



THE LINK

In English | En Español

Helping people connect with resources

January 2019

Ayudando a la gente a conectarse con recursos

Enero 2019

Inside this Issue

Health.....	2-5
Food.....	6-7
Family Activities	8-10
Adult Education	11
Childcare	11
Habitat for Humanity.....	12

¿Que Está Adentro?

Salud.....	2-5
Comidas gratuitas	6-7
Actividades familiares	8-10
Educacion de adultos.....	11
Cuidado de los niños.....	11
Hábitat para la Humanidad.....	12



Follow us on Facebook:
Siganos en Facebook:
[facebook.com/northfieldlinkcenter](https://www.facebook.com/northfieldlinkcenter)

Subscription Questions
about The LINK Newsletter?
Call (507) 664-3500

¿Quiere una suscripción
al boletín LINK?
Llamanos a (507) 664-3500

We are pleased to announce a workplace wellness collaborative in Rice County to help employers develop or improve upon an existing employee/ workplace wellness initiative. Beginning January 23 through fall 2019, employers will learn how to better engage employees in their own health through a “culture of health” that supports healthy behaviors. This project is funded by the Statewide Health Improvement Partnership (SHIP).



Es nuestro placer anunciar la colaboración del bienestar en el trabajo en el Condado Rice para ayudar a los empleadores a desarrollar una iniciativa del bienestar de empleados/ en el lugar de empleo o a mejorar una ya existente. Empezando 23 de enero hasta otoño del año

2019, los empleadores aprenderán cómo involucrar mejor a los empleados en su propia salud a través de una <<cultura de salud>> que apoya costumbres saludables. Este proyecto es patrocinado por el Statewide Health Improvement Partnership (SHIP).

Investing in the health of employees by creating a workplace wellness initiative is an important step an employer can take to increase productivity, improve morale and better manage health care costs. Plus, most of the best practice recommendations take little to no financial resources on the part of your organization – just staff time to plan and implement.

La inversión en la salud de los empleados por la creación de una iniciativa del bienestar en el lugar de empleo es un paso importante que el empleador puede tomar para aumentar productividad, mejorar la moral y administrar los costos médicos. Además, la mayoría de las mejores prácticas recomendadas toman de poco a ningún recurso financiero de parte de su organización- solo tiempo del personal encargado para planear e implementar.

Participating employers will receive ongoing free consultation along with tools and templates to ensure success.

Los empleadores participantes recibirán consultas gratuitas junto con que herramientas y formatos para asegurar el éxito.

Any size employer is welcome. Whether your organization has a wellness initiative in place or is new to this type of work, we invite you to learn more and participate. The recruitment deadline is January 21, 2019. In the meantime, please contact Josh Ramaker at 507-332-5911 or jramaker@co.rice.mn.us with questions or to register!

Empleadores de cualquier tamaño son bienvenidos. Ya sea que su organización tenga una iniciativa de bienestar o es nuevo en este tipo de trabajo, los invitamos a que aprendan más y participen. La fecha límite de reclutamiento el 21 de enero, del 2019. Mientras tanto si tiene preguntas o para inscribirse favor de comunicarse con Josh Ramaker al 507-332-5911 o jramaker@co.rice.mn.us

Why You Need Sleep

The average kid has a busy day. There's school, taking care of your pets, running around with friends, going to sports practice or other activities. By the end of the day, your body needs a break. Sleep allows your body to rest for the next day.

Your Brain Needs Sleep

Your body and your brain need sleep. The brain sorts through and stores information, replaces chemicals, and solves problems while you snooze. Sleep is important for the body to reset for the next day.

Most kids between 5 and 12 get about 9.5 hours a night, but experts agree that most need 10 or 11 hours each night. Sleep is an individual thing, and some kids need more than others. When your body doesn't have enough hours to rest, you may feel tired or cranky, or you may be unable to think clearly. One more reason to get enough sleep: If you don't, you may not grow as well.

How to Get More Sleep

- Set a bedtime routine, and follow it every night.
- Limit caffeine and TV before bed.
- Use bed only for sleeping.
- Keep cell phones out of the bedroom.



Razones por las cuales se necesita dormir

Un niño típico pasa el día ajetreado. Está la escuela, el cuidado de las mascotas, pasar con los amigos, ir a las prácticas deportivas u otras actividades. Ya para cuando termina el día, su cuerpo necesita un descanso. El sueño le permite a su cuerpo descansar para el próximo día.

