



BIRCHWOOD-CLEARVIEW

BOLETÍN

"Una comunidad que se preocupa" *EDICIÓN OCTUBRE 2023*

Publicado por Birchwood City-Clearview Manor Community Association, Inc., (BCCA)
P.O. Box 7, Oxon Hill, MD 20745

Sitio web: www.welcometobcca.org Correo electrónico: birchwood.clearview@gmail.com



INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LA COMUNIDAD

- **Policía del Condado de Prince George: Para emergencias, marque 911, no emergencias, marque 301-352-1200.**
- **Solicite servicios desde el condado de Prince George: marque 311 o descargue las aplicaciones móviles PGC311 en https://play.google.com/store/apps/details?id=com.connectedbits.connectedcounty311&hl=en_US&gl=US**
- **Uso del edificio Birchwood Park - Marque 301-699-2255**



Reunión de toda la comunidad: **jueves 19 de octubre de 2023, 7:00 p.m.**, para todos los que viven en la comunidad de Birchwood City-Clearview Manor. Únase a nosotros en persona en el Centro Comunitario de Recreación de Birchwood, dirección: 1331 Fenwood Avenue, Oxon Hill, MD 20745. **Recuerde, no tiene que esperar hasta la reunión mensual para que se aborden sus preguntas/inquietudes, puede enviarlas por correo electrónico a bccaconcerns@gmail.com.**

AGENDA PRIMARIA:

1. Oración de apertura/Promesa de la comunidad
2. Anuncios de la presidenta, Sylvia Griffin y el vicepresidente, Elton Jones
3. Departamento de Policía de Prince George - Cabo Dorian Johnson, representante de COP para nuestra comunidad
4. Ponentes invitados
5. Comentarios/Preguntas – Residentes de la Comunidad

¡Estás invitado a asistir!

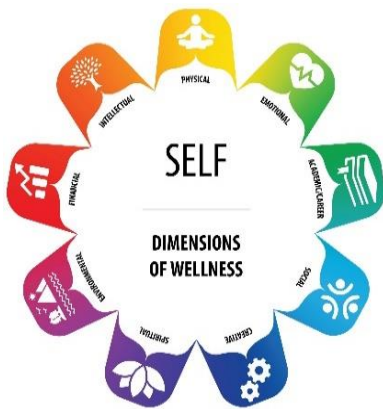
(Continuación de Próximos Eventos)

Sábados @ 9-10am - Fitness en Birchwood Park a las 9am (si el clima lo permite) con el entrenador de Planet Fitness, Will Chambers. ¡Nos vemos allí!

Sábado, 21 de octubre de 2023 - Día de la Comunidad de Birchwood-Clearview, será de 11 a.m. a 4 p.m.; **(Sin fecha de maquillaje)**. Habrá música, comida, diversión, entretenimiento, juegos y mucho más. Para ayudar a que este evento sea un gran éxito, solicitamos amablemente su apoyo a través de una donación de dinero, cajas de agua, (papas fritas empaquetadas, galletas, dulces), etc. Consulte el correo electrónico adjunto enviado anteriormente. **¡Gracias de antemano por sus donaciones y voluntariado!**

Sábado, 28 de octubre de 2023 - Evento comunitario "Growing Green With Pride", reúnanse en el Centro Comunitario de Birchwood a las 8:30 a. m. **Voluntarios:** comuníquese con Sharon Sims-Colbert, sharon.sims2@verizon.net o Betty Woods-Beautification, bttwoods@gmail.com inscribirse en este evento.

Desde el escritorio de la presidenta de BCCA, *Sylvia Griffin*



Es un objetivo ayudar a hacer de Birchwood no solo una comunidad próspera, sino también saludable. La salud es, sin duda, nuestro activo más valioso, afecta a todos los aspectos de nuestra vida, desde nuestra capacidad para perseguir nuestras pasiones hasta nuestra capacidad para disfrutar de cada momento. Sin embargo, en nuestro mundo acelerado, la salud a menudo se pasa por alto o se da por sentada. Me gustaría que la comunidad explorara la importancia de la salud, los componentes clave de un estilo de vida saludable, solo consejos prácticos para lograr y mantener un bienestar óptimo. La salud no es simplemente la ausencia de enfermedad; Abarca el bienestar físico, mental y social. He aquí por qué debería ser una prioridad al nombrar solo algunas prioridades.

