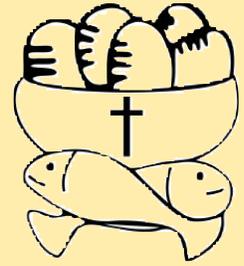


# The Quarterly Feed



Despensa de Jehová en el boletín de casa de Ana

Invierno 2013-2014

## Contact Us

303 N. Elder Avenue  
Indianapolis, IN 46222  
(317) 631-5504  
www.LordsPantry.org



Julie Molloy  
Director

Frank Medvescek  
Despensa de comida

Leticia Juarez  
Oficina

## Horas de despensa para el invierno

Lunes 10 a.m. - 2 p.m.  
Martes 10 a.m. - 2 p.m.  
Miércoles 8 a.m. - 8 p.m.  
Jueves 10 a.m. - 2 p.m.  
Viernes - CLOSED  
Sabado 10 a.m. - 1 p.m.  
Domingo - CLOSED

## Distribución de abarrotos

Sabados 10:30 a.m.

## Cena comunitaria

Miercoles 5:30 p.m.

## Tienda horas

Martes 1 y 3  
3 p.m. - 8 p.m.

Alimenta  
el cuerpo,  
mente &  
espíritu



## Una colaboración para estar agradecido por

Una vez más, la división de servicio de alimentos de la Universidad Popular Mariana ayudó a despensa de la casa de Jehová en casa de Anna hacen posible la fiesta de acción de Gracias para cientos de familias en Stringtown donando más de 25 bandejas de comida, algo que han estado haciendo durante más de cinco años. "Me encargué de," son palabras a menudo oídas por Julie Molloy, Director de la despensa de la casa de Jehová, que siempre está dispuesto a cubrir este costo año tras año.

Además de la increíble generosidad de Universidad Popular Mariana, despensa de Jehová es también bendecido de tener más de 20 voluntarios para la fiesta anual de acción de Gracias. Cedric Merritt (izquierda) y Cedric Hall (derecha) son sólo dos de los voluntarios que estaban en el sitio de reunión festiva de este año. Hall, un instructor de esgrima en la Universidad de Purdue, ha sido desde hace mucho tiempo como voluntaria en la despensa que da su tiempo religiosamente cada miércoles mientras viaja de Lafayette a visitar a su madre en Indianápolis. Hermano Merritt es una bendición algo nueva para nosotros, que representa a los hombres en comunión, servicios de Ministerio de un hombres en Indianápolis que esperamos trabajar con pronto para ofrecer orientación a los jóvenes de Stringtown.

Agradecimiento especial por la generosidad de todos los que apoyaron a nosotros este día de Gracias! ■



## Nuestra Oración Diaria

Padre celestial,  
Déjame ser tus ojos  
al ver la necesidad,  
déjame ser tus  
manos cumpliendo  
que necesitan y  
déjame ser tu voz  
hablando con  
bondad y compa-  
sión para todos.  
Mantenerme con-  
sciente del hecho  
de no importa lo  
difícil que pueda  
parecer mi vida,  
hay muchos que lo  
consideraría una  
bendición para  
cambiar de lugar  
conmigo.  
Rezo todo esto en  
tu nombre, Amen.



## Nota del Director

### Es una vida maravillosa

Pensamientos de Julie Molloy

¡Bienvenido a la primera de nuestros boletines trimestrales. Espero que usted disfrute de ponerse al día sobre los acontecimientos en la casa de Anna y todas las bendiciones que llevando a cabo. Me gustaría aprovechar esta oportunidad para extender un enorme gracias a los muchos voluntarios, donantes y patrocinadores que han hecho posible nuestro éxito continuado.

Como veo las cosas emocionantes en 2014, sé que todo es posible con sus oraciones y dedicación a nuestra misión.

Parece que tendremos la oportunidad de ampliar la casa de Anna a una nueva ubicación a la vuelta de la esquina. Estamos esperando la aprobación final de la tierra ser donado a la casa de Anna. Cuando esto sucede, le enviaremos más información. Hasta entonces, le pido que siga orando por nuestro crecimiento y el bienestar de las familias que servimos.

Un nuevo edificio nos permite la oportunidad de servir mejor a estas familias mediante la ampliación de nuestros programas. Nuestro plan es extender una invitación a nuestras clases de inglés como segundo idioma (ESL) a la creciente población birmana. Hay muchas maneras de ayudar a nuestras familias con programas más allá de nuestra distribución semanal de comestibles. Estamos mirando hacia el futuro y la posibilidad de formación en informática, clases de alfabetización para adultos y tutoría después de clases para nuestros hijos.

