BRIDGE

Catalyst Love Impact

Women To Women
Empowerment & Learning

El Pulso de BRIDGE ♥ Heartbeat of BRIDGE

Companionship Support Learning Motivation

AUGUST CALENDAR

08/08/24
Guest: Fernando Leon
Berkshire Housing
Topic: Programs and Benefits
Place: ZOOM
Time : 6:00 PM

08/25/24
Guest: W2W group
Topic: Annual Trip
Place: Lake George
Time : 8:00 AM to 7:00 PM

08/29/24
Guest: Gwendolyn VanSant
Topic: Mi Comadre La Computadora
Place: Solidary Home
Time: 6:00PM

Free and confidential services for Victims of Crime and Violence partially funded by MOVA/VSS CSSP

Massachusetts Office For Victim Assistance
MOVA
Victim & Witness Assistance Board

BOCADITOS DE ZANAHORIA Y ZUCCHINI

ingredientes

1 **zucchini**
1 **zanahoria**
1/2 taza pan rallado **integral o común**
1 huevo
Condimentos (a gusto)

Paso a paso

1.Primero empezamos rallando la zanahoria y el zucchini.
(El zucchini trata de escurrirlo un poco ya que tiene mucho líquido).

2.Después en un bowl colocamos la zanahoria rallada, el zucchini rallado y el huevo. Mezclamos bien.

3.Luego a la mezcla le vamos agregando de a poco el pan rallado e integramos. Si nuestra mezcla queda muy líquida le agregamos un poquito más de pan rallado.

4.Una vez todo bien mezclado le agregamos nuestros condimentos a elección.

5.Por último en una placa para horno previamente engrasada formamos nuestros bocaditos.
Llevamos al horno hasta que estén dorados de un lado y del otro.

Carrot and Zucchini Bites

Ingredients:

- 1 zucchini
- 1 carrot
- 1/2 cup whole wheat or regular bread crumbs
- 1 egg
- Seasonings (to taste)

Instructions:

1. First, grate the carrot and zucchini. (Try to squeeze out excess liquid from the zucchini as it contains a lot of moisture).
2. In a bowl, combine the grated carrot, grated zucchini, and the egg. Mix well.
3. Gradually add the bread crumbs to the mixture and combine. If the mixture is too liquid, add a little more bread crumbs.
4. Once everything is well mixed, add your choice of seasonings.
5. Finally, on a greased baking sheet, form your bites. Bake in the oven until they are golden brown on both sides.

Enjoy your carrot and zucchini bites!

PUEDES GANARLE AL CALOR Y MANTENERTE SEGURO/A:

Presta atención a los letreros de «Prohibido Nadar». Si ves un letrero, no ingreses al agua más allá del nivel de tus tobillos.

Identifica las señales de ahogamiento: sucede de manera más silenciosa y rápida de lo que piensas.

CALL 911

Llama inmediatamente al 911 si piensas que alguien se está ahogando.

CPR

No intentes rescatar a alguien del agua, a menos que tengas entrenamiento para este tipo de rescates.

¿QUÉ SE ESCONDE DEBAJO DE LA SUPERFICIE?

LOS PELIGROS OCULTOS PUEDEN SER MORTALES, INCLUSO PARA LOS NADADORES EXPERIMENTADOS.

mass.gov/WaterSafety

HOW TO BEAT THE HEAT AND STAY SAFE:

Look for signs that say "No Swimming." If you see a sign, don't go into the water past your ankles.

Know the signs of drowning: it's quieter and faster than you think.

Call 911 immediately if you think someone is drowning.

Do not try to rescue someone from the water unless you are trained in water rescue.

WHAT'S HIDING UNDER THE SURFACE?

HIDDEN DANGERS CAN BE DEADLY, EVEN FOR EXPERIENCED SWIMMERS.

mass.gov/WaterSafety

OU KA VENK CHALÈ A EPI RETE AN SEKIRITE KONSA:

Chèche pano yo ki make “Pa Benyen”. Si ou w wè yon pano, pa antre nan dlo a pi fon pase nan nivo cheviy ou.

Rekonèt siy lanwayad: li fè mwens bri epi li rive pi rapid pase sa ou kwè.

CALL 911

Rele 911 san pèi tan si ou panse yon moun ap nwaye.

CPR

Pa eseye sove yon moun nan dlo a sof si ou resevwa fòmasyon pou sovtaj nan dlo.

KISA K AP KACHE ANBA SIFAS LA?