- **CALIDAD DE VIDA:** La buena salud mejora nuestra calidad de vida en general, lo que nos permite participar en actividades que amamos, pasar tiempo con nuestros seres queridos y perseguir nuestros sueños.
- **PRODUCTIVIDAD:** Las personas sanas son más productivas, tanto en el trabajo como en su vida personal, ya que tienen la energía y el enfoque para lograr sus objetivos.
- **BIENESTAR MENTAL:** Una mente sana es esencial para la resiliencia emocional, el manejo del estrés y el mantenimiento de una perspectiva positiva de la vida.
- **ACTIVIDAD FÍSICA:** El ejercicio regular es crucial para la salud cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y el bienestar mental. Trate de realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana. ***Nota: BCCA colaboró con Planet Fitness para liderar el camino para que nuestra comunidad comenzara con el ejercicio al aire libre bajo el Pabellón desde junio de 2023 y sigue siendo fuerte.**

Además, controlemos nuestro bienestar emocional para encontrar ese equilibrio en nuestras vidas que necesitamos. Podemos incorporar pequeños pasos para nuestra salud mental y emocional que son tan vitales como nuestra salud física. Solo quiero compartir con la comunidad algunos de los siguientes consejos para mantener nuestro bienestar mental juntos:

(Continuación del escritorio del Presidente de BCCA)

- **MANEJO DEL ESTRÉS:** Aprenda técnicas para reducir el estrés, como la meditación o la respiración profunda, así como la jardinería.
- **MINDFULNESS:** Podemos practicar mindfulness para mantenernos presentes y reducir la ansiedad
- **BUSCA APOYO:** Acércate a amigos, familiares o a un terapeuta, si tienes problemas emocionales, **¡NO TE CONTENGAS!**
- **DIÁLOGO INTERNO POSITIVO:** Reemplace el diálogo interno negativo con algo positivo.

En mi conclusión, no se trata solo de que BIRCHWOOD SEA UNA COMUNIDAD PRÓSPERA, ¡convirtámonos en una COMUNIDAD SALUDABLE! Solo recuerda que el bienestar es un viaje, no un destino. Abraza el PROCESO, mantengámonos comprometidos con el autocuidado y tomemos decisiones que nos permitan llevar una vida más saludable y plena.

"Birchwood-Clearview se convertirá en la comunidad líder en el sur del condado de Prince Georges".

De la presidenta del Comité de Medios y Arbitrios de BCCA, Sharon Sims-Colbert

¡¡Saludo del Comité de Medios y Arbitrios!!

El evento comunitario "Creciendo Verde con Orgullo" se llevará a cabo **el sábado 28 de octubre de 2023, de 8:30 a.m. a 12:30 p.m.** Este año, nos reuniremos en el Centro Comunitario de Birchwood a las 8:30 a.m.

Voluntarios del evento - Póngase en contacto con Sharon Sims-Colbert: sharon.sims2@verizon.net o Betty Woods, presidenta de embellecimiento - bttywoods@gmail.com inscribirse en este evento. (Este cambio fue obligatorio ya que el evento del Día de la Comunidad está programado para el sábado 21 de octubre de 2023).

Toda la recogida programada de suministros y materiales de siembra seguirá estando bajo el horario de todo el condado del **16 al 21 de octubre de 2023**. Si puede ofrecerse como voluntario para transportar estos artículos, su ayuda será muy apreciada.

Voluntarios de recogida - Recogida de suministros, materiales y plantas. Cualquier persona con capacidad de recogida es esencial. Póngase en contacto con Betty Woods-Beautification (bttywoods@gmail.com o Sharon Sims-Colbert sharon.sims2@verizon.net para obtener más información, consulte los horarios a continuación.

Muchas gracias

**IMPORTANT DATES AND INFORMATION
FOR GROWING GREEN WITH PRIDE DAY FALL 2023**

Plant Material Pickup Dates and Location

For HOA, Civic Associations, Churches, Private and Charter Schools Only

Monday - Friday, October 16-20.....8 A.M. to 2 P.M.
Wednesday, October 18.....5 P.M. to 8 P.M.
Saturday, October 21.....8 A.M. to noon

*Not open on weekends & holidays

Litter Supply Pickup Dates and Location

Wednesday, October 18.....5 P.M. to 8 P.M.
Thursday-Friday, October 19-20.....8 A.M. to 4 P.M.
Saturday, October 21.....8 A.M. to noon

Department of Public Works and Transportation
MOC Building, 8400 D'Arcy Road, Forestville, MD 20747

Application Deadline

FRIDAY, OCTOBER 13, 2023

Plant material for HOA, Civic Associations, Churches, Private and Charter Schools are available for pickup at:
DPW&T Maintenance Facility, 8400 D'Arcy, Forestville, MD 20747

Plant materials for Prince George's County Public Schools will be delivered by the schools' maintenance operations.