Cuando miro hacia el futuro, espero que continuará a colaborar con la casa de Anna para servir a los necesitados. Gracias otra vez por todo lo que haces. Despensa de la casa de Jehová en casa de Anna es bendecido para incluirte en nuestra familia. Busque nuestra página de Facebook para mantenerse al día con nuestros sucesos cotidianos, oportunidades de voluntariado y peticiones especiales. ■



## Voluntariado Spotlight

Es desconocido si alguna vez hubo un momento cuando Ralph Baker no era parte del equipo de la casa de Anna. No podemos pedir más dedicada, clase, cuidando y dando a la persona como parte de nuestro equipo. Ralph maneja el pick up de nuestro pollo

cada semana, así como nuestro recogida de alimentos semanales de repetir.

Durante las vacaciones, Ralph da más de sí mismo como él ordena, recoge y entrega nuestras vacaciones jamones y turkeysnot sólo a la casa de Anna, sino también a nuestra ubicación remota despensa en la Iglesia Presbiteriana de Witherspoon.

Usted verá Ralph sonriendo cada sábado se enfrentan como supervisa la distribución de la sala de verduras y panes.

Todo eso Ralph hace, lo hace con un corazón de siervos. Al final del día, cuando se deja producir, Ralph entrega los extras a lugares como la casa de los veteranos y la misión de Wheeler. Su no entrega nunca se detiene. Ralph gracias por todo lo que hago. Eres una bendición a la casa de Anna y a las familias que servimos. ■

## Lista de deseos

Despensa de la casa de Jehová en casa de Anna está buscando actualmente los siguientes elementos para apoyar sus programas en curso. Si eres capaz de donar estos artículos, por favor dejarlas en 303 N. Elder Avenue el miércoles entre 12 y 17 (entrada del este). Las grandes entregas o consultas generales, por favor llame al 317. 631. 5504.

Niños paquete de artículos (single-sirva porciones)

- Tazas de la fruta
- Jugos
- microondas comidas para niños

Tienda de artículos (suavemente usada)

- pequeños electrodomésticos
- ropa de cama
- platos
- muebles
- Inicio Accesorios

## Notas de nutrición

# Salud dental y de América

## Problema de azúcar por Jane Blanchard, RDH, MHS

La dieta americana es alta en azúcar y esta ansia de dulces tiene un efecto negativo en la salud dental y general. Las dietas altas en azúcar de las bebidas o alimentos promoción caries y destruyen el esmalte de los dientes. Las bacterias de la placa en la boca se combina con azúcar de los alimentos y bebidas para producir ácidos que descomponen el esmalte de los dientes y causan caries. Bebiendo bebidas azucaradas, tales como deportes y bebidas energéticas, bebidas gaseosas y jugos y dulces frecuente merienda expone los dientes a estas "agresiones con ácido" durante todo el día.

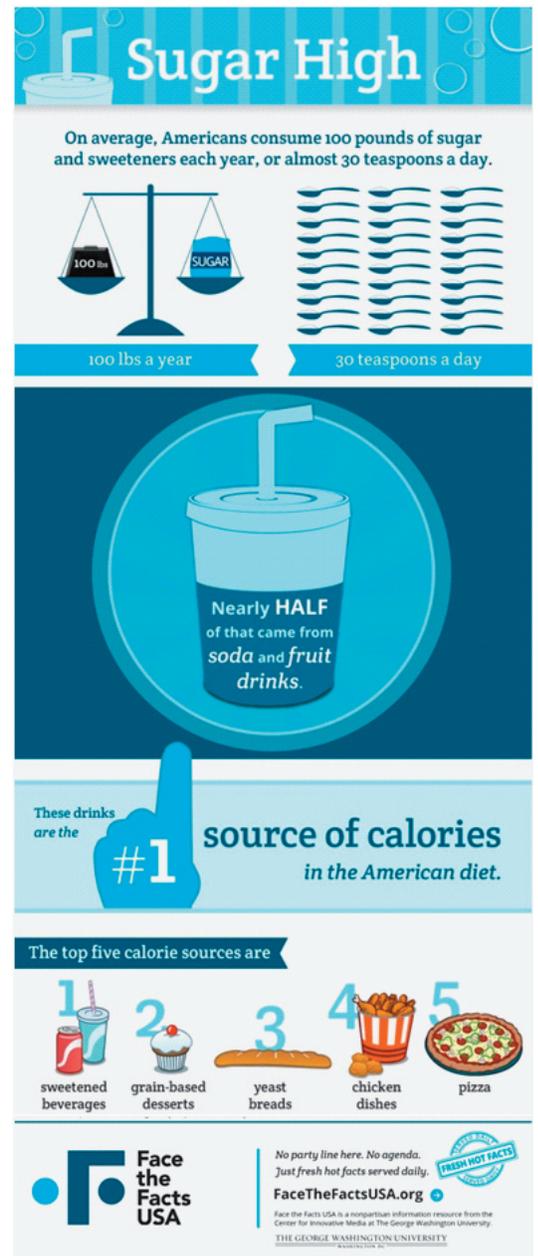
### Consejos para reducir la ingesta diaria de azúcar:

