

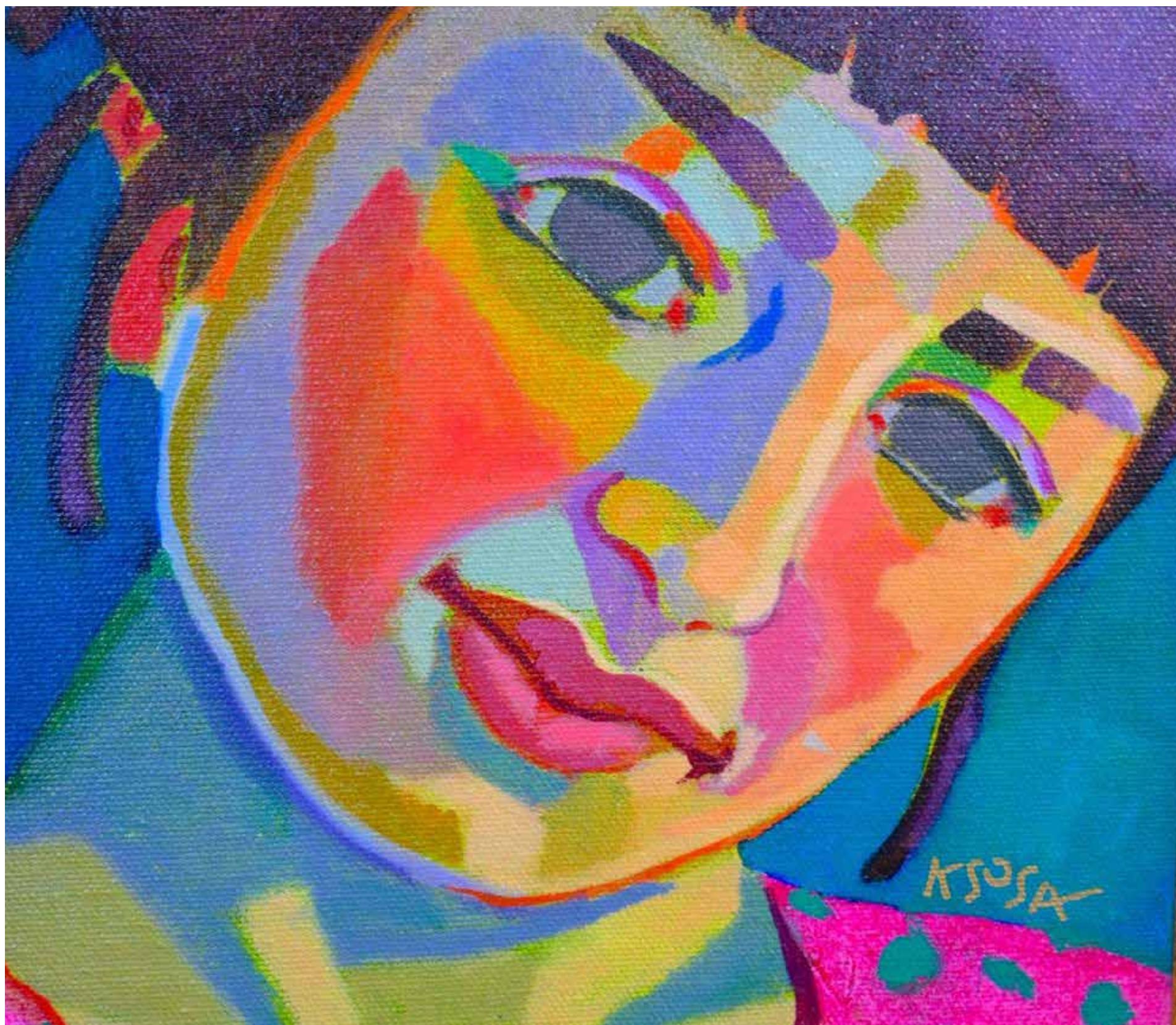
FREE • GRATIS

La Prensa Texas

VOL. 4 • NUM 45

www.LaPrensaTEXAS.com

7 de Noviembre de 2021



En la Cara Esta la Edad

La Prensa Texas

This grass roots publication is the life source for a community that is not easily afforded viable access to diverse and accessible media. San Antonio and the surrounding counties have become accustomed to relevant news brought to them in both English and Spanish since 1913.

Yvette Tello
Interim Publisher
y.tello@laprensatexas.com

Ramon Chapa Jr.
Community Liaison
r.chapa@laprensatexas.com

Roxanne Egua
Editor In Chief
r.egua@laprensatexas.com

Nicodemus Gonzalez
Graphic Designer
Dr. Ricardo Romo
Contributors

info@laprensatexas.com

José I. Franco

Editor Español

Maria Cisneros

Sales Representative

Roy Aguilera

Digital Editor

Community Sponsor:



La Prensa Texas, Inc., is a Texas non-profit Corporation. We are under new management and not affiliated with La Prensa Foundation, Inc.; La Prensa Publications, Inc.; La Familia Duran; Duran Duran Inc.; or any of the Tino Duran family companies. We are not responsible for, nor will we be liable for the acts, omissions or debts of La Prensa Foundation, Inc.; La Prensa Publications, Inc.; or any of the Tino Duran family companies.

La Prensa Texas San Antonio is published once a week by La Prensa Texas Inc. San Antonio, Texas (210) 686-0600. Subscription price in the U.S.A. \$125 per year (52 issues). The opinions expressed in the editorials of this publication represent the positions and ideology of this newspaper; the opinions expressed by writers and guest columnists are not necessarily the opinions of the management staff or ownership of this newspaper; the contents of which they are solely and exclusively responsible for. Letters from our readers are welcome and will be published, subject to space availability so long as they are signed and have a proper return address. All letters will be reviewed and edited for offensive language, libel, slander, defamation, proper grammar, spelling, and accuracy, according to our style. La Prensa Texas Inc. is not responsible for advertisements that may be deceitful or fraudulent, and does not guarantee in any way the products or services offered, of which only the advertiser is responsible. All Rights Reserved. Published and printed in the United States of America.

Let's Talk About It

Vote or not to Vote; that is the question

By Yvette Tello

This week I was able to meet with an amazing individual who shared with me something one of his professors asked him while in school. The question was "Would you want everyone who has the right to vote to vote?" His answer was yes. The professor said, "No, you don't." She went on to explain that many don't exactly understand what voting is for. Basically, people are not educated enough to discuss or understand the policies for which their political candidates stand. They vote based on what they hear or see on television or social media rather than understanding their true platform. When this happens, corruption rules and rules by the richest and by a small elite kick in. Is it fair for citizens who don't know anything about politics, economics, or education ... to have equal voting rights as the citizens who are knowledgeable concerning the candidates they select? Would that be like a mechanic being allowed to operate on a tumor and have the same rights as the doctor? Do you think if they vote not knowing truly what a candidate's policies are can cause more harm than good? Or do you think people should still vote even if they don't fully comprehend who the candidates are and why they are running? Let's talk about it... #letstalkaboutit

Rob Gonzales: "The professor didn't point out that this is what happens every single election?"

Rick Carter: "As a 20+ year Veteran In Volunteering at Voting sites, and 16 victories out of 31 elections... The most important thing is how you treat that potential voter and how you treat the others not in support of your candidate. People can come up with some basics about yours and other candidates or they meet the candidate.. about

80% of voters who meet that candidate will vote for them. If anyone in Bexar County needs to register to Vote, I am a Volunteer Deputized Registrar. I can complete & submit your application with proper ID of Bexar County residence, and I'll have it to Bexar County Elections that day. Pm me or 210-367-7909. Please register to vote, thank you!"