Plant material for municipalities are available for pick up at:
M-NCPPC - Randall Farm Maintenance Facility, 4200 Ritchie Marlboro Road, Upper Marlboro, MD 20772

(Continuación de BCCA Ways and Means)

**CONDADO DE PRINCE GEORGE - BIRCHWOOD-CLEARVIEW 2023
"GALARDONADO CON EL PREMIO DE PROPIETARIOS DE VIVIENDAS DE
EMBELLECIMIENTO"**

**BÁRBARA CARTER
VEDA DIXON
ALLYCE KENNERLY
VIOLA H. KIRBY
DENISE JORDAN-WILLIAMS
ROLAND JOHNSON
SHARON R. SIMS-COLBERT**

Felicitaciones en nombre del Comité de Medios y Arbitrios de Birchwood-Clearview

Pase por la Mesa del Comité de Medios y Arbitrios en el Día de la Comunidad para obtener más información sobre este programa. ¡¡El 2024 está a la vuelta de la esquina!!



Actualización de la instalación del parque infantil Birchwood/Clearview: La revisión pendiente aún está en curso.

Respetuosamente,

Cátedra de Medios y Arbitrios de BCCA
Silla de embellecimiento BCCA

De la presidenta del Comité de Embellecimiento de BCCA, *Betty Woods*



Buenos Vecinos, ¿te estás emocionando? ¿Ves y sientes el cambio que se avecina? ¡Claro que sí! Otoño, asomándose a la vuelta de la esquina con todas las maravillas de la naturaleza que podemos disfrutar. Esas hojas vibrantes y coloridas, el rocío sobre la hierba de la mañana, la oscuridad temprana y la lista continúa. ¿Qué cambios harás en anticipación?

Con el "**Día de la Limpieza de la comunidad**" acercándose rápidamente, podemos adelantarnos a este evento y comenzar limpiando en nuestra propia propiedad. Podemos prepararnos haciendo ese trabajo final de césped cortando el césped, recortando arbustos y arbustos, fertilizando, aireando y resembrando el césped. Y no olvidemos inspeccionar las ventanas y puertas en busca de corrientes de aire.

Quiero animarlos a que tengan en cuenta a nuestros amigos, **los polinizadores**, que juegan un papel tan importante en nuestros patios y jardines... Esos insecticidas que se rocían para esos molestos depredadores, también matan a los "buenos" que necesitamos.

En una nota muy seria, quiero hacer un llamamiento a aquellos de ustedes que tienen perros. Por favor, no deje que su perro deambule por el vecindario sin estar atado. Un vecino fue mordido gravemente dos veces en una semana, por el mismo perro, mientras paseaba a su perro con correa. ¡¡Esto es serio!!

Finalmente, por favor venga y apoye a la comunidad, conozca a sus vecinos y sea un jugador de equipo mientras celebramos el Día de la Comunidad el 21 de octubre.

¡Muchas bendiciones!

De la presidenta del Comité de Educación de BCCA, *Michelle Ross*



Maryland
DEPARTMENT OF AGING

October 2023 News

¿Está al día con sus vacunas? A medida que nos acercamos a los meses de otoño e invierno, se espera que aumenten los casos de COVID-19, gripe y otros virus respiratorios como el VRS y la neumonía. Vacunarse es una de las mejores maneras de protegerse a sí mismo y a sus seres queridos, especialmente a los adultos mayores y a las personas con sistemas inmunitarios debilitados.

Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\)](#) recomiendan que los adultos mayores de 65 años se mantengan al día con las vacunas contra la gripe y la neumonía, y que todas las personas mayores de 6 meses reciban una vacuna bivalente actualizada contra el COVID-19. Además, el [Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización](#), una agencia gubernamental que asesora a los CDC, recomienda que los adultos mayores de 60 años reciban la vacuna contra el VRS, que fue aprobada por la [Administración de Alimentos y Medicamentos](#) a principios de este año.

