classes in the fall. Courses range from very basic computer introduction to classes on using the internet and Office 2000. Some courses in Spanish as well! Classes fill up quickly so register early by calling 703-228-6346 (call 703-228-5996 for a Spanish speaker) or at the Cyber Center of Central Library.

## ¡Computadoras y Clases de Computadora!

¡El programa de distribución de computadoras de APAH ha iniciado y está avanzando! En esta foto están Bruce Bulin y Francis Ellis, los primeros residentes en recibir computadoras totalmente restauradas y **gratis** de APAH. Si usted está interesado en la recibir su propia computadora por favor póngase en contacto con Virginia Patton para una aplicación (703-276-2657 x105). Si usted ya posee o usa una computadora o le gustaría aprender a usar una, la Biblioteca Central de Arlington ofrece clases **gratis** de computación en el otoño. Los cursos varían desde clases para principiantes hasta clases en la utilización del Internet y Office 2000. ¡También, algunos cursos son en Español! Las clases se llenan rápidamente por lo tanto regístrate pronto llamando al 703-228-6346 (llame al 703-228-5996 para hablar con una persona en español) o en el Ciber Centro de la Biblioteca Central.

## APAH Home Ownership Seminar

Be a part of APAH's first home ownership seminar this fall! Thursday, September 8th, 6:30 pm at the Central Library (1015 N. Quincy Street, Arlington, VA. 22201). Hear from presenters Bernie Hall of First Horizon Home Loans and Vicki Cadogan of Casamerica Real Estate. Do not miss this terrific, and **free**, opportunity to learn valuable information on how to purchase your very own home.

## Seminario APAH sobre la posesión del Hogar

Sea parte del primer seminario APAH sobre la posesión de Hogar este otoño!! Jueves 8 de septiembre, 6:30 pm en la librería Central. Escuche de los presentadores Bernie Hall de First Horizon Home Loans y Vicki Cadogan de Casamerica Real Estate. No se pierda esta excelente y **gratis** oportunidad para aprender información valiosa sobre como comprar su propio hogar.



## Free Fans!

If you are age 60 or older and make less than \$14,355, or \$19,245 for a two-person home, you are eligible to receive a **free** fan from the Arlington Agency on Aging. Program runs from June through September or until fans run out- so act now! To request an application please contact 703-228-1700 or Arlaaa@arlingtonva.us.

## Abanicos Gratis!

Si usted tiene 60 años o más y tiene ingresos menores a los \$14,355 dólares, o \$19,245 dólares en un hogar para dos personas, usted es elegible para recibir un abanico **gratis** de la Agencia de la Vejez de Arlington. ¡El programa inicia desde Junio hasta Septiembre o hasta que se acaben los abanicos- así que actúe ahora! Para solicitar una aplicación por favor póngase en contacto al 703-228-1700 o Arlaaa@arlingtonva.us.

## Fun for Seniors!

There's no reason to sit at home; active seniors can take advantage of several Senior Centers in Arlington. These centers offer many interesting classes on subjects like art, computers and driving safety. Seniors can also participate in exercise groups, sports events and activities like dancing, bingo and book clubs. Anyone over 55 can become a member for just \$10 a year! Locations include: **Arlington Mill, Langston-Brown and Thomas Jefferson Community Center.** Call 703-228-4744 to register or learn more.

## ¡Diversión para Adultos Mayores!

No hay ninguna razón para quedarse en casa; los adultos mayores activos pueden aprovechar varios Centros para Adultos Mayores en Arlington. Estos centros ofrecen muchas clases interesantes en temas como arte, computadoras y seguridad vial. También pueden participar en grupos de ejercicio, eventos deportivos y actividades como baile, bingo y grupos de lectura. ¡Cualquiera con más de 55 años pueden hacerse miembro por sólo \$10 dólares al año! Las localidades incluyen: **Arlington Mill, Langston-Brown y Thomas Jefferson Community Center.** Llame al 703-228-4744 para registrarse o conocer más al respecto.

## 2005 Consumer Action Handbook

The Consumer Action Handbook contains great resources on purchasing a home or car, banking, insurance, travel and many other useful topics. This book also tells you what to do if you feel you've been cheated or ripped off by a company or service.

**To receive your free copy, visit [www.consumeraction.gov](http://www.consumeraction.gov) or call 1-888-878-3256.** You can also contact Virginia Patton (703-276-2657 x105) for a free copy!



## Manual 2005 del Consumidor

El Manual del Consumidor contiene excelentes recursos sobre compras de casa o carro, bancos, seguros, viajes y muchos otros asuntos importantes. Este libro también le dice lo que debe hacer si se siente que ha sido engañado o defraudado por una empresa o servicio. **Para recibir su copia gratis, visite [www.consumeraction.gov](http://www.consumeraction.gov) o llame al 1-888-878-3556.** También puede contactar a Virginia Patton al 703-276-2657 Ext.105 para una copia gratis.

## Free Cultural Events

- On Saturday afternoons the Washington Shakespeare Company's shows are Pay-What-You-Can, meaning that they accept any amount of money, even nothing for admission. Times and dates are available on **[www.washingtonshakespearecompany.org](http://www.washingtonshakespearecompany.org).**
- APAH will have **free tickets** to the Opera Theatre of Northern Virginia's production of **The Barber of Seville** in November. This is a family show, suitable for school age children. If you are interested in attending please contact Virginia Patton.