Thomas Mc: "People get their research from Facebook, YouTube, biased media, and most haven't read a book since middle school. They are allowed to vote but have no idea what they are doing most of the time. Most people vote based on a singular issue, or because of religious dogma, or some other pointless thing. Most can't figure out big picture ramifications because most never bothered to learn it. Point in case: people get mad and blame a president when gas prices go up lol even though they have little to do with that ... lol but people still believe it."

Plenty more examples but it is what it is. Personally I don't think people should be allowed to vote or have kids until they can pass a basic common sense test and at least prove they know the difference between credible research and not. Lol"

Oscar Garza: "The problem is uneducated need to have a quality education"

Todd Forbes: "Although what she says is the truth of what occurs- it does more for me to showcase the need for people to be informed- in decades past the watch dogs were the press and they had an inherent responsibility to report back what they have found to be true- so that we could use this information to make conclusions! Now that the media is no longer trustworthy, we are flying blind more so now than ever before. But just be-

cause we may be shielded from the truth doesn't translate to that we shouldn't even be allowed to vote! Instead we need to shoulder the responsibility ourselves and push forward. We must learn from the mistakes of the past and present or we are doomed to repeat the failures. Case in point is California- we must not repeat this colossal failure. We must not be blinded by partisanship so much so that we make poor choices while voting"

Penelope Perez: "I think it speaks volumes to the state of education in America when educators are giving up on the process. I wish that a more applicable government and financial health curriculum was taught in highschools. I don't remember my high school government class because it was one semester instead of the whole year and it had to be digested really quickly. I do recall the Texas government course I took at Alamo colleges because I learned about all of the random roles and titles that were very misleading. Like the railroad commissioner position actually oversees the gas and oil industry and their ecological limitations. I also learned that the Governor actually has less control or power than the Lieutenant Governor who can do more than the Governor. It is sad to see citizens blame the wrong person. We have a huge opportunity to improve education in Texas. I wish that people would not get distracted by polarizing social issues that really have no need to be legislated and focus on fundamental issues like education, health care and economics. Most of the stuff that goes on at the capital is complete fanfare. We need to stand for what we really want. That is a great access point into the Texas government. The past local election got very little coverage when we were supposed to be electing Judges."



By Leonard Rodriguez

This column highlights inspiring stories of Latino leaders. For more than 50 years, Latino men and women have positively influenced the face of United States society. Let us celebrate these outstanding hispanics.



Fernando Valenzuela

Born in 1960 in Mexico, Fernando Valenzuela quit school to devote himself to baseball. After playing in the farm leagues, he made his professional debut in 1980. In 1981, he became the first Dodger rookie to start on opening day. Five days and five consecutive shut-out victories later, "Fernandomania" struck the nation. In his first year, Valenzuela was named starter on the All-Star team and Rookie of the Year. He became the first Latino and rookie to receive the Cy Young Award and helped the Dodgers win their first World Championship since 1965. In 1994, Valenzuela returned to Los Angeles as a friendly rival pitching for the Phillies. Taking the mound, he received a standing ovation from a sold-out stadium who remembered the days of "Fernandomania".

About the Cover Artist: Kathy Sosa



Provided by AnArte Gallery

Kathy Sosa reinvented herself when she stepped off the fast track of the advertising world and moved, with her husband Lionel Sosa, to a small town south of San Antonio, Texas. The couple re-created a classic Texas farmhouse and turned an existing workshop on the property into a painting studio for Lionel, where artistic friends and family regularly joined in for artistic practice and study.

Tired of merely watching the group paint, Kathy picked up a paintbrush for the first time at age 45. Soon after, she began studying with renowned portrait artist Nelson Shanks at Studio Incamminati in Philadelphia. In 2006 she began experimenting with a form of mixed media portraiture, which combined her oil portraits with textiles and wallpapers from her extensive collection.

In 2006, she was commissioned by the Texas Conference for Women to do a

portrait of keynote speaker Martha Stewart, to whom the artist personally presented the work.

In 2007 Sosa began to explore the artistic expression of mestisaje, the blending of peoples, races, ethnicities, languages, ideas, habits and cultures that characterizes the Texas-Mexico border region that has been her home since childhood. She received national recognition for the result of that passion, the traveling exhibition "Huipiles: a Celebration," which debuted at the

Mexican Cultural Institute in Washington, D.C. as part of the Smithsonian Latino Center's 2007 summer season "Mexico at the Smithsonian" before traveling to the Museo Alameda in San Antonio in 2008. 2009 saw Sosa's one woman show at San Antonio's Blue Star Contemporary Art Space. Her work has been featured on CNN, in FiberArts Magazine, in Skirt!, San Antonio Woman, Country Lifestyle, Destinations, and is available in San Antonio through AnArte Gallery.

El Festival del Día de los Veteranos de Sudáfrica en Hemisfair Presentará un Concierto Gratuito



Por Thea Setterbo
P6

Calvert, University Health,
Support Uninsured
with Food as Medicine



By Joshua Garcia
P19

Metro Health Ofrecerá la Vacuna Pfizer COVID-19



Proporcionada por COSA
P15

Day of The Dead
Comes Alive in San Antonio



By Dr. Ricardo Romo
P10

Éxito en el tercer "Trick or mini taquitos Treat" En el Southside de San Antonio



Por Franco
P7

ADULT LEARNING CENTER

GED to College Program

This **FREE** GED Program is for individuals who plan to attend San Antonio College upon GED completion.



SCAN QR CODE TO BEGIN



You may qualify for this program if you:

- are a minimum of 19 years old
- meet assessment level
- are interested in attending SAC after receiving your GED certificate
- have basic computer skills

**DAY AND EVENING CLASSES OFFERED
DURING THE FALL AND SPRING SEMESTERS.**

For information on our next
GED class call 210-486-0455

**GED
TO
COLLEGE
PROGRAM**

SAN ANTONIO COLLEGE
Empowerment
CENTER

NORTH POLE NOPAL

Tree Giveaway, Farmer's Market, Food & Music

SATURDAY, DECEMBER 11, 2021

10:00AM-2:00PM

CONFLUENCE PARK | 310 W MITCHELL ST.

SAN ANTONIO RIVER FOUND. CONFLUENCE PARK



Ladies Night

20% off

On any service every Wednesday
Bridal and Quinceanera Special
\$100 Hair & Makeup
\$150 Hair & Makeup & Nails & Toes
BY APPOINTMENT ONLY

Estilo

Hair and Nail Salon
423 W. Mitchell Ste 101 78204
210.233.0990

**LA AUTORIDAD
60 EN EL TIEMPO**



Abel Hernández

Ariel Rivera-Vázquez

Lillian Pérez

por tercer año consecutivo

CERTIFICADO MÁS EXACTO

WeatheRate
en Español

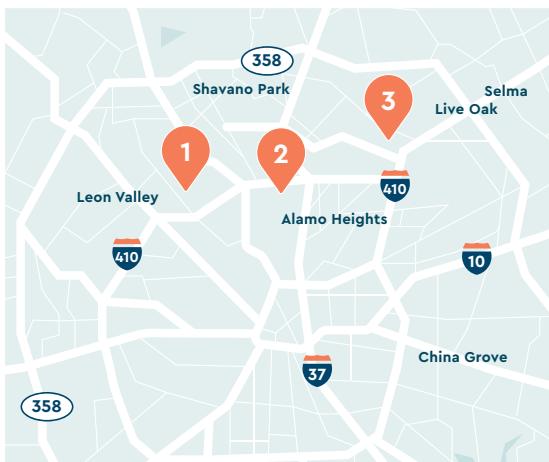
**EL PRONÓSTICO DEL TIEMPO
MÁS PRECISO EN ESPAÑOL**



En Conviva Care Center® somos líderes en el cuidado de la salud para personas mayores, con más de 50 años enfocados en las necesidades singulares de pacientes de 65 años o más.

¡VENGA A LA GRAN INAUGURACIÓN DE NUESTROS NUEVOS CENTROS!

