

CREATING OPPORTUNITIES FOR  
THE COMMUNITY BY BUILDING A  
HEALTHY FOOD NETWORK.



CREANDO OPORTUNIDADES PARA LA  
COMUNIDAD CONSTRUYENDO UNA  
RED DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

## WINDHAM COMMUNITY FOOD ACTION FORUM THURSDAY, MARCH 26, 2015, 6:30-8:30 PM COVENANT SOUP KITCHEN

### I. INTRODUCTIONS.

WHAT IS THE WINDHAM COMMUNITY FOOD NETWORK?  
HOW DOES THE ACTION FORUM FIT INTO THIS PROCESS?

- COMMUNITY DIALOGUES
- ACTION FORUM
- PROJECT PLANNING (WORKING GROUPS)
- PROJECT IMPLEMENTATION
- CELEBRATION!

### II. DIRECTIONS FOR ACTION.

YOU WILL SPEND A FEW MINUTES LEARNING ABOUT EACH OF THE "DIRECTIONS FOR ACTION" THAT WERE GENERATED BY THE COMMUNITY DIALOGUES.

### III. ESTABLISH WORKING GROUPS.

CHOOSE THE "DIRECTION FOR ACTION" THAT BEST REFLECTS YOUR STRENGTHS AND INTERESTS. THIS WILL BECOME YOUR "WORKING GROUP".

IN YOUR GROUP, RESPOND TO THE FOLLOWING QUESTIONS:

- *Who are you? Why did you come this evening?*
- *Why did you choose this direction for action: what change would you like to see for this community?*
- *Look at the list of ideas for this direction for action – are there any that you would like to add?*

AT THE NEXT MEETING, YOUR WORKING GROUP WILL CHOOSE A PROJECT TO FOCUS ON. TO PREPARE, THINK ABOUT THE IDEAS PROPOSED HERE TONIGHT. WHICH ONES, IN YOUR VIEW, ARE:

- THE **EASIEST** OR MOST **REALISTIC** TO IMPLEMENT?
- THE MOST **IMPORTANT** TO IMPLEMENT?

PLEASE COME PREPARED WITH YOUR TOP THREE CHOICES.

OUR NEXT MEETING: TIME/DATE/PLACE: \_\_\_\_\_

**ROADMAP FOR WORKING GROUPS.** OVER THE NEXT FEW MONTHS, YOU WILL PARTICIPATE IN A WORKING GROUP THAT WILL MEET THREE TIMES.

CREATING OPPORTUNITIES FOR  
THE COMMUNITY BY BUILDING A  
HEALTHY FOOD NETWORK.



CREANDO OPORTUNIDADES PARA LA  
COMUNIDAD CONSTRUYENDO UNA  
RED DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

**MEETING 1: IDENTIFY A PROJECT.** PRIORITIZE AND CHOOSE A FOCUS/PROJECT FOR YOUR WORKING GROUP; IDENTIFY NECESSARY RESOURCES, PARTNERS AND ALLIES TO SUPPORT THE PROJECT; INVITE NEW PARTNERS TO SUPPORT THE PLANNING PROCESS.

**MEETING 2: DEVELOP A WORKPLAN.** STATE: GOALS, TIMELINE, RESOURCES, MILESTONES (HOW TO MEASURE PROGRESS).

**MEETING 3: FLESH OUT THE WORKPLAN.** CREATE A TO-DO LIST; DELEGATE TASKS; CREATE A BUDGET TO SUBMIT TO THE NETWORK CORE AND SUPPORTERS.

#### IV. OTHER WAYS TO GET INVOLVED.

##### **CELEBRATION!**

JOIN US FOR A "COMMUNITY TABLE" CELEBRATION, WHERE WE WILL SHARE FOOD, IDEAS, AND COMMUNITY. EVERYONE IS WELCOME!