Su cerebro necesita dormir

Su cuerpo y su cerebro necesitan el sueño. El cerebro clasifica y guarda información, reemplaza químicos, y resuelve problemas mientras duerme. El dormir es importante para que el cuerpo descanse para el próximo día.

La mayoría de los niños entre las edades de 5 y 12 años duermen algunas 9.5 horas cada noche, pero los expertos están de acuerdo que la mayoría necesitan 10 o 11 horas cada noche. El dormir es algo individual y unos niños necesitan más que otros. Cuando su cuerpo no descansa lo suficiente puede que se sienta cansado o esté de mal humor o puede que no pueda pensar claramente. Otra razón por la que debe dormir lo suficiente: Si no lo hace puede que no crezca bien.

Como dormir mas

- Establezca una rutina para acostarse y sígala todas las noches.
- Limite la cafeína y la tele antes de ir a la cama.
- Utilice la cama solo para dormir.
- Mantenga los celulares fuera de la recámara.

Child and Teen Checkups (C&TC) offers healthcare for children ages newborn through 20 years who receive Medicaid/Medical Assistance (MA). C&TC meet the health requirements for Head Start, WIC, school, sports or childcare. Be sure to bring with you any forms that you need filled out.

What's included?

- Physical exam (vision, hearing, child development)
- Mental health exam
- Immunizations
- Lab tests
- Referral to the dentist



Continued on page 3

Chequeos para niños y adolescentes (C&TC por sus siglas en inglés)

ofrece atención médica para niños desde recién nacidos hasta los 20 años que reciben Medicaid /Asistencia Médica (MA). C&TC cumple con los requisitos de salud para Head Start, WIC, escuelas, deportes o guarderías infantiles. Asegúrese de traer consigo todos los formularios que necesita que sean completados.

¿Qué está incluido?

- Examen físico (visión, audición, desarrollo infantil)
- Evaluación de salud mental
- Vacunas
- Análisis de laboratorio
- Remisión al dentista

Continúa en la página 3

When should I schedule an appointment for my child?

- Between birth and 1 month
- At 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 and 30 months
- Every year from age 3 through 20 years

Where can I go for C&TC?

- Your doctor or clinic
- Children enrolled in a health plan must get C&TC services from providers in their health plan
- Medicaid pays for C&TC services

For assistance with appointments, interpretation, and transportation, please call Lyndsey at 507-332-6111.

¿Cuándo debo hacer una cita para mi hijo?

- Entre el nacimiento y 1 mes
- A los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses
- Todos los años desde los 3 hasta los 20 años

¿A dónde puedo ir para C&TC?

- Su doctor o clínica
- Los niños inscritos en un plan de salud tienen que obtener servicios de C&TC de proveedores en su plan de salud.
- Medicaid paga por los servicios de C&TC.

Para asistencia con citas, interpretación y transporte, llame a Lyndsey al 507-332-6111.



HPV Vaccines: Vaccinating Your Preteen or Teen

Why does my child need HPV vaccine?

HPV vaccine is important because it protects against cancers caused by human papillomavirus (HPV) infection. HPV is a very common virus; nearly 80 million people—about one in four—are currently infected in the United States. About 14 million people, including teens, become infected with HPV each year. HPV infection can cause cervical, vaginal, and vulvar cancers in women; penile cancer in men; and anal cancer, cancer of the back of the throat (oropharynx), and genital warts in both men and women.

When should my child be vaccinated?

The HPV vaccine is recommended for preteen boys and girls at age 11 or 12 so they are protected before ever being exposed to the virus. It can be given at 9 years old if necessary. HPV vaccine also produces a more robust immune response during the preteen years. Finally, older teens are less likely to get health check-ups than preteens. If your teen has not received the vaccine yet, talk to their doctor or nurse about getting it for them as soon as possible.

Retrieved from: <https://healthfinder.gov/nho/JanuaryToolkit.aspx> , [https://www.healthychildren.org/English/health-issues/vaccine-preventable-diseases/Pages/Human-Papillomavirus-\(HPV\).aspx](https://www.healthychildren.org/English/health-issues/vaccine-preventable-diseases/Pages/Human-Papillomavirus-(HPV).aspx) , <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/teen/hpv.html>



Vacunas contra el VPH: vacunar a su preadolescente o adolescente

¿Porque es que mi niño/a necesita la vacuna contra el VPH?