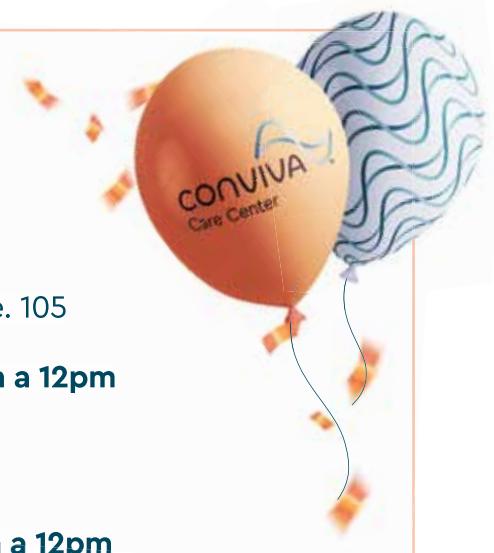
Disfrute de música, refrigerios y regalos. Recorra el centro, conozca a nuestro equipo y vea lo que significa la atención Conviva.



① Conviva Medical Center
7959 Fredericksburg Rd., Ste. 105
San Antonio, TX 78229
Noviembre 2, 2021 de 10am a 12pm

② Conviva San Pedro
7142 San Pedro Ave.
San Antonio, TX 78216
Noviembre 9, 2021 de 10am a 12pm

③ Conviva Thousand Oaks
4455 Thousand Oaks Dr.
San Antonio, TX 78233
Noviembre 16, 2021 de 10am a 12pm



Para celebrar con seguridad, todos los participantes deben usar cubrebocas.

Le ayudamos a mantenerse bien para que pueda vivir mejor.



**Llame al (210) 761-4668
para reservar su sitio.
¡Será un placer conocerle!**

Aceptamos una variedad de planes Medicare Advantage, así como Medicare Original.



Síganos en Facebook [@ConvivaCareCenters](#)



Síganos en Instagram [@ConvivaCare](#)

Estudio: "Primary Care Research", realizado por Burke, Inc. para Conviva 2020/2021

El Festival del Día de los Veteranos de Sudáfrica en Hemisfair Presentará un Concierto Gratuito con The Last Bandoleros y Empresas Propiedad de Veteranos

Por Thea Setterbo

Los favoritos locales The Last Bandoleros regresan a San Antonio el jueves 11 de noviembre como el artista principal del Día de los Veteranos de Sudáfrica en Hemisfair, un concierto gratuito y una celebración comunitaria en honor a los veteranos militares locales. El evento, hecho posible por HEB: Operation Appreciation en asociación con Hemisfair y la Ciudad de San Antonio, destaca las empresas locales de propiedad de veteranos y es una recaudación de fondos para DAV (Veteranos estadounidenses discapacitados). Todo comienza a las 4 pm con una ceremonia de apertura y comentarios del alcalde de San Antonio, Ron Nirenberg.

"El Día de los Veteranos de Sudáfrica en Hemisfair continúa la orgullosa tradición de Military City, EE. UU. De celebrar el espíritu de servicio que define a nuestra comunidad", dijo el alcalde Nirenberg. "San Antonio tiene el privilegio de tener una conexión tan profunda con las fuerzas armadas de nuestra nación y los más de 100,000 Veteranos que llaman hogar a nuestra ciudad. Tengo muchas ganas de honrar el valor y los sacrificios de nuestros vecinos".

US Army Band 35 to Nowhere sube al escenario a las 4:30 pm con The Spazmatics actuando a las 6 pm The Last Bandoleros cierra el evento a las 7:30 pm con un set de 90 minutos. El Día de los Veteranos de Sudáfrica en Hemisfair es gratis y está

abierto al público gracias al patrocinador HEB.

"En el Día de los Veteranos y durante todo el año, los 137,000 socios de HEB, incluidos los más de 2,000 veteranos y miembros del servicio, se sienten honrados de reconocer el coraje y los sacrificios de aquellos llamados a servir a nuestro país", dijo Julie Bedingfield, gerente de asuntos públicos de HEB. . "HEB tiene la suerte de asociarse con organizaciones de todo el estado en eventos como el Día de los Veteranos de Sudáfrica en Hemisfair para mostrar nuestro agradecimiento por los miembros de nuestro servicio y sus familias".

El Día de los Veteranos de Sudáfrica en Hemisfair también cuenta con el apoyo de la Oficina de Asuntos Militares de la Ciudad de San Antonio, Vantage Bank, Silver Eagle Beverages, Independent Rough Terrain Center, Peterson Entertainment, LLC y Americrane.

"Como veterana de la Fuerza Aérea, estoy orgullosa de trabajar en Hemisfair, donde este Día de los Veteranos honramos a los hombres y mujeres que dieron un paso al frente y respondieron cuando nuestra nación llamó", dijo Anne Krause, ex capitana de la USAF y directora ejecutiva de The Hemisfair Conservancy. "Esperamos que este sea el primero de lo que se convertirá en un evento anual que reúne a nuestra comunidad en celebración y gratitud por aquellos que han servido a nuestro país".

Además de la música en

vivo, los asistentes disfrutarán de comidas y actividades para toda la familia de empresas y organizaciones propiedad de veteranos. Un Memorial Flag Garden con 250 banderas estadounidenses, cortesía de Dixie Flag y Banner Company, aparecerá en el césped del Yanaguana Garden.

The Last Bandoleros mezcla los ritmos de los salones de baile de Texas con una dulce armonía de cuatro partes y melodías acogedoras. La banda se unió inicialmente cuando Jerry Fuentes, nativo de San Antonio, conoció a Derek James y lo invitó a tocar con sus amigos Diego y Emilio Navaira, hijos de la leyenda tejana, Emilio Navaira (Sr.). Después de haber viajado extensamente con Sting, The Mavericks y Dwight Yoakum, The Last Bandoleros fueron invitados a presentarse en Good Morning America de ABC el verano pasado, lo que llevó a su álbum "Live from Texas" a elevarse al # 6 en la lista de iTunes Country.

La Corporación de Reurbanización del Área del Parque Hemisfair (HPARC) fue creada por el Ayuntamiento en 2009 para reconstruir el antiguo sitio de la Feria Mundial de 1968 en San Antonio, Texas. HPARC se dedica a la transformación de Hemisfair en un distrito urbano sostenible y autofinanciado con residencias, negocios locales, programación única y tres parques: Yanaguana Garden, Civic Park (Fase II) y Tower Park (Fase III). Hemisfair es el



lugar donde se encuentra San Antonio: es un lugar de encuentro vibrante para un día con amigos y las celebraciones más importantes de la ciudad. HPARC es una corporación 501 (c) 3 del gobierno local, apoyada en parte por Hemisfair Conservancy, una 501 (c) 3 independiente. Para obtener más información, visite hemisfair.org y siga a @hemisfair.

San Antonio es una ciudad global con una economía y una fuerza laboral dinámicas, una herencia cultural profunda y comunidades diversas que son resilientes y acogedoras. Es una de las ciudades administradas fiscalmente más sólidas del país, que fomenta el espíritu empresarial, fomenta la inversión y la infraestructura

de financiamiento. La séptima ciudad más grande de Estados Unidos ofrece un clima empresarial vibrante y oportunidades de crecimiento en biociencia, servicios financieros, aeroespacial, ciberseguridad, energía, transporte, manufactura y atención médica. En 2015, la UNESCO designó las misiones coloniales españolas de San Antonio del siglo XVIII como Patrimonio de la Humanidad, la primera en Texas. Orgullosamente llamada Military City, USA®, San Antonio es el hogar de una de las poblaciones más grandes de militares en servicio activo, veteranos y comandos militares cruciales. Para obtener más información, visite www.sanantonio.gov.