## Actividades Culturales Gratis

- Los Sábados por la tarde los espectáculos de la Compañía de Shakespeare de Washington son "pague lo que usted puede", que significa que ellos aceptan cualquier cantidad de dinero, hasta nada por admisión. Fechas y las fechas están disponibles en **[www.washingtonshakespearecompany.org](http://www.washingtonshakespearecompany.org).**
- El APAH tendrá **boletos gratis** para la producción del Teatro de Ópera de Virginia del Norte **del Barbero de Sevilla** en Noviembre. Este es un espectáculo para toda la familia, conveniente para niños en edad escolar. Si usted está interesado en asistir por favor póngase en contacto con Virginia Patton.



# Read With Your Kids

**Reading aloud to your child is a simple and fun way to encourage their reading abilities!** Reading together every evening is a way to bond and learn with your child, no matter their age. It doesn't matter how long you spend each night or what language you read in, you are still helping your child to build important skills for life. Here are some tips for getting started:

- Schedule a time to read together daily, such as right before bed, and pick a comfortable reading spot.
- Pick a book or story which suits your child's age and interests. Pay attention to their attention span, reading time should be enjoyable — not a chore.
- Make it fun! Be dramatic; use different voices, show any pictures and ask questions about what you've read.
- If your child is old enough to read themselves, have them read parts of the story or encourage them to read on their own as well. Continue reading aloud even after your child is old enough to read alone.

(FROM READING IS FUNDAMENTAL INC.)

**SPECIAL OPPORTUNITY — Receive a FREE children's book to help you get started!!! Books for America, through APAH, are giving out a selection of books for children of different ages — first come first serve! Please Call Virginia Patton, 703-276-2657 X105, to receive your free book.**

# Lea con Sus Niños

**¡Leerle en voz alta a su niño es una forma simple y divertida de animar sus capacidades de lectura!** Leer juntos cada tarde es un modo de unir y aprender con su niño, sin importar su edad. No importa cuanto tiempo usted le dedique o en que idioma usted lea, la lectura le ayuda a su niño a construir habilidades importantes para la vida. Aquí están algunos consejos para comenzar:

- Programe un tiempo para leer juntos diariamente, como justo antes de dormir, y escoja un lugar de lectura cómodo.
- Escoja un libro o historia que vaya de acuerdo con la edad e intereses de su niño. Note la atención que le prestan sus niños, el tiempo de lectura debería ser agradable — no una tarea.
- ¡Hágalo divertido! Sea dramático; use diferentes voces, muestre cualquier foto y haga preguntas sobre lo que usted ha leído.
- Si su niño tiene la edad suficiente para leer por sí mismos, permita que ellos lean algunas partes de la historia o también anímelos a leer solos. Siga leyendo en voz alta aún si su hijo puede leer solo.

(DE LA LECTURA ES FUNDAMENTAL. INC.)

**¡¡OPORTUNIDAD ESPECIAL — Recibe un libro GRATIS para ayudarle a comenzar la lectura con sus niños!!! ¡Los libros para América, por medio de APAH, están regalando una selección de libros para niños de diferentes edades — primeros en llegar serán servidos primero! Para recibir un libro GRATIS por favor Llame a Virginia Patton al 703-276-2657 Ext.105.**



## Even Parents Need Education

Everyone in the family can benefit from family strengthening and parenting classes. The Arlington County Parent Education Program has a variety of free classes which do not require referrals:

- **Nuestros Hijos** — (Spanish only) for parents with children ages 1-5. Thursday nights from October 6 through November 17. Learn about communicating with your child, improving family relations and information on children's emotional, physical and mental development. Free childcare is provided. At the Arlington Mills Community Center. Call 703-228-1547.
- **S.T.E.P. Teen Parenting Classes** — (English) Monday nights from October 18th through November 22nd. Learn effective approaches for parenting your teenager! Held at the Department of Human Services on Wilson Blvd. Spaces fill up quickly, call 703-228-1551 to register.

## Incluso los Padres Necesitan Educación

Todos en la familia puede beneficiarse de las clases de fortalecimiento familiar y crianza de los hijos. El Programa de Educación a Padres del Condado de Arlington tiene una variedad de clases gratis que no requieren referencias:

- **Nuestros Hijos** — (sólo en Español ) para padres con niños en edades de 1-5 años. Jueves en la noche del 6 de Octubre al 17 de Noviembre. Aprenda sobre la comunicación con su niño, mejorando las relaciones familiares e información en el desarrollo emocional, físico y mental del niño. Cuidado de niños gratis es brindado. En el Arlington Mill Community Center. Llame al 703-228-1547.
- **S.T.E.P. Clases de Crianza de Adolescentes** — (En Inglés) Los lunes en la noche del 18 de Octubre al 22 de Noviembre. ¡Aprenda enfoques efectivos para la crianza de sus hijos adolescentes! Realizado en el Departamento de Servicios Humanos en Wilson Blvd. Los espacios se llenan rápidamente, llamar al 703-228-1551 para registrarse.