La vacuna de HPV es importante porque protege contra cánceres causados por papillomavirus humano (HPV) la infección. HPV es un virus muy común; casi 80 millones de personas —aproximadamente una en cuatro— son infectados actualmente en los Estados Unidos. Aproximadamente 14 millones de personas, incluyendo los adolescentes, se hacen infectados por HPV cada año. La infección de HPV puede causar cánceres cervicales, vaginales, y vulvar en mujeres; cáncer del pene en hombres; y cáncer anal, cáncer de la espalda de la garganta (oropharynx) y verrugas genitales en ambos hombres y mujeres.

¿Cuándo debe vacunarse a mi hijo?

La vacuna contra el VPH se recomienda para niños y niñas preadolescentes a los 11 o 12 años, de modo que estén protegido/as antes de ser expuesto/as al virus. Puede administrarse a los 9 años de edad si es necesario. La vacuna contra el VPH también produce una respuesta inmunitaria más robusta durante los años preadolescentes. Finalmente, los adolescentes mayores tienen menos probabilidades de obtener chequeos de salud que los preadolescentes. Si su hijo aún no ha recibido la vacuna, hable con su médico o enfermero sobre cómo recibirlos lo antes posible.



Get help with these 7 programs offered by Rice County Public Health

- 1. Family Planning:** A Rice County Public Health Nurse is available by appointment the 2nd and 4th Monday of every month from 2 to 4 pm at the LINK Center, for family planning appointments as well as other resources. Please call the LINK Center at 507-664-3500 to schedule an appointment.
- 2. Healthy Homes:** Home visits can be scheduled to assess health and safety risks in your home.
- 3. Car Seats:** In collaboration with Blue Plus, UCare and the Department of Public Safety, car seat education and distribution is provided to low-income families.
- 4. Follow Along:** All children ages birth to 36 months are eligible to receive free developmental screening questionnaires in the mail through the Follow Along Program.
- 5. Immunizations:** For those who are uninsured and in need of immunizations.
- 6. Family Home Visiting:** Public Health nurses are available to meet with families in their homes to offer support and education about parenting and help connect families to resources.
- 7. Child & Teen Checkups:** All children ages newborn through 20 years who receive Medicaid/Medical Assistance (MA) are encouraged and supported to receive wellness dental and medical exams. Assistance with interpretation and transportation available.

To schedule an appointment with any of these programs, please call **Rice County Public Health at 507-332-6111**. For any general information about Rice County Public Health call 507-332-5916.

Obtenga ayuda con estos 7 programas que Salud Pública del Condado Rice ofrece

- 1. Family Planning (planificación familiar):** Una Enfermera de Salud Pública del Condado Rice está disponible por cita, el 2° y 4° lunes de cada mes de las 2 hasta 4 pm en el Centro LINK, para citas de planificación familiar y otros recursos. Llame al Centro LINK al 507-664-3500 para programar una cita.
- 2. Healthy Homes (hogares saludables):** Se pueden programar visitas domiciliarias para evaluar los riesgos de salud y seguridad en su hogar.
- 3. Car Seats (asientos de auto):** En colaboración con Blue Plus, UCare y el Departamento de Seguridad Pública se ofrecen educación y distribución de asientos de seguridad para familias de bajos ingresos.
- 4. Follow Along (sigue el desarrollo):** Todos los niños desde el nacimiento hasta los 36 meses de edad son elegibles para recibir cuestionarios gratuitos de evaluación del desarrollo por correo a través del programa Follow Along.
- 5. Immunizations (Vacunas):** Para aquellos que no tienen seguro y necesitan vacunas.
- 6. Family Home Visiting (visitas de hogares):** Las enfermeras de salud pública están disponibles para reunirse con las familias en sus hogares para ofrecer apoyo y educación sobre la crianza de los hijos y ayudar a conectar a las familias con los recursos.
- 7. Child and Teen Checkups (Chequeos para niños y adolescentes):** A todos los niños recién nacidos hasta los 20 años que reciben Medicaid / Asistencia Médica (MA) se les anima y apoya a que reciban evaluaciones de bienestar médico y dental. Asistencia disponible para interpretación y transporte.

Para programar una cita con cualquier de estos programas, llame a **Salud Pública del Condado Rice al 507-332-6111**. Para cualquier información general sobre Salud Pública del Condado Rice llame al 507-332-5916.