Éxito en el tercer "Trick or mini taquitos Treat" En el Southside de San Antonio

Por Franco

El caballero Audrey Harrell y su esposa Brenda Silva-Harrell, en el exclusivo vecindario Mission del Lago ubicado en el sector Southside de San Antonio.

Por tercer año consecutivo, durante los tradicionales festejos del Halloween, estuvieron obsequiando dulces y mini taquitos, qué fueron preparados por sus suegros Nora y Víctor Silva dueños del negocio gastronómico Taquitos al Minuto qué usualmente sirven en fiestas domiciliarias y eventos deportivos.

El colorido recorrido en

el mencionado vecindario, comenzó a temporada hora por la tarde del domingo 31 de octubre.

Padres de familia llevaron a sus hijos y amiguitos por tranquila y segura ruta, qué al final les llevó a la residencia de los esposos Harrell, quiénes tuvieron la ayuda de familiares encabezada por Nora y Víctor Silva.

"Mi esposa Brenda, fue la de la idea de regalar mini taquitos, contando con el apoyo de mis suegros (Víctor y Nora). La tercera vez ha sido igual a la primera y segunda. Nos da gusto qué

padres de familia nos agradecen por éste concepto. Lo cuál hacemos en nuestra comunidad agradecidos de la vida", dijo el señor Harrell.

"El pasado Halloween nos tocó pasar por aquí y nos gustó la invitación para saborear los mini Taquitos. Doy gracias a esta excelente familia", dijo un padre de familia, quién a la vez solicitó el número telefónico del señor Silva, porque tienen fiesta en puerta y es posible lo contraten para qué sirve su delicioso menú.

"La primera vez tuvimos filas largas. Hoy lo mismo. Preparamos la misma cantidad de carne y salsas. La gente pasó momentos felices al final del recorrido", apuntó Víctor Silva.

En verdad qué ése paseo de Halloween, logró impactar a su servidor. En 30 años qué tengo cubriendo eventos especiales para La Prensa, nunca había visto un gran ambiente a lo largo

de las diferentes rutas qué tradicionalmente sé han ido extendiendo en Mission del Lago.

Sobre todo lo qué más me impresionó, fue la unidad y camaradería de los vecinos qué felices convivieron con los visitantes.

Es así cómo sé debe de tomar el ejemplo, en nuestra visitada región de El Álamo. Eventos como estos representan el valor familiar.

Felicidades pará todos los que hicieron su recorrido durante Halloween y en especial a los esposos

Brenda y Aubrey Harrell y sus suegros Nora y Víctor Silva quiénes tuvieron la colaboración de su familia qué también participaron en recorrido llevando por enfrente a sus herederos qué recibieron coloridos dulces. En las fotos aparecen: Víctor Silva, su hija Brenda y su son-in-law Aubrey Harrell. Éxito tercer "Trick or mini taquitos Treat". Niños y adultos recibiendo dulces y taquitos. Felices pequeños lucieron sus disfraces.

(Fotos de Franco).





¿Por qué aprender RCP solo con las manos?

Se estima que más de 350,000 paros cardíacos extra hospitalarios ocurren cada año en los EE. UU. Y casi el 90% son fatales. La reanimación cardiopulmonar provista por un transeúnte, comúnmente conocida como RCP, se correlaciona con una mayor supervivencia de un paro cardíaco. De hecho, las tasas de supervivencia pueden duplicarse, o incluso triplicarse, si la RCP se realiza dentro de los primeros minutos del paro cardíaco.

La mala salud cardiovascular se asocia con un nivel socioeconómico bajo. Por lo tanto, mientras que aquellos que viven en vecindarios de bajos ingresos, hispanos y/o afroamericanos tienen más probabilidades de sufrir un paro cardíaco fuera del hospital, es menos probable que reciban RCP por parte de cualquier persona.

Si se le pide que le dé RCP en una emergencia, lo más probable es que esté tratando de salvar la vida de un niño, una pareja, un parent o un amigo.

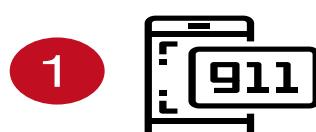


Alrededor del 70 por ciento de los arrestos cardíacos fuera del hospital ocurren en hogares.



El 46 por ciento de las personas que experimentan un paro cardíaco fuera del hospital reciben la ayuda inmediata que necesitan antes de que llegue la ayuda profesional.

Se ha demostrado que la RCP solo con las manos es tan efectiva como la RCP convencional para un paro cardíaco en el hogar, en el trabajo o en público.



La música puede salvar vidas

Entre los ejemplos de canciones se incluyen "Stayin' Alive" de los Bee Gees, "Crazy in Love" de Beyoncé con Jay-Z, "Hips Don't Lie" de Shakira o "Walk the Line" de Johnny Cash. Las personas se sienten más seguras al realizar la RCP con manos solamente y es más probable que recuerden la frecuencia correcta cuando se entrena al ritmo de una canción familiar.

Al realizar la RCP, debe presionar el tórax a una frecuencia de 100 a 120 compresiones por minuto, que corresponde al ritmo de los ejemplos de canciones anteriores.

Tómese 90 segundos para aprender cómo salvar una vida

Visite heart.org/handsonlycpr para ver el video de instrucciones de RCP sólo para manos y compartirlo con las personas más importantes de su vida. La RCP con manos solamente es una introducción natural a la RCP, y la AHA anima a todos a aprender la RCP convencional como siguiente paso. Puede encontrar una clase de RCP cerca de usted en heart.org/findacourse.

NOTA: La AHA todavía recomienda rcp con compresiones y respiraciones para bebés y niños, víctimas de ahogamiento, sobredosis de drogas o personas que colapsan debido a problemas respiratorios.



Trabajando juntos para salvar vidas.

Dia de los Muertos Eventos Across San Antonio

Photos by Motion Arts Media



Motion Arts Media, LLC



Motion Arts Media, LLC



WE WILL BEGIN TAKING
DEPOSITS THE 1ST WEEK
IN NOVEMBER.
This year our goal is to assist 400
veterans, and veteran families.
The deadline to donate will be
November 18, 2021 at 5 pm.
VOLUNTEERS ARE ALWAYS
WELCOMED. Drop locations
information coming soon!



Always One Team, One Fight!

The Jacqueline Smith
Foundation's 2nd Annual
Thanksgiving
Food Drive For Veterans
NOVEMBER 20, 2021
AT 9:00 AM
VFW POST 76
10 10TH ST
SAN ANTONIO, TX 78215

ITEMS NEEDED:

TURKEYS
CANNED CORN
CANNED GREEN BEANS
CANNED PUMPKIN
MASHED POTATOES
TURKEY GRAVY MIX
STUFFING
CORNBREAD
CRANBERRIES
YAMS
PIE CRUST
ROASTING PANS
EVAPORATED MILK

The Jacqueline Smith Foundation
210-646-8408
outreach@theismithfoundation.org

Fairfield
BY MARRIOTT

Ahora contratar ama de casa

\$11 por hora

pregunte sobre nuestro

bono de contratación de \$250

pagado después de 30 días

5008 Corridor Loop Rd. Schertz TX 78154

salida 175 de 1-35 N. detrás

del restaurante Chili's

Hiring Full-time Landscapers!



San Antonio or Austin Texas



Hiring for..

- Landscape Foreman
- Landscape Leadman
- Irrigation Foreman
- Irrigation Leadman / Technician
- Equipment Operators

CONTACT US

INFO@SECOURRA.COM OR
TEXT US AT 508-318-8178

54 E OAKLAND AVENUE
DOYLESTOWN, PA 18901

Day of The Dead Comes Alive in San Antonio

By Dr. Ricardo Romo

The Mexican holiday known as Dia de Los Muertos, or Day of the Dead, falls on November 1 and 2. The two-day celebration of the lives of the deceased is believed to have Aztec origins dating back to the 14th century, perhaps even centuries before that. The Aztec Queen Mictecacihuatl ruled over the underworld and served as a protector of the dead. Annually Mictecacihuatl returned to grave sites to make certain that the bones of the deceased were protected.