- Sustituir los refrescos, bebidas energéticas y bebidas deportivas con agua o leche.
- Límite de calorías vacías alimentos como galletas, pasteles y dulces.
- Lea las etiquetas de alimentos para ver cuánta azúcar hay en ese producto alimenticio.
- Aperitivos como queso, yogur, frutas, verduras y frutos secos son opciones buen bocado.
- Evitar entre comida merienda
- Intentar consumir dulces durante las comidas y no entre comidas

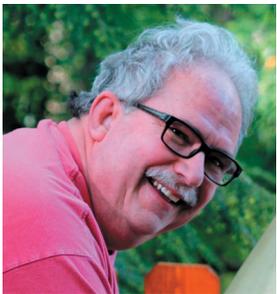
Una dieta bien balanceada y refrigerios saludables entre comidas serán promover la buena salud dental y conducen a una vida de buena salud general.

Ver [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para más información sobre una dieta saludable.

Jane Blanchard es profesor clínico asistente en la división de higiene Dental en la Facultad de Odontología de la Universidad de Indiana.



Existen oportunidades de voluntariado semanales! Por favor llame al (317) 631-5504



## Donantes Spotlight

Indianápolis fruta no es una empresa "one size fits all" – que creen conocer sus clientes y los clientes de sus clientes. También entienden la importancia de retribuir a la comunidad como es evidente a través de su apoyo de decenas de organizaciones y eventos cada año, incluyendo la despensa de la casa de Jehová en casa de Anna.

Mientras casa Anna invertir recursos financieros en la nutrición de la comunidad que servimos, Indianápolis fruta va más allá que nos proporcione más frescos sobre nuestra inversión semanal, totalizando más de \$36.000 en valor en 2013.

Charlie Caito, un veterano de 16 años en Indianápolis fruta sirviendo ahora como Gerente de ventas de la ciudad, se ha reservado un lugar especial en su corazón para la casa de Anna desde los primeros días con Lucious en 2001. "Me gusta trabajar con despensa de la casa de Jehová por el arduo trabajo de los voluntarios y su compromiso para continuar la misión de Lucious. Muchas de las necesidades urgentes y la seguridad alimentaria de Stringtown se satisfacen mediante la ayuda de la casa de Anna," dice Caito.

Un agradecimiento especial reciben a Charlie y a todo su equipo en Indianápolis fruta por mantenernos cerca de vuestros corazones. Por favor saber que estás cerca nuestro. ■

## Calendario de eventos

### Marzo

1, 8, 15, 22, 29

#### Distribution de abarrotes

Nuestra distribución semanal de comestibles ofrece a sus clientes un amplio surtido de alimentos no perecederos y frescos producen. 10:30 a.m.

4, 11, 18, 25

#### Clases de ESL

Clases semanales de ESL son gratis y abierto a todos los interesados. Cuido de niños gratis está disponible para nuestros alumnos participantes. 12 p.m. - 2 p.m. **V**

5, 12, 19, 26

#### Cena comunitaria

La comunidad Stringtown es invitada a disfrutar de una comida caliente. 5:30 p.m. **V** = volunteer opportunities exist

### Abril

1, 8, 15, 22, 29

#### Clases de ESL

Clases semanales de ESL son gratis y abierto a todos los interesados. Cuido de niños gratis está disponible para nuestros alumnos participantes. 12 p.m. - 2 p.m. **V**

2, 9, 16, 23, 30

#### Cena comunitaria

La comunidad Stringtown es invitada a disfrutar de una comida caliente. 5:30 p.m.

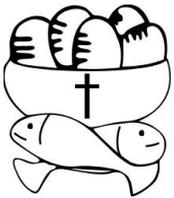
5, 12, 19, 26

#### Distribution de abarrotes

Nuestra distribución semanal de comestibles ofrece a sus clientes un amplio surtido de alimentos no perecederos y frescos producen. 10:30 a.m.

## Rincón educativo

Por tercer año, estamos ofreciendo a Inglés como segundo idioma (ESL) para adultos. Estas son las sesiones de 8 semanas impartidas por dos hombres maravillosos, Alex De Gortari y Chris Gautier. Nuestras clases se imparten diferentemente más como nos centramos en la vida diaria tales como cómo hablar con el médico, el banquero y el maestro o un cheque y llenar una solicitud de empleo. Nuestras clases son ofrecidas a nuestros alumnos de forma gratuita e incluyen cuidado de niños gratis para los niños de nuestros estudiantes. El objetivo de nuestra clase es facilitar la vida diaria para los adultos, con la esperanza de que se puede obtener empleo con su nuevo idioma. ESL clases están abiertas a todo el mundo. ■



**The Lord's Pantry  
at Anna's House**  
303 N. Elder Avenue  
Indianapolis, IN 46222