**WHEN: SATURDAY, AUGUST 29, 2015**

**WHERE: CLICK (41 CLUB ROAD, WINDHAM)**

**TIME AND DETAILS TO COME!**

##### **SHORT-TERM VOLUNTEER OPPORTUNITIES:**

- "GROW/COOK/SHARE" AT CLICK  
CONTACT: MARAIAH POPELESKI, [MARAIAH9@GMAIL.COM](mailto:MARAIAH9@GMAIL.COM)
- "COMMUNITY COOKBOOK/RECIPE SWAP" AT THE WILLIMANTIC FARMERS MARKET  
CONTACT: STEPHANIE CLARK, [STEPHANIE.CLARK@GROWWINDHAM.ORG](mailto:STEPHANIE.CLARK@GROWWINDHAM.ORG)
- COVENANT SOUP KITCHEN WORKDAY  
CONTACT: HEATHER CLARK, [HCLARK@COVENANTSOUPKITCHEN.ORG](mailto:HCLARK@COVENANTSOUPKITCHEN.ORG)
- WAIM COMMUNITY GARDEN WORKDAYS: APRIL 18, APRIL 25, MAY 2<sup>ND</sup>  
CONTACT: RICARDO ALAVEZ, [INFO@GROWWINDHAM.ORG](mailto:INFO@GROWWINDHAM.ORG)
- COMMUNITY NUTRITION NEWSLETTER, UCONN NUTRITION CLUB  
CONTACT: SHANNON HOULIHAN, [SHANNON.HOULIHAN@UCONN.EDU](mailto:SHANNON.HOULIHAN@UCONN.EDU)
- ASSISTANCE WITH WCFN FUNDRAISING AND GRANT WRITING  
CONTACT: SALLY MILIUS, [SALLY.MILIUS@GROWWINDHAM.ORG](mailto:SALLY.MILIUS@GROWWINDHAM.ORG)

*CREATING OPPORTUNITIES FOR  
THE COMMUNITY BY BUILDING A  
HEALTHY FOOD NETWORK.*



*CREANDO OPORTUNIDADES PARA LA  
COMUNIDAD CONSTRUYENDO UNA  
RED DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.*

## **“DIRECTIONS FOR ACTION” FROM THE COMMUNITY DIALOGUES**

### **COMMUNITY BUILDING**

- bartering and sharing: recipes, veggies, garden space, knowledge and expertise, rides, bicycles
- community integration: community events and meals that are inclusive and diverse
- community spaces: develop or re-purpose (via community events) so they are integrated and accessible
- collaboration building: creating more connections and collaborations across organizations, developing organizations, churches and youth groups as hubs

### **EDUCATION**

- community workshops about: nutrition, food budgeting, gardening, food preservation, seeds, permits and licenses to become a food producer or provider
- use media for nutrition and cooking education: nutrition/cooking articles in newspaper circulars, on billboards, local access cooking show
- promote healthy eating throughout the community through tastings, tabling, and healthier food available at community gatherings and sporting events

### **SUPPORT LOCAL PRODUCTION/CONSUMPTION:**

- build and support home and community gardens: expand community gardens; help residents to build gardens; create a public edible landscape; garden sharing; create a “garden brigade” to help with local growing spaces, gleanings at local farms
- support the Willimantic Farmers’ Market: provide education and events at the market, such as tastings or recipe swaps; provide incentives for SNAP recipients to purchase at the Farmers’ Market; more public transit to the FM; extend the hours of the market; move the market to Jillson Square; create mobile market or food truck; farmers connected with social service agencies
- support for local farmers: connecting farmers to local merchants, restaurants and institutions; assist farmers to sell or transport surplus; help local farms to write grants; advocate for subsidies for small farms; process local food at CLICK, have cheaper/subsidized CSAs for community members (surplus, unwashed veggies), connecting farmers with a local, reliable labor force

### **COMMUNICATION:**

- translation: in stores and public places and at community events; of literature, resources, flyers and pamphlets, and media shows
- social media: to network groups and promote local events and resources
- mass media: for publicity and also education (local cooking/nutrition show, health/nutrition newsletter for schools and in the coupon circular,...)
- outreach at community events: local food kiosk at Third Thursday and other events

### **FOOD ACCESS:**

- double value benefits for SNAP recipients at the farmers’ market and area food stores
- car sharing or grocery delivery assistance for residents with limited mobility
- translation for grocery stores, coupons, farmers’ market, and local food organizations
- more mobile food trucks/food markets
- improve school food; create liaison between farmers and school district food service departments
- more storage for fresh food for food assistance providers

*CREATING OPPORTUNITIES FOR  
THE COMMUNITY BY BUILDING A  
HEALTHY FOOD NETWORK.*



*CREANDO OPORTUNIDADES PARA LA  
COMUNIDAD CONSTRUYENDO UNA  
RED DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.*

**COMMUNITY HEALTH:**

- healthier food available at social gatherings, sporting events, and in vending machines in public places
- programs to support healthy food access for residents with mental and physical illnesses or disabilities
- healthy ads on billboards
- town policies/restrictions for fast food restaurants
- nutritionists in food stores
- more healthy food programs in DSS

*CREATING OPPORTUNITIES FOR  
THE COMMUNITY BY BUILDING A  
HEALTHY FOOD NETWORK.*



*CREANDO OPORTUNIDADES PARA LA  
COMUNIDAD CONSTRUYENDO UNA  
RED DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.*

FORO DE ACCIÓN de WINDHAM  
Jueves, 26 de marzo 2015, 6: 30-8: 30 PM  
COVENANT SOUP KITCHEN

### I. INTRODUCCIÓN.

¿QUÉ ES LA RED ALIMENTICIA COMUNITARIA DE WINDHAM?