The Aztec Queen's visit was celebrated with ofrendas [home altars], dances, and preparation of special foods such as pan de muerto or atole [corn cereal]. On those celebratory days, the dead were thought to be awakened from their eternal sleep by the presence of family and friends, and the scent of food and flowers. Music and candles also contribute to the awakening.

I grew up in San Antonio in an extended family that included 38 Romos in a two block section on the Westside of town. While my four grandparents were all born in Mexico, they did not bring the Dia de los Muertos tradition to Texas when they crossed the border. As I wondered why this was the case, I found a good explanation in the words of Los Angeles Times writer Fidel Martinez. In a recent essay on this topic, Martinez wrote: "Like many Mexican



Local San Antonio residents celebrating Day of the Dead. Photo by Ricardo Romo, 10/30/21.

American families, we held on to some Mexican holiday traditions — tamales at Christmas, buñuelos at New Year's...But Día de Muertos? Not in our house. I think we were too assimilated — too citified in the L.A. suburbs — to appreciate the Indigenous worldview that accompanies the day." That may explain my late appreciation of this colorful holiday.

My personal introduction to Dia de Los Muertos

occurred in the 1970s as I began to cultivate an interest in Mexican and Chicano art. From my graduate anthropology courses at UCLA, I learned that Aztec art and artifacts suggested that their Nahuatl-speaking ancestors may have practiced celebrations of the dead in the centuries before migrating to the interior of Mexico where they founded the Aztec capital. The Spanish

conquistadors who arrived in the Aztec capital in 1519

found evidence of art and sculptures demonstrating that the Aztecs believed in the underworld and that ancestral gods ruled in that world.

Mexican art, which I began learning about in the early 1970s, provided me with the ideal visual interpretation of what Day of the Dead meant to the Aztec people. The great Mexican illustrator and lithographer Guadalupe Posada [1852-1913] is credited with the

popularization of imagery once employed by the Aztecs to convey deceased persons. His drawings of calacas and calaveras [skeletons and skulls] were popularized in the penny press and later incorporated into murals by acclaimed Mexican painter Diego Rivera.

My wife and I lived in Los Angeles in the 1970s and witnessed the rise of Self Help Graphics, an East L.A. community art organization founded by Sister Karen



A Day of the Dead altar combining Mexican and Indigeneous cultural heritage. San Antonio, Tx. Photo by Ricardo Romo, 10/30/21.



Azul Barrientos performing at the Culinary Ofrenda in La Villita in San Antonio. She sings traditional songs that resonate with her culture. Her new album is Nuestro Corazon. Photo by Ricardo Romo 10/30/21.

Boccalero, a Catholic nun. Sister Karen, as she was known, worked with the youth of East L.A. helping young artists find meaningful life experiences and purpose through their artistic creations. Trained as an art printer, Sister Karen purchased serigraphic printing

equipment and invited East L.A. artists to participate in an art collective with goals of producing high quality edition prints to sell.

Before the introduction of Day of Dead events at the Self Help art complex, East L.A. residents knew little of the colorful ceremonies

associated with this special day. Sister Karen's support of the introduction of Day of the Dead activities led to the event's rise as a signature event of the non-profit organization. I visited Self Help several years ago as they were preparing for the Day of the Dead parade that

has been known to attract more than 10,000 participants. This year marks Self Help's 48th anniversary. Information about their events can be found at the Self Help Graphics' website under 48th Annual Día de los Muertos Celebration.

Several years ago before the release of Coco, Disney's popular film on this topic, a James Bond movie, Spectre, opened with an elaborate Day of the Dead parade through downtown Mexico City. Mexico City officials decided that the celebration with a parade was indeed a good idea. Oscar Lopez, a journalist with the New York Times, noted on October 30, 2021, "The parade has since become an important tourist attraction for the capital, with 2.6 million attending in 2019."

Although Lopez documented that U.S. cities with large Mexican American populations "like Los Angeles, Chicago and San Antonio also hold celebrations," Mexico honors the more traditional Day of the Dead events. Several years ago my wife Harriett and I were fortunate to visit Oaxaca,

Mexico to observe and learn about the famous multi-day holiday. We visited the city's main cemetery where we witnessed the Day of the Dead visitations of families to the grave sites of their beloved. Each grave site was colorfully decorated with the presence of altars or ofrendas and an abundance of candy sugar skulls, pulque, candles, marigold flowers, and even a glass of water to quench the thirst of the deceased. Candles, which signify fire, represent an essential light to guide the dead home.

Although the Aztec celebration has become more recognized and appreciated for its connections with deceased loved ones, the tradition has experienced transformations. As social media introduced this Indigeneous celebration to global audiences, more U.S. cities with large Latino populations have added Day of the Dead celebrations to their annual calendars. Local community groups incorporate adaptations of this cultural

legacy to reflect links to Indigeneous roots as well as contemporary experiences.

Home Loans Happen at Texas Community Bank

If you are buying or refinancing a new home, a second home or a retirement home, Texas Community Bank has a mortgage product for you! We also offer home improvement and home equity loans.

For information regarding our home mortgage products, please contact one of our Mortgage Department representatives at (956) 722-8333 or visit our website at www.tx-communitybank.com to send us an information request.



LAREDO · SAN ANTONIO · SOMERSET · MCALLEN · BROWNSVILLE · DEL RIO · AUSTIN
WWW.TX-COMMUNITYBANK.COM Member FDIC / Member Vision Bancshares, Inc.

Need Health Insurance?

We Are Here to Help!



**Be Your Own Superhero!
Enroll November 1st through January 15**

Through the American Rescue Plan, changes have been made to help you. Right now, 4 out of 5 enrollees will be able to get a health plan for as little as \$10/month.

**To Schedule an Appointment for Free Assistance
Call 210-977-7997 or visit EnrollSA.com**



This project is supported by the Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of the Federal Navigator Grant.

Schedule an Appointment Today!

ALAMO COLLEGES DISTRICT

Purchasing & Contract Administration

Office: (210) 485-0100 Fax: (210) 486-9022

ALAMO COLLEGES DISTRICT BID/PROPOSAL INVITATION

The Alamo Colleges District is receiving sealed bids/proposals prior to 2:00 PM (CST), unless otherwise indicated, on the date shown.

CSB# 2022-0009 SALE OF SURPLUS IMPROVED REAL PROPERTY –

KOEHLER HOUSE

Deadline: December 14, 2021

A Pre-Bid meeting is scheduled at 9:00 a.m., November 24, 2021 Alamo Colleges District

Office, 2222 North Alamo Street, San Antonio, Texas 78215

Specifications are available by visiting the Alamo College's District website: www.alamo.edu/purchasing. For more information regarding this CSB, contact

Karen Gottfried via email at kgottfried@alamo.edu with a copy to

dst-purchasing@alamo.edu.

**Cuida tu río.
Pon la basura en su lugar.**

Imagen real del río
San Antonio después
de una tormenta.



Cuando llueve, la basura de las calles, los estacionamientos y los vecindarios termina en zanjas y alcantarillas pluviales, que drenan a los arroyos y ríos de la zona. Esto hace que los parques se vean desagradables y daña los hábitats de la vida silvestre.

iSé RíOrgulloso!

**INFÓRMATE MÁS EN
SARiverAuthority.org**



Red Sox campeón de temporada, semifinales Pericos vs Sultanes y Red Sox vs Missions SA

Por Sendero Deportivo

Red Sox San Antonio, dirigidos por los jugadores Pedro Espinoza y Catarino Obregón, con marca de 6 triunfos y 2 derrotas a pesar de qué perdieron en el cierre de la segunda vuelta ante Pericos de José Martínez, lograron conquistar el trofeo de campeón de la temporada en la categoría sabatina Veteranos Potranco Otoño 2021.