FREE Northfield Diabetes Event

The Living Healthy with Diabetes program presented in Spanish will cover the topics of glucose levels, fatigue, pain, stress, depression, healthy eating, and how to meet your goals. The workshop will also discuss exercise, medications, and how to communicate with your health provider. **Contact Maritza Navarro at 507-646-8965** for more information.

When: Tuesday, January 22 from 5:30 pm - 6:30 pm

Where: Greenvale Park Elementary
1350, 700 Lincoln Pkwy, Northfield, MN 55057

Evento GRATUITO para diabéticos en Northfield

El programa Living Healthy with Diabetes (Vivir sano con diabetes) presentado en español cubrirá los temas de niveles de glucosa, fatiga, dolor, estrés, depresión, alimentación saludable y cómo alcanzar sus metas. El taller también discutirá el ejercicio, los medicamentos y cómo comunicarse con su profesional de salud.

Comuníquese con Maritza Navarro al 507-646-8965 para más información.

Cuándo: Martes, 22 de enero de 5:30 pm a 6:30 pm

Dónde: La escuela primaria Greenvale Park
1350, 700 Lincoln Pkwy, Northfield, MN 55057

Calling all 3 year-olds!

Visit us at Early Childhood Screening! All children get a prize to take home and children that attend while they're 3 receive something extra!

Screening is a brief check of hearing, vision, and development for your child's specific age; there is no pass or fail!

Call 507-645-1200, email screening@northfieldschools.org, or schedule online at northfieldschools.org (Click on Community Services/Register Online/Early Childhood Screening).

Screening is preferred at age 3, but we welcome four- and five-year-olds who have not been screened. Screening is required by the State of MN.



¡Se les llama a todos los niños de 3 años de edad!

¡Visítenos en Early Childhood Screening! ¡Todos los niños reciben un premio para llevar a casa y los niños que asisten mientras tienen 3 reciben algo extra!

La evaluación es una revisión breve de la audición, la visión y el desarrollo para la edad específica de su hijo; ¡no se trata de aprobar o desaprobar!

Llame al 507-645-1200, envíe un correo electrónico a screening@northfieldschools.org, o programe en línea en northfieldschools.org (haga clic en Community Services / Register Online / Early Childhood Screening).

Es preferido hacer la evaluación a los 3 años de edad, pero damos la bienvenida a niños de cuatro y cinco años que no han sido evaluados. El Estado de MN requiere la evaluación.



Thursday's Table

A **FREE** dining program sponsored by the Community Action Center. Serving Hours are 5 - 6:30 pm on Thursdays, 1651 Jefferson Parkway, Room 103-105. For more information please call 507-664-3550.

MENU

January 3 *BBQ pulled pork sandwich, tater tots, whole kernel corn, ginger lemon crème cookies*

January 10 *Baked chicken thighs, buttered gnocchi pasta, garden salad, Oreo cookies*

January 17 *Tuna casserole, cooked carrots, dinner roll, pumpkin bars*

January 24 *Monterey chicken tornados, mashed potatoes, steamed broccoli, chocolate fudge truffles*

January 31 *Chili dogs, potato chips, fruit salad, pudding cups*

La mesa de los jueves

Un programa de cena **GRATIS** patrocinado por el Community Action Center. Horas de servicio son de 5 a 6:30 pm los jueves, 1615 Jefferson Parkway, Sala 103-105. Para mayor información, favor de marcar el 507-664-3550.

MENÚ

3 de enero *Sandwich de puerco a la barbacoa, papas fritas redondas, maíz integral, galletas de jengibre con crema de limón*

10 de enero *Muslos de pollo horneados, pasta de ñoquis con mantequilla, ensalada verde, galletas Oreo*

17 de enero *Cazuela de atún, zanahorias cocidas, panecillo, galletas de calabaza*

24 de enero *Tornados de pollo de Monterrey, puré de papas, brócoli al vapor, trufas de chocolate estilo fudge*

31 de enero *perros calientes con chili, chips de papas, ensalada de frutas, pudín*



St. John's
ELCA NORTHFIELD MN

FREE Delicious Meal

Wednesday night meal 5:15 - 6:15 pm. Most Wednesday evenings during the school year, our fabulous cooks prepare a meal and invite our community to join us here at St. John's. Please come help us and take part in the delicious food and fun conversations. ST. JOHN'S LUTHERAN CHURCH, 500 Third Street West, Northfield, MN 55057. 507-645-4429.