¿CÓMO ES EL FORO DE ACCIÓN UN PARTE DE ESTE PROCESO?

DIÁLOGOS COMUNITARIOS

⇒ FORO DE ACCIÓN

⇒ PLANIFICACIÓN DE PROYECTOS (GRUPOS DE TRABAJO)

⇒ APLICACIÓN DE PROYECTOS

⇒CELEBRACIÓN!

### II. ORIENTACIONES PARA LA ACCIÓN.

Usted pasará unos minutos aprendiendo sobre cada uno de los "Orientaciones para la acción" que se generaron por los Diálogos Comunitarios.

### III. ESTABLECER GRUPOS DE TRABAJO.

Elija la "Orientación para la Acción" que mejor refleje su fortalezas e intereses. Este será su "grupo de trabajo".

EN SU GRUPO, RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Quién es usted? ¿Por qué ha venido esta noche?
- ¿Por qué elegiste esta dirección para la acción: ¿qué cambios le gustaría ver de esta comunidad?
- Mira la lista de ideas para esta dirección para la acción - ¿Hay alguna que le gustaría añadir?

En la próxima reunión, su grupo de trabajo se elige un proyecto para enfocar. Para preparar, piense a las ideas propuestada aquí esta noche. Cuales, en su opinión, son:

➤ El más fácil o más realista para implementar?

➤ El más importante para implementar?

Por favor, ven preparado con sus tres principales opciones.

Nuestra próxima reunión: HORA / FECHA / LUGAR: \_\_\_\_\_

CAMINO PARA GRUPOS DE TRABAJO. Durante los próximos meses, usted puede participar en un grupo de trabajo que se reunirá tres veces.

REUNIÓN 1: IDENTIFICAR UN PROYECTO. Priorizar y elegir un enfoque/proyecto para su grupo de trabajo; Identificar los recursos necesarios, socios y aliados para apoyar el proyecto; inviter a nuevos socios de apoyo al proceso de planificación.

*CREATING OPPORTUNITIES FOR  
THE COMMUNITY BY BUILDING A  
HEALTHY FOOD NETWORK.*



*CREANDO OPORTUNIDADES PARA LA  
COMUNIDAD CONSTRUYENDO UNA  
RED DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.*

REUNIÓN 2: DESARROLLAR UN PLAN DE TRABAJO: OBJETIVOS, CALENDARIO, RECURSOS, HITOS (cómo medir el progreso).

REUNIÓN 3: CONCRETAR PLAN DE TRABAJO. CREAR UNA LISTA "TO-DO"; Delegar tareas; CREAR UN PRESUPUESTO PARA SOMETER AL BÁSICO Y APOYO DE LA RED.

IV. OTROS maneras de involucrarse.

#### CELEBRACIÓN!

Únete a nosotros para una celebración "mesa de la comunidad", donde compartiremos alimentos, ideas, y la comunidad. TODOS SON BIENVENIDOS!

CUÁNDO: Sábado, 29 de agosto 2015

DÓNDE: CLICK (41 CLUB ROAD, WINDHAM)

HORA Y DETALLES QUE VIENEN!