Pericos sé impuso con pizarra de 14-11 carreras, con derrota para Gilbert Salazar y victoria compartida entre Bulmaro Mirón y Víctor Vázquez. Quiénes tuvieron el apoyo de sus compañeros el ex ligamayor Ezekiel Pérez y el mismo Vázquez qué pegaron cuadrangulares solitarios.

"Íbamos arriba y abajo. Así es el béisbol. Finalizamos con 6 victorias y 2 derrotas pará ganar el primer lugar de temporada, por lo qué vamos a tener de rival a Missions SA (cuarto lugar). Estamos listos pará llevarnos el trofeo del playoff. Ya qué tenemos

diez trofeos de subcampeón. Ahora con el roster qué tenemos sé puede decir qué estamos una vez más en la pelea de conseguir lo deseado", afirmó Espinoza.

"Doy gracias a todos mis jugadores. Estamos listos para salir adelante en la serie contra el líder Red Sox. Tenemos buena defensiva y ofensiva", dijo Martínez dueño de los coloridos pajaritos.

Por su lado Sultanes SA actual campeón bajó la dirección del manager Gabriel Ruiz Sr., y sus coaches Antonio "Pimpollo" García y Ruperto Ortega (ambos jugadores), con su devastador roster noquearon a Missions SA de Mike Tabahan 11-0.

Julio Aquino sé anotó la victoria en siete entradas, con respaldo del bateo de sus compañeros Chuy Ramírez Sr., qué dio de 4-3 y el izquierdo fronterizo Tomás Rodríguez con perfecto 3-3.

Rol de juegos series semifinales a

ganar 2 de 3 partidos. 11am Red Sox vs Missions SA. 2pm Sultanes SA vs Pericos de Puebla SA.

Este circuito es presidio por Simón Sánchez y el artista Eloy Rocha, quiénes invitan a los fans acudir a su sede el complejo deportivo y social Potranco Baseball Field.

Dónde sé respira todo un gran ambiente deportivo especialmente ahora con los avances de la vacuna contra la epidemia Covid-19.

"Vamos contra Pericos un equipo bien alineado. En el béisbol no hay nada escrito. Vamos con todo en la serie, traemos buena defensiva y ofensiva. Confío en nuestro bateo y pitcheo sobre todo qué estarán jugando cómo equipo, sin motivos personales y ello va a ser la diferencia", exhortó Ruiz Sr.

Quién a la vez añadió lo siguiente. "Sultanes SA va a defender su título".

En Liga Masters 50+ qué preside Simón Sánchez, quién recientemente nombró cómo encargado al scout Frank Torres (compilador, anotador. Encargado y narrador entrada-por-entrada), éstos fueron los resultados: Yankees SA derrotó 6-5 carreras al visitante Tecos-Laredo (ahora llamados Tecos- San Antonio).

Tuzos de Palaú del manager Javier Hernández "El Chicharito del béisbol) y su experto coach José Luis Alacón "El Pichón", derrotó a Rangers SA del Venado Benito Martínez con pizarra de 6-2.

Por Rangers abrió Francisco Cena quién tuvo relevó de Ruperto Ortega y cargó con la derrota. El clásico dominical en Masters 50+ en gran partido los Astros dejaron del dúo

Catarino Obregón y Pedro Espinoza, dejaron ir la victoria ante Dodgers de Macario Rosas. Con pizarra de 11-9 carreras.

Por Astros comenzó el bionico David Hernández, seguido por los comentaristas Gustavo Torres (quién perdió el juego) y Mauricio Esparza "Malaka", quién tuvo buena actuación ponchando a cinco rivales.

Por Dodgers, comenzó Marshall, con relevos de Leija y el manager Macario (Mack) Rosas, quién sé adjudicó la victoria para Dodgers qué él mismo patrocina.

Rol de juegos campo 2 del estadio Potranco domingo 7 de noviembre campo 2 Potranco Baseball Field. Dodgers vs. Rangers. 12pm Astros vs Tecos. El clásico será al punto de las 2:30 pm entre Yankees SA y Tuzos de Palaú. En las fotos aparecen una acción entré Sultanes SA vs Pericos, con el receptor y coach Pimpollo García y el bateador Chon Rodríguez.

Pedro Espinoza manager y jugador de Astros, y su segunda base Jay Mora, quién envía señal para ser remolcado al plato anotando la octava carrera ante Dodgers para ubicar la pizarra 8-1.

Red Sox campeón de temporada Veteranos Potranco 2021. (Fotos de Franco).

Dodgers qué él mismo patrocina.

Rol de juegos campo 2 del estadio Potranco domingo 7 de noviembre campo 2 Potranco Baseball Field. Dodgers vs. Rangers. 12pm Astros vs Tecos. El clásico será al punto de las 2:30 pm entre Yankees SA y Tuzos de Palaú. En las fotos aparecen una acción entré Sultanes SA vs Pericos, con el receptor y coach Pimpollo García y el bateador Chon Rodríguez.

Pedro Espinoza manager y jugador de Astros, y su segunda base Jay Mora, quién envía señal para ser remolcado al plato anotando la octava carrera ante Dodgers para ubicar la pizarra 8-1.

Red Sox campeón de temporada Veteranos Potranco 2021. (Fotos de Franco).



A Brighter Day

FREE DIAPERS & WIPES

CALL TO MAKE AN APPOINTMENT
210.638.9487

Location: A Brighter Day Office
6322 Sovereign Dr. Suite 212 San Antonio, TX 78229

If you are pregnant or parenting and are in need of diapers, wipes, formula, or other baby material items. Then we are here to help. Call to get an appointment today!

Qualifications:

- * Pregnant or
- * Parenting A Child ages 0-36 months
- * Texas resident
- * US Citizen or qualified alien

*** Mothers and Fathers are both encouraged to come ***

WHILE SUPPLIES LAST



Made with PosterMyWall.com

STOKKERS USA.COM
CONSTRUCTION OPENING OCTOBER 29



Store Hours
Monday-Friday: 11:00am to 7:00pm
Saturday: 10:30am to 4:00pm
Sunday: Closed

Music & Entertainment Provided

"Let's Make a Better Choice!"

122 W. Formosa Blvd.
San Antonio, TX 78221
www.stokkersusa.com

All items come with C.O.A.




CentroMed

FREE PREGNANCY TESTING

Providing a Full Range of Healthcare Services for Women of All Ages

Southside Medical
3750 Commercial Ave.
San Antonio, TX 78221

South Park Medical
6315 S. Zarzamora
San Antonio, TX 78211

Noemí Galván Eling Clinic
5542 Walzem Road
San Antonio, TX 78218

Accepting Medicaid, CHIP and most Private Insurances.
Fees adjusted for patients without insurance. **Hablamos Español.**

SEA UN PROPIETARIO DE UNA FRANQUICIA

Los franquiciadores de Anago son profesionales de la limpieza que buscan maximizar sus ganancias de sus negocios, respaldados por la experiencia, el sistema y el apoyo de la red de Anago.



LA VENTAJA DE ANAGO

<i>Financiamiento y seguro disponibles</i>	<i>Afiliaciones Industriales</i>	<i>Paquete de equipo</i>
<i>Servicios de facturación y cobranza</i>	<i>Reconocimiento de Marca</i>	<i>Soporte de Marketing</i>
<i>Relaciones con proveedores</i>	<i>Programa de Orientación Completo</i>	<i>su Futuro</i>

COMIENZA HOY

Anago CLEANING SYSTEMS

Franchise Rankings
** 2019 **
#1 JANITORIAL FRANCHISE
#2 CLEANING FRANCHISE
#3 OVERALL FRANCHISE

www.AnagoSanAntonio.com
210-664-0222

Metro Health Ofrecerá la Vacuna Pfizer COVID-19 a niños de 5 a 11 años Partir del 10 de Noviembre

Proporcionada por COSA

Metro Health ofrecerá la vacuna Pfizer COVID-19 a niños de 5 a 11 años a partir del miércoles 10 de noviembre en su Alamodome sitio de vacunación masivo y clínicas emergentes de vacunación.