MENU

January 2 *Scalloped potatoes*

January 9 *Fajita boats*

January 16 *Hot dogs with mac-n-cheese*

January 23 *Hot turkey commercials*

January 30 *Enchilada casserole*

Deliciosa comida GRATUITA

Comida de los miércoles, 5:15-6:15 pm. La mayoría de los miércoles por el atardecer durante el año escolar, nuestros cocineros fabulosos preparan una comida e invitan a nuestra comunidad a acompañarnos aquí en St. John. Favor de venir, ayudarnos y participar en la comida deliciosa y conversaciones entretenidas. IGLESIA LUTERANA ST. JOHN'S, 500 Calle Third West, Northfield, MN 55057, 507-645-4429.

MENÚ

2 de enero *Papas gratinadas*

9 de enero *Fajita en tortilla de harina*

16 de enero *Perros calientes con macarrón con queso*

23 de enero *Pavo caliente sobre pan con salsa cremosa de pavo*

30 de enero *Cazuela de enchiladas*



FREE Community Meal

Wednesday, January 16, 5:30 - 6:30 pm,
712 Linden St N, Northfield, MN 55057

For more information call (507) 645-9480. Everyone is welcome.

Emmaus Church hosts a free meal every third Wednesday of each month, September through May.

Comida comunitaria GRATIS

Miércoles, 16 de enero, 5:30 - 6:30 pm,
712 Linden St N, Northfield, MN 55057

Para obtener más información, llame al (507) 645-9480. Todos son bienvenidos.

La iglesia Emaús ofrece una comida gratis cada tercer miércoles de cada mes, de septiembre a mayo.



Women, Infants and Children (WIC)

helps safeguard the health of pregnant, breastfeeding, and postpartum women, as well as infants and children younger than 5 years. We do this by offering one-on-one education about nutrition and feeding practices, supporting breastfeeding, referring to health and community resources, and giving vouchers to buy healthy foods.

Many working families qualify for WIC benefits. Call 507-332-5906 or come in to see if you are eligible. WIC services are offered in Northfield at 801 Washington St. on the first Wednesday, Thursday and Friday of every month.

Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

ayuda a proteger la salud de las mujeres embarazadas, en período de lactancia y posparto, así como a los bebés y niños menores de 5 años. Hacemos esto ofreciendo educación personalizada sobre nutrición y prácticas de alimentación, apoyando la lactancia materna, haciendo referencias a los recursos comunitarios y de salud, y entregando vales para comprar alimentos saludables.

Muchas familias trabajadoras califican para los beneficios de WIC. Llama al 507-332-5906 o entre para ver si usted reúne las requisitos. Los servicios de WIC se ofrecen en Northfield (801 Washington St.) el primer miércoles, jueves y viernes de cada mes.



**Computer Course in Spanish
Starting on Tuesday, January 22
6:15 - 7:45 pm (Every Tuesday)**

Pye Room

- Familiarity with the computer
- General Internet & safety practices
- Create an email account, compose emails, attach files
- Creating and printing documents
- Social media (Facebook, Twitter)
- And more...



**Curso de computación en español
Comenzando martes, 22 de enero
6:15 - 7:45 pm (todos los martes)**

Salón de eventos Pye

- Familiaridad con la computadora
- Seguridad y prácticas generales del internet
- Crear e imprimir documentos
- Crear una cuenta de correo electrónico, redactar correos electrónicos, adjuntar archivos
- Medios sociales (Facebook, Twitter)
- Y más...

**Club de lectura en español
Comenzando el 14 de enero a las 7pm
(Segundo lunes del mes)**

En el salon Bunday

¡Libro y discusión en español! Todos son bienvenidos, desde hablantes nativos del español a los que estudiaron el español que estén interesados en la lectura y práctica avanzada de conversación.

Tiempo para cuentos en español

Los Viernes a las 4:30 pm

Para estudiantes de kínder al grado 5. Hermanos son bienvenidos. Ideal para niños que están aprendiendo español.

Tiempo para cuentos familiar

Los miércoles y los jueves, a las 10 am

Para niños de años 2-6 y los cuidadores. Libros canciones, rimas y movimiento en un cuento energético diseñado para desarrollar las habilidades de alfabetización temprana mientras se divierten. Hermanos siempre son bienvenidos.

El club de LEGO

Los jueves, a las 3:30-4:30 pm

Construye lo que quieras o prueba uno de los desafíos semanales. Dirigido a niños de 6-12 años. Niños más jóvenes son bienvenidos (cuidadores, vengan también si traen un niño más pequeño).