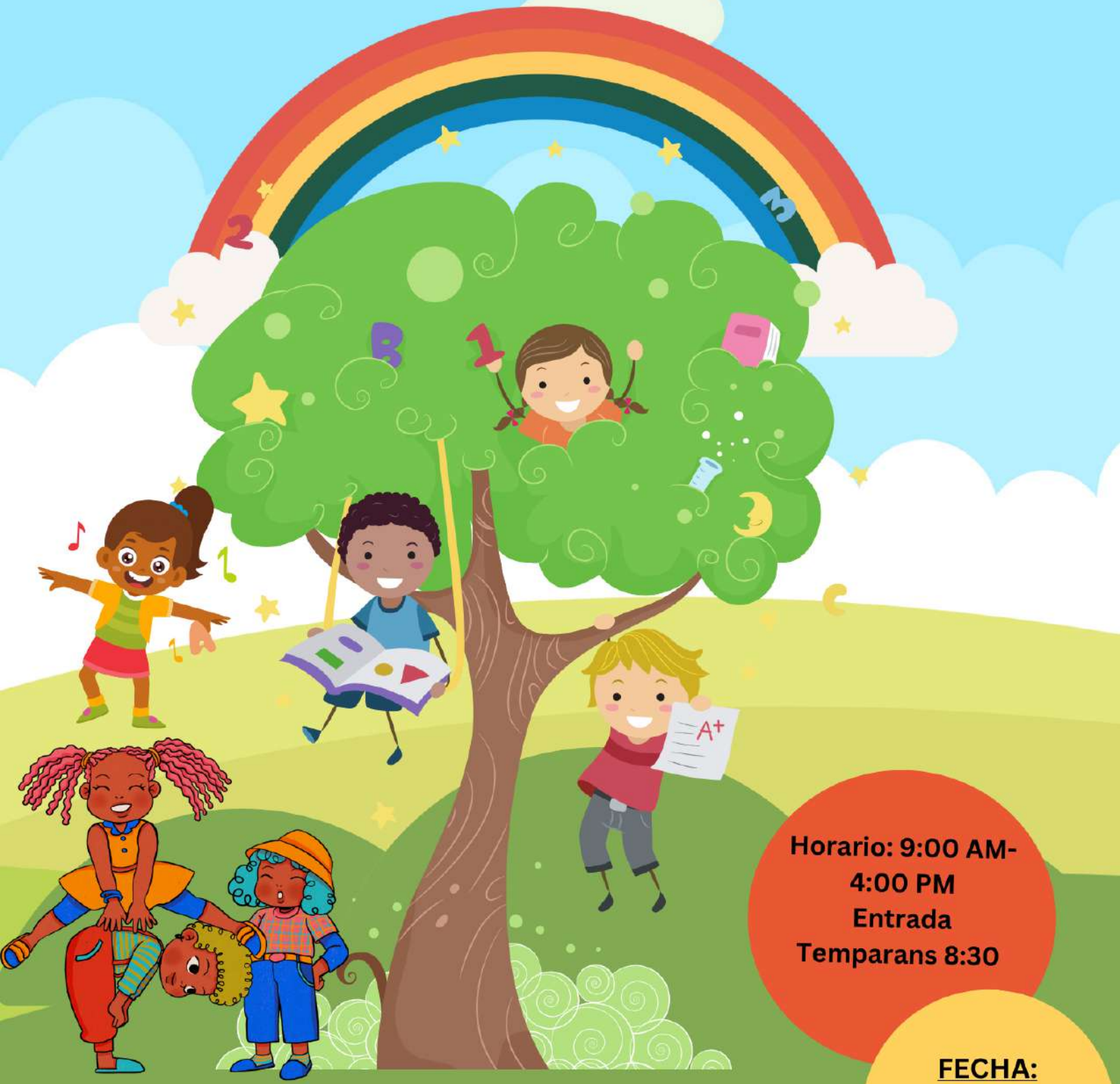
DANJE KI KACHE YO KA MÒTÈL, MENM POU MOUN KI KONN NAJE BYEN.