Se alienta a los padres a que se comuniquen con los consultorios de sus pediatras, ya que serán el primer sitio esencial para las vacunas COVID para niños de entre 5 y 11 años de edad, y serán una prioridad para la distribución. Metro Health, junto con el Departamento de Servicios de Salud del Estado, está trabajando en estrecha colaboración con los consultorios de

los pediatras para asegurarse de que tengan las asignaciones de vacunas adecuadas y para brindar el apoyo técnico que puedan necesitar.

“Como padres, tomamos decisiones que impactan el futuro de nuestros hijos todos los días y sé que las vacunas son la forma más eficaz de proteger a nuestros hijos de enfermedades potencialmente mortales, como COVID-19. Espero que todos los padres tomen la decisión de vacunar a sus hijos”, dijo el alcalde Ron Nirenberg.

“Sabemos que esta es una buena noticia para muchos padres”, dijo el juez del condado de Bexar, Nelson Wolff. “Han estado esperando que

la FDA apruebe las vacunas para niños, y estos niños, de 5 a 11 años, estarán protegidos del COVID. Ahora tienen la oportunidad de celebrar las fiestas de forma segura con sus familias, así como con otras personas que quizás no estén vacunadas”.

El 29 de octubre, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) autorizó la vacuna Pfizer para este grupo de edad. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) siguieron el 2 de noviembre con su recomendación. Al tomar su decisión, la FDA dijo que se encontró que la vacuna Pfizer es 90.7% efectiva para prevenir COVID-19 en ni-

ños de 5 a 11 años, y que los beneficios de la vacuna Pfizer para estos niños superan los riesgos conocidos y potenciales. Obtenga más información sobre la vacuna Pfizer para niños aquí.

“Vacunar a su hijo significa que está protegido contra enfermedades graves u hospitalizaciones. Tener a su hijo vacunado reduce el riesgo de contraer y transmitir COVID mientras están en la escuela, y los niños que están vacunados pueden volver a abrazar a sus abuelos”, dijo el Director de Salud de Metro, Claude A. Jacob.

Según Metro Health, hay aproximadamente 332,231 niños, de 5 a 11 años, en el

condado de Bexar y comprenden el 16.7% de la población.

Los padres y tutores que llevan a sus hijos a vacunar a una clínica de Metro Health son elegibles para recibir una tarjeta de regalo HEB de \$ 100.

Para obtener una lista de las ubicaciones de las vacunas, visite covid19.sanantonio.gov o llame al 311 y seleccione la opción 8. La clínica Alamodome drive-thru está abierta desde el mediodía hasta las 8 pm de miércoles a viernes. Las vacunas COVID para niños, de 5 a 11 años, también se ofrecerán en todas las farmacias y tiendas minoristas.

Culpepper Cleaners

**Now Hiring Experienced DryCleaning
and Laundry Pressers**

210-684-2231

Apply in Person

5203 Callaghan Rd.

San Antonio, Texas 78228

Necesita un trabajo permanente rápidamente!

Oportunidades de trabajo: ahora contratar trabajadores de producción a tiempo completo/Tiempo Parcial.Todos los Turnos disponibles!

Debe tener dos formas de identificación (no vencida), las personas que hablan español son bienvenidas! no antecedentes penales, ninguna prueba de drogas, debe poder mover las manos rápidamente, capaz de permanecer de pie durante un largo período de tiempo.

LLama al 210-314-4004 (No texto)

Need permanent job quickly call us!

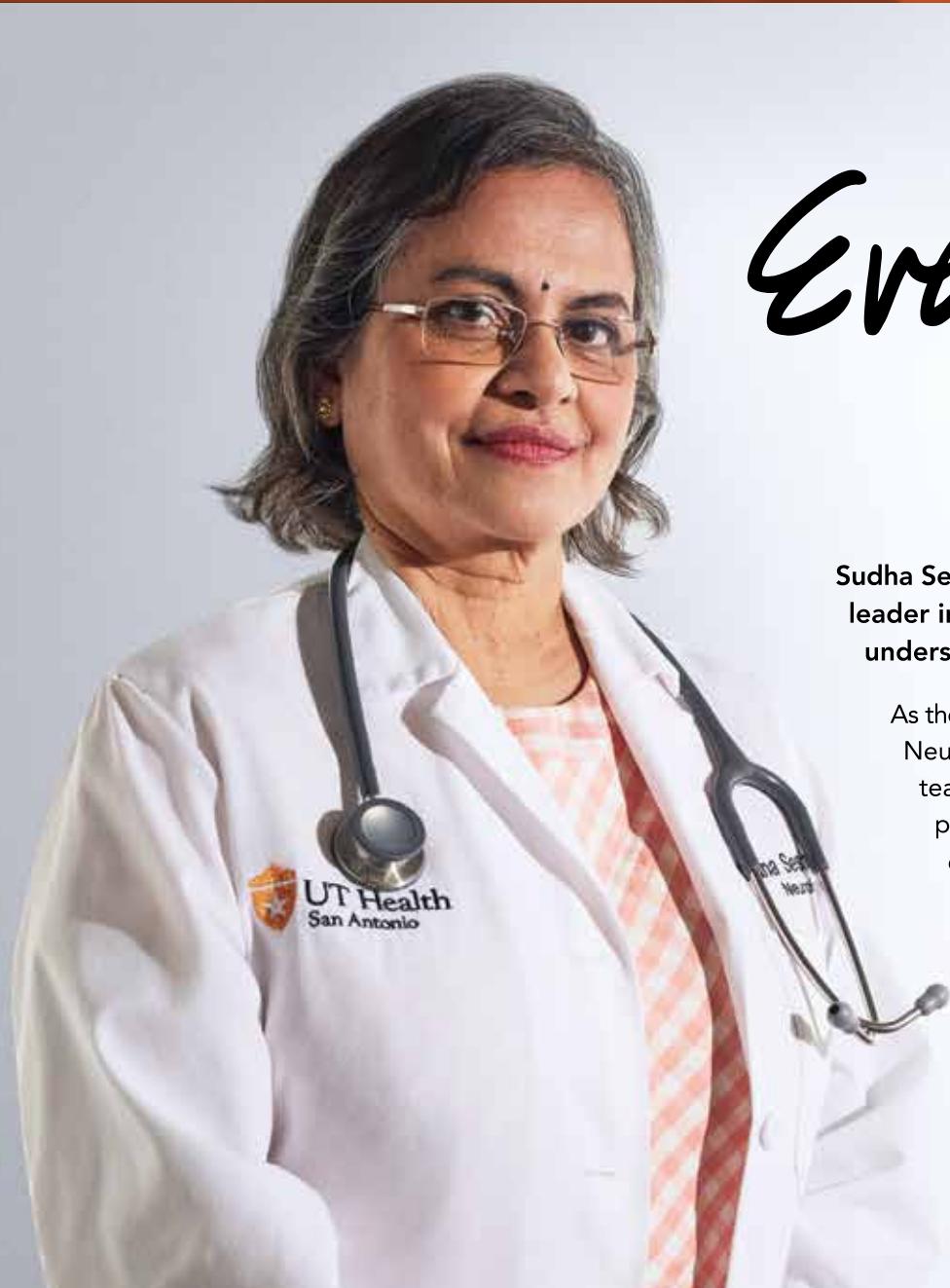
Job Opportunities: Now hiring full time/Part time ALL SHIFTS AVAILABLE! Production workers, no criminal background, no drug testing must be able to move hands quickly, able to stand for long period of time.