#### OPORTUNIDADES PARA VOLUNTARIOS:

"CRECER / COCINAR / COMPARTIR" CLICK

CONTACTO: MARAIAH POPELESKI, MARAIAH9@GMAIL.COM

" LIBRO DE COCINA COMUNITARIA", EL MERCADO

CONTACTO: STEPHANIE CLARK, STEPHANIE.CLARK@GROWWINDHAM.ORG

COVENANT SOUP KITCHEN: DÍA DE TRABAJO

CONTACTO: Heather Clark, HCLARK@COVENANTSOUPKITCHEN.ORG

WAIM JARDIN COMUNITARIO: DÍAS DE TRABAJO: 18 de abril, 25 de abril, 2 de mayo

CONTACTO: Ricardo Alavez, RICARDO.ALAVEZ@GROWWINDHAM.ORG

NUTRICIÓN COMUNITARIA BOLETÍN, UCONN CLUB de NUTRICIÓN

CONTACTO: Shannon Houlihan, SHANNON.HOULIHAN@UCONN.EDU

ASISTENCIA CON RECAUDACIÓN DE FONDOS Y ESCRITURA DE APOYOS POR WCFN

CONTACTO: SALLY MILIUS, SALLY.MILIUS@GROWWINDHAM.ORG

*CREATING OPPORTUNITIES FOR  
THE COMMUNITY BY BUILDING A  
HEALTHY FOOD NETWORK.*



*CREANDO OPORTUNIDADES PARA LA  
COMUNIDAD CONSTRUYENDO UNA  
RED DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.*

## "Orientaciones para la acción" de los diálogos COMUNITARIAS

### COMUNIDAD DE EDIFICIOS

- trueque e intercambio: recetas, verduras, espacio de jardín, conocimiento y experiencia, paseos, bicicletas
- integración de la comunidad: eventos y comidas que sean incluyentes y diversa comunidad
- espacios comunitarios: desarrollar o re-propósito (a través de eventos de la comunidad), de manera que se integren y accesible
- Desarrollo de la colaboración: crear más conexiones y colaboraciones a través de las organizaciones, el desarrollo de las organizaciones, iglesias y grupos juveniles como centros

### EDUCACION

- talleres comunitarios sobre: la nutrición, la presupuestación de alimentos, jardinería, conservación de alimentos, semillas, permisos y licencias para convertirse en un productor de alimentos o proveedor
- Medios de uso para la nutrición y la educación de cocción: nutrición / artículos de cocina en las circulares de prensa, en vallas publicitarias, acceso local show cooking
- promover la alimentación saludable en toda la comunidad a través de catas, presentación, y la comida saludable disponible en las reuniones comunitarias y eventos deportivos

### Apoyo local de producción / consumo:

- Construir y apoyo en el hogar y jardines comunitarios: se expanden jardines comunitarios; ayudar a los residentes para construir jardines; crear un paisaje público comestibles; intercambio de jardín; crear una "brigada de jardín" para ayudar con espacios crecientes locales
- apoyar el Mercado Willimantic Agricultores: proporcionar educación y eventos en el mercado, tales como catas o swaps de recetas; proporcionar incentivos para los beneficiarios de SNAP para comprar en el mercado de agricultores; más transporte público para la FM; ampliar el horario del mercado; mover el mercado de la plaza de Jillson; crear mercado móvil o un camión de alimentos
- apoyo a los agricultores locales: Conectar a los agricultores a comerciantes locales, restaurantes e instituciones; ayudar a los agricultores a vender o excedentes de transporte; ayudar a los agricultores locales a escribir subvenciones; defensor de los subsidios para las pequeñas explotaciones

### COMUNICACIÓN:

- Traducción: en las tiendas y lugares públicos y en eventos de la comunidad; de literatura, recursos, volantes y folletos, y espectáculos de los medios de comunicación
- medios de comunicación social: a los grupos de la red y promover eventos y recursos locales
- medios de comunicación: la publicidad y también la educación (local de cocina / nutrición espectáculo, boletín de la salud / nutrición para las escuelas y en la circular cupón, ...)
- difusión en eventos comunitarios: quiosco de comida local en tercer lugar el jueves y otros eventos

### ACCESO A LOS ALIMENTOS:

*CREATING OPPORTUNITIES FOR  
THE COMMUNITY BY BUILDING A  
HEALTHY FOOD NETWORK.*



*CREANDO OPORTUNIDADES PARA LA  
COMUNIDAD CONSTRUYENDO UNA  
RED DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.*

- Beneficios doble valor para los beneficiarios de SNAP en el mercado y el área de tiendas de alimentos de los agricultores
- compartir coche o asistencia de entrega de comestibles para los residentes con movilidad reducida
- traducción para tiendas de abarrotes, cupones, mercado de los agricultores y las organizaciones locales de alimentos
- Vehículo de alimentos más móvil / mercados de alimentos
- mejorar la alimentación escolar

#### SALUD COMUNITARIA:

- Los alimentos más saludables disponibles en las reuniones sociales y eventos deportivos
- mejor comida en las máquinas expendedoras en lugares públicos
- anuncios saludables en las carteleras
- Las políticas de ciudad / restricciones para los restaurantes de comida rápida
- nutricionistas en las tiendas de alimentos
- Programas de alimentos más saludables en DSS