Aunque la emergencia oficial de salud pública por COVID-19 ha terminado, la mayoría de los estadounidenses, incluidos los beneficiarios de Medicare, seguirán recibiendo vacunas gratuitas

(Continuación de BCCA Education)

contra el COVID en sus planes de seguro. Las vacunas contra la gripe, la neumonía y el VRS también están disponibles sin costo a través de Medicare, [los planes del Mercado de Seguros Médicos](#) y la mayoría de las aseguradoras privadas.

Para obtener más información sobre las vacunas, visite vaccines.gov o comuníquese con su proveedor de atención médica, farmacéutico o departamento de salud local. Si tiene preguntas sobre la cobertura de Medicare, comuníquese con [SHIP](#) o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).

Este artículo fue copiado del [Departamento de Envejecimiento de Maryland](#).

De la presidenta del Comité de Publicidad de BCCA, Veda Dixon



Hola vecinos, ¡espero que estén bien!

Como habrás notado, no estamos enviando tanto los boletines mensuales de BCCA, puerta a puerta, debido al alto costo de impresión. Si alguien desea ser agregado a la lista de correo electrónico de notificación de la comunidad, comuníquese conmigo por correo electrónico [a h15642vad@hotmail.com](mailto:h15642vad@hotmail.com), incluya su nombre y dirección para verificación, y se lo agregará a la lista. Además, las copias de los boletines (versiones en inglés y español) se colocan en el tablón de publicaciones de BCCA en Crisfield Drive. ¡Gracias!



¡El segmento de las "Buenas Noticias"! ¡Aquí es donde compartimos y presentamos sus "Buenas Noticias"! Esperamos que las "Buenas Nuevas" inspiren, animen y den a nuestros lectores "alimento para la reflexión". Dicho esto, **por favor envíeme cualquier "Buena Noticia" que le gustaría compartir, el primer lunes de cada mes por correo electrónico H15642vad@hotmail.com.** ¡Gracias!

DESTACADOS – **Will Chambers**, entrenador de Planet Fitness. Gracias al presidente de BCCA, Sylvia Griffin y Ricky Lockett, gerente de Planet Fitness en Fort Washington, MD, Will fue asignado a nuestra comunidad para comenzar un programa de acondicionamiento físico de alcance que se anuncia semanalmente como **"Fitness de los sábados a las 9 a.m. en Birchwood Park"**. A continuación se presentan algunos de los testimonios que recibí sobre Will:

Carmen Mack: Will Chambers es un instructor amable, profesional y bien entrenado. Nos guía a través de cada ejercicio y amablemente nos anima a concentrarnos y completar cada parte de la rutina. Sus entrenamientos de los sábados por la mañana me han ayudado a mejorar mi bienestar general y han fortalecido la parte superior de mi cuerpo (ahora puedo hacer flexiones), así como la fuerza de mi núcleo y piernas. Estas sesiones de los sábados por la mañana me han animado a seguir moviéndome, estar activa y hacer ejercicio. Espero que Will pueda continuar con estas rutinas de ejercicios de los sábados por la mañana porque son beneficiosas para mí individualmente y para nuestra comunidad colectivamente.

(Continuación de BCCA Publicity)

Kathy Graves: Will es un muy buen entrenador. No solo tengo más movilidad, sino que también tengo más energía después. Me gusta la forma en que observa a cada persona para asegurarse de que están haciendo los movimientos correctos y no están angustiados. También varía el entrenamiento para que se aborden diferentes grupos musculares cada vez, lo que ayuda a la movilidad de todo el cuerpo.

Fredella Baylor: No he hecho ejercicio con el grupo por mucho tiempo, pero quiero decir lo mucho que aprecio al Sr. Will Chambers, por las importantes instrucciones que proporciona; cómo revisa a los participantes, preguntando durante la sesión cómo se encuentran, recuerda diferentes cosas sobre algunos individuos para que no se esfuercen demasiado con el tema o los problemas que pueden estar afectándolos. Específicamente, le he preguntado sobre algunas cosas y Will se ha tomado el tiempo para detenerse y responder a mis preguntas y explicar por qué sugirió la información, esto fue después de la sesión, cuando se iba. Me gusta el hecho de que esté al frente con nosotros, si no sabe algo, nos lo hace saber; Si encuentra la respuesta, nos lo hace saber, en la próxima sesión. Es excepcionalmente educado y muy respetuoso. Se lo agradezco.