Must have two forms of Id's (UN expired) Spanish speaking people welcome!

call to 210-314-4004 (No Text)



What will we do to treat and prevent Alzheimer's in our lifetime?



Everything it takesSM

Sudha Seshadri, MD, professor of neurology, is an international leader in neurological research and patient care, seeking to understand aging diseases and unlock treatment options.

As the founding director of our Glenn Biggs Institute for Alzheimer's and Neurodegenerative Diseases, Dr. Seshadri and her multidisciplinary team transform groundbreaking research into new therapies and potential cures. At UT Health San Antonio, she is doing everything it takes to help make lives better.

See how research is redefining care
at EverythingItTakes.org/Seshadri.



COMMUNITY CHRISTIAN CHURCH PRESENTS



**2ND ANNUAL CLASSIC TRUCK, BIKE &
CARSHOW**

Cruzin for Christ

SATURDAY, NOVEMBER 20TH

GATES OPEN AT 8:30 AM | AWARDS AT 1:30 PM

\$20 ENTRY FEE | FREE ADMISSION FOR SPECTATORS

SILENT AUCTION | 50/50 DRAWING | VENDORS | FOOD | LIVE MUSIC BY THE SOLIS BROTHERS

12487 N. STATE HWY. 16 S., POTEET, TX 78065
WWW.CCCPOTEET.ORG | (830) 480-2221

FEATURING:



¡LA COMPAÑÍA DE MUEBLES DE PATIO #1 DE TEXAS ESTÁ CONTRATANDO!

Puestos de producción disponibles en múltiples departamentos, además de operadores de máquinas de coser, soldadores, pintores de polvo y más.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Salarios competitivos ✓ Oportunidades de avance ✓ Posiciones inmediatas disponibles ✓ De lunes a viernes con OT opcional ✓ No se necesita experiencia ✓ Van Pool Disponible | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Paquete de beneficios que incluye: • Vacaciones y pago días de enfermedad • 10 días festivos pagados • Planes médicos, dentales y de visión • Seguro de vida GRATIS de \$15,000 • Empleador pone 4% Plan de jubilación 401k |
|--|--|

Visite: www.owlee.com/employment

Llame: (830) 267-9533 x274 or x233

**1206 Fifth St. Comfort - Cerca I-10 y HWY 87
APPLIQUE EN NUESTRA LOCACION**

HACEMOS QUE EL CUIDADO DE SU SALUD SEA SENCILLO



CUIDADO PRIMARIO + WELLNESS = CANO HEALTH

En esta temporada de inscripción abierta,
¿no debería analizar más de cerca
quién dirige su atención médica?

No es en vano que Cano Health sea el proveedor de atención primaria de más rápido crecimiento en el país.

Nos preocupamos por su salud todos los días
para que usted no tenga que hacerlo.



ESCANEE EL CÓDIGO PARA
VER NUESTRAS UBICACIONES

Centros
Médicos
Locales

210.460.0394



CanoHealth

Join YWCA's RESET Program!



PAID Community Health Worker training!!!

For women ages 16-24 in the San Antonio area looking to start a career as a "Promotora" or Community Health Worker

Is this program for you? What we offer:

- Do you like interacting with people?
- Would you like to make a difference in your community?
- Are you looking for a rewarding career instead of a dead-end job?
- Paid Training with benefits
- Community Health Worker certificate at completion of program.
- Ongoing support services and case management during and after training.

For more information simply scan the QR Code with your smart device to fill out a contact form or contact Crystal Jaco , RESET Manager cjaco@ywca.org / 210.433.9922



Mandados

We are Hiring NOW!



Don't blow your chance

Job Opportunities

*Landscaping
*Irrigation
*Arbor
Starting wage \$16+ based on exp
We offer benefits, 401K and Paid Holidays

Walk-Ins are Welcome!

Address:
Clean Scapes
14067 Dublin Square
San Antonio, TX
78217

WORK OUTSIDE THE BOX

(210) 733-5652

Llegar a su trabajo, reunirse con amigos o simplemente hacer sus mandados es más fácil con VIA. Ofrecemos más autobuses que llegan con más frecuencia, para que pase menos tiempo en llegar y más tiempo en su destino. Además, por solo \$1.30 cada viaje, navegar por la ciudad nunca ha sido tan fácil, ya sea que pague en efectivo, con la VIA goCard o la aplicación goMobile+.

VIA > *Es tan Fácil*
CUANDO TOMAS EL BÚS



Vea lo fácil que es tomar el bús en VIAinfo.net

Calvert, University Health, Support Uninsured with Food as Medicine



By Joshua Garcia

Last month, the Bexar County Commissioner's Court voted to move forward with Phase II of the Greenies Urban Farm construction, just in time for the farm's second harvest. The nearly \$2.3 million phase will include the construction of a vegetative perimeter fence, 100-person outdoor classroom, pavilion, plumbing, and other infrastructure. Commissioner Calvert hosted a press conference last week to celebrate the project moving forward and the arrival of the second large harvest from the farm.

Commissioner Calvert led the court in awarding the project a total of \$11.1million, in this year's County budget. The farm is located on the city's Eastside, where there are food deserts and many residents have difficulty finding or cannot afford fresh vegetables. The relocation of the Bexar County Agricultural Extension Service into the inner city is part of a national trend to make these services more accessible to populations most in need of eradicating food deserts.

The vegetables being distributed to CareLink and the SA

Food Bank include: broccoli, cabbage, bell peppers, cucumber, and zucchini. Each of these foods has its own health benefits and the Bexar County Agricultural Extension Service will provide a highlighted recipe, unique to each crop. Some benefits include aiding with weight loss, helping with eye health, regulating thyroid activity, and guarding against certain types of cancer.

"My goal is to have thousands of pounds of local, organic foods to families across Bexar help us lower healthcare costs to the University Health

Zucchini

There are health benefits to eating Zucchini such as:

- Helping to strengthen bones
- Promoting prostate health
- Helping to keep thyroid levels stable
- Contributing to healthy digestion



Cucumber

There are health benefits to eating Cucumber such as:

- Aiding in weight loss
- Helping to reduce blood sugar levels
- Promoting regularity of bowel movements
- Keeping hydration levels up



Cabbage

There are health benefits to eating Cabbage such as:

- Reducing cholesterol levels
- Helping to lower blood pressure
- Keeping inflammation in check
- Being rich in vitamin- C



Broccoli

There are health benefits to eating Broccoli such as:

- Being packed with vitamins minerals & bioactive compounds
- Protecting against certain types of cancers
- Slowing mental decline and promoting healthy brain function
- Slowing the aging process



System and taxpayers. We are what we eat," exclaimed Commissioner Calvert.

As the urban farm continues to grow so does its impact on the community. Commissioner Calvert is taking the next step to deepen his Food is Medicine initiative by utilizing the University Health CareLink program to provide and track the health improvements to

CareLink members. University Health will pick up and provide the produce to predetermined CareLink members.

Growing healthy communities creates long-lasting benefits that will lead to an increase of behavioral and mental changes that have healthier outcomes for individuals, families, and their community.

Clean Scapes
LANDSCAPING

210-733-5652

We Are Now Hiring

Job opportunities: landscaping, irrigation, arbor

Starting wage \$16 plus based on experience

We offer benefits, 401k and paid holidays

Walk-ins are welcome

Address: Cleanscapes

14067 Dublin Square

San Antonio Texas 78217



Ron Estrella y nuestro equipo son más que enfermeros. Son profesionales de la salud que personalizan sus cuidados constantemente de acuerdo a cada paciente que nos visita. Gracias a sus conocimientos, sus estudios y su dedicación nos otorgaron la certificación Magnet, el máximo reconocimiento nacional a la excelencia en enfermería.

LO EXTRAORDINARIO DE CADA DÍA

 **University
Health**
ThinkingBeyond.net