mass.gov/WaterSafety

HAPPINESS TOOLBOX

BRIDGE - PROGRAMA DE VERANO BASADO EN LA PSICOLOGIA POSITIVA

EDADES 5-13



Horario: 9:00 AM-4:00 PM
Entrada Temparans 8:30

FECHA:
Agosto: 2 & 9
Agosto: 12-23

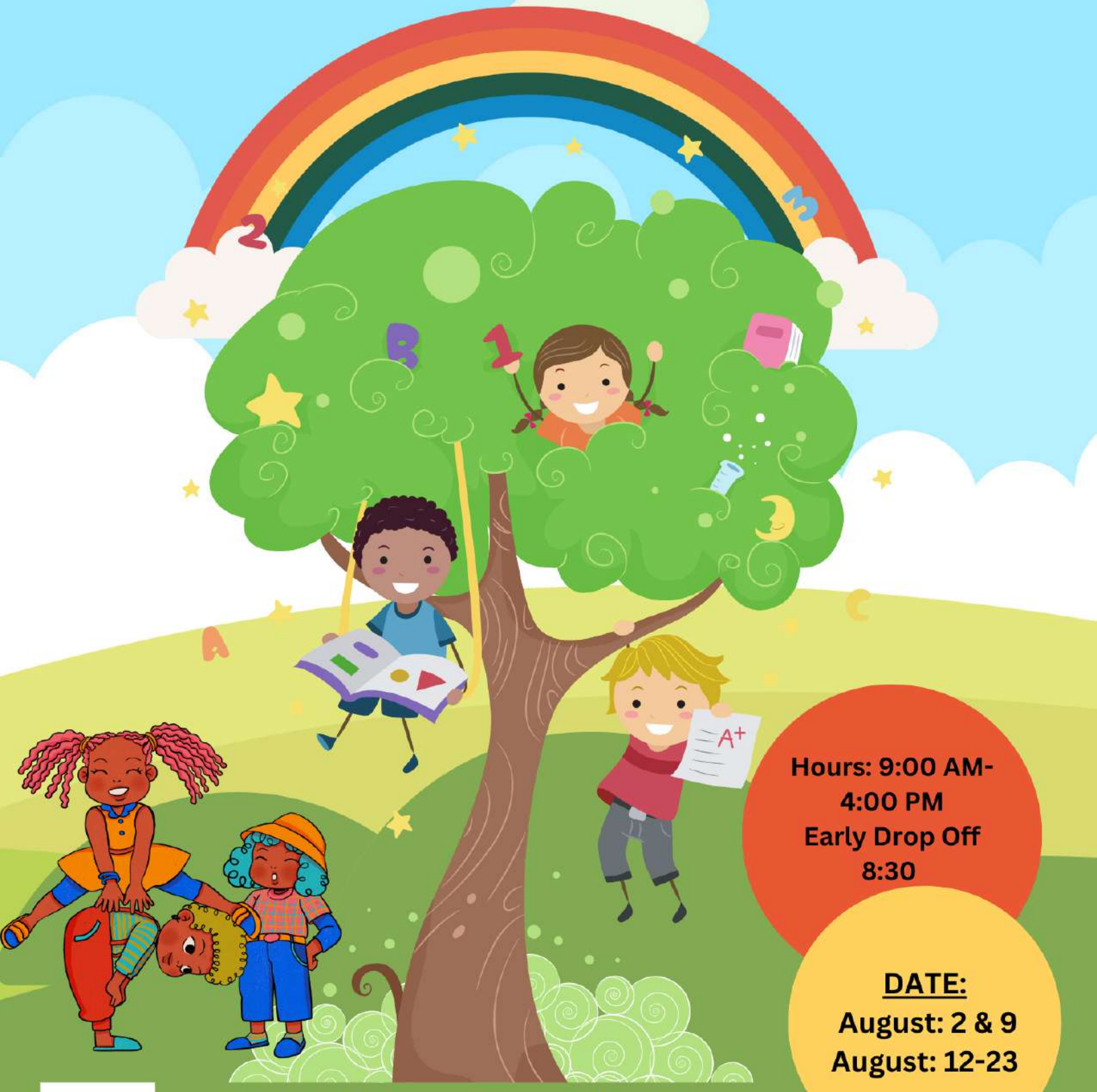
BRIDGE

Para registrarse contactarse a :
engagement@multiculturalbridge.org
Florence@multiculturalbridge.org for more information or call 413-274-7037

HAPPINESS TOOLBOX

BRIDGE SUMMER PROGRAM ROOTED IN POSITIVE PSYCHOLOGY

AGE: 5-13



Hours: 9:00 AM-4:00 PM
Early Drop Off 8:30

DATE:
August: 2 & 9
August: 12-23

BRIDGE

For registration please reach out to engagement@multiculturalbridge.org Florence@multiculturalbridge.org for more information or call 413-274-7037