Solo seleccioné unos pocos testimonios, pero puedo decir con confianza que Will Chamber ha sido una bendición para nuestra comunidad.

Enviado por Veda Dixon

Novedades



Nuevas camisetas – BCCA Walkers! Para todos los caminantes de Birchwood-Clearview, Elton Jones, Sr., vicepresidente de BCCA, creó y está vendiendo estas camisetas por \$ 20. Para realizar su pedido, póngase en contacto con Elton por correo electrónico eltonbjones@aol.com o Veda h15642vad@hotmail.com.

Servicio notarial gratuito para personas mayores de 65 años en Birchwood-Clearview. La secretaria de BCCA, Wanda Gross, ofrece el servicio de notario. Puede comunicarse con ella al (301) 247-8926 o por correo electrónico mommy1954.wg@gmail.com.

Los perros deben estar atados

Según las regulaciones del condado de Prince George, es ilegal que el dueño o custodio de cualquier animal permita que el animal corra suelto. Los infractores están sujetos a la incautación de mascotas y multas. Llame al 311 si tiene inquietudes.

Prohibido fumar en los parques

El Departamento de Parques y Recreación del Condado de Prince George, parte de la Comisión de Planificación y Parques de la Capital Nacional de Maryland, envía un recordatorio a la comunidad **de que sus parques han sido y seguirán siendo libres de humo. Esto incluye todas las formas de tabaco, cigarrillos electrónicos, vaporizadores y marihuana.**



¡Nuestra comunidad importa! ¡Conviértete en voluntario y participa!

De la presidenta del Comité de Membresía de BCCA, *Gloria Hernandez Saunders*



¡Hola, residentes de Birchwood–Clearview! Gracias por su membresía con la Asociación Comunitaria de Birchwood City-Clearview Manor (BCCA).

Para aquellos que deseen convertirse en miembros de BCCA, habrá una mesa de membresía disponible durante nuestra celebración del Día de la Comunidad el 21 de octubre de 2023 para inscribirse; (cuota de membresía \$25 por hogar).

El próximo año, el Comité de Membresía de BCCA planea lanzar una Campaña de Membresía en toda la Comunidad que irá de puerta en puerta. Queremos dar la bienvenida a nuestros nuevos vecinos, así como a nuestros vecinos de toda la vida, para que formen parte de BCCA. **Como dice el refrán: "Unidos resistimos, divididos caemos"**. Queremos que nuestra comunidad esté unida para marcar la diferencia y cambiar/mejorar las cosas que podamos para el mejoramiento de nuestra maravillosa comunidad.

Si desea unirse al Comité de Membresía para ayudarme con la Campaña de Membresía de toda la comunidad puerta a puerta, envíeme un correo electrónico a army320@verizon.net.

Sus cuotas de membresía han contribuido a los siguientes beneficios para la comunidad, y mucho, mucho más:

- Miles de dólares en becas proporcionadas a nuestros jóvenes para continuar su educación;
- Impresión y distribución de boletines informativos: lo mantiene al tanto y actualizado sobre lo que está sucediendo en el vecindario, incluido el impacto del estado y el condado;
- el gasto de más de \$3 millones por parte de los funcionarios de Maryland para construir barreras de sonido y seguridad a lo largo de la circunvalación de la capital, cerca de la comunidad de Birchwood-Clearview;
- Suministros de limpieza de calles: las personas que ve caminando con bolsas de basura y recogedoras y cortando el césped de la entrada mantienen limpia a nuestra comunidad; Proyectos de limpieza Growing Green with Pride en todo el condado;
- Sendero para caminar, canchas de tenis y baloncesto, el pabellón y el área de juegos planificada en Birchwood Park;
- Plantación de árboles en toda la comunidad bajo el "Programa Lugar Correcto/Árbol Correcto" del Condado de Prince George;
- Actividades del Centro Comunitario y actividades para personas mayores: bailes de San Valentín para adolescentes y adultos, fiestas de Halloween, clases de ejercicios y manejo de enfermedades crónicas y clases de alimentación saludable;
- Días de la Comunidad, eventos festivos anuales que incluyen Desayuno/Cena Familiar con Santa;
- Campañas de recolección de alimentos y abrigos (en apoyo de los bancos de alimentos y refugios locales); Distribuciones de canastas navideñas y mucho, mucho más.