**Spanish Book Club
Starting on January 14th at 7 pm
(Second Monday of the month)**

Bunday Room

Book and discussion held in Spanish! Everybody is welcome to attend, from native Spanish-speakers to learners interested in advanced reading and conversation practice.

**Spanish Storytime
Fridays at 4:30 pm**

For students from kindergarten to grade 5. Siblings are welcome. Great for kids who are learning Spanish.

**Family Storytime
Wednesdays and Thursdays at 10 am**

For children ages 2-6 and their caregivers. Books, songs, rhymes, and movement in an energetic storytime designed to build early literacy skills while having fun. Siblings always welcome.

**LEGO Club
Thursdays, 3:30-4:30 pm**

Build what you want, or try one of the weekly challenges. Geared towards kids 6-12. Younger kids welcome. (Caregivers, please come too if you're bringing a younger child.)

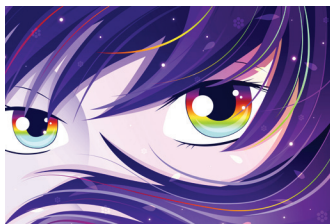


Teen Anime & Manga Club on Tuesday, January 15, 6-7 pm in the library's Bunday Room

Do you love anime and manga? Join the Northfield Public Library's Teen Anime & Manga Club in the Bunday Room to meet others who share your interests! Come to snack, chat about what manga you're reading, watch some anime, & more!

No registration is required. For more info, please contact Layna at layna.mestad@ci.northfield.mn.us or 507-645-1813.

.....
Club de Anime y Magna para jóvenes el martes, 15 de enero, de 6-7 en el Salón Bunday de la biblioteca



¿Te encantan anime y manga? ¡Únete al club de Anime y Magna para jóvenes en la biblioteca pública de Northfield en el Salón Bunday, para conocer a otros que comparten tu mismo interés! ¡Ven a comer, charlar del manga que estás leyendo, ver un poco de anime, y más!

No te tienes que inscribir. Para más información favor de comunicarse con Layna al layna.mestad@ci.northfield.mn.us o 507-645-1813

Teen Advisory Board Meeting

Calling all teens in 6th-12th grade: be a voice for your library! Help plan events, suggest Young Adult titles for our collection, and promote library awareness by joining TAB. **Our next meeting will be in the library's Bunday Meeting Room on Thursday, January 10, 6-7 pm.** There will be snacks!

If you can't make it, but are interested in joining or want more info, please contact Layna at Layna.Mestad@ci.northfield.mn.us or call 507-645-1813.

Reunión de consejo asesor de adolescentes

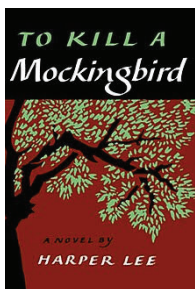
Se les llama a todos los jóvenes de 6 a 12 grado ¡Sea una voz para su biblioteca! Ayude a planear eventos, sugiera libros para adultos jóvenes para nuestra colección, y promueva el conocimiento de la biblioteca uniéndote al consejo asesor de adolescentes (TAB por sus siglas en inglés).

Nuestra próxima junta es el jueves 10 de enero en el salon Bunday, de 6-7 pm. ¡Van a haber botanas!

Si no puede asistir pero está interesado en unirse o quiere más información, favor de comunicarse con Layna al [Layna al Layna.mestad@ci.northfield.mn.us](mailto:Layna.mestad@ci.northfield.mn.us) o 507-645-1813

Northfield Public Library Book of the Month:

Title: To Kill a Mockingbird
Author: Harper Lee

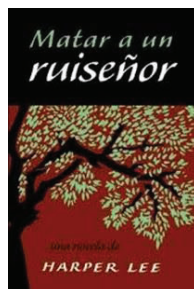


One of the most cherished stories of all time, To Kill a Mockingbird, has been translated into more than forty languages, sold more than forty million copies worldwide, served as the basis for an enormously popular motion picture, and was voted one of the best novels of the twentieth century by librarians across the country.

Did you know that the Northfield library has a wide selection of books, music and movies in Spanish?

Libro del Mes de la Biblioteca Pública de Northfield:

Título: Matar a un ruiseñor
Autora: Harper Lee



Una de las historias más preciadas de todas las épocas, Matar a un ruiseñor se ha traducido a más de 40 idiomas, vendido más de 40 millones copias en todo el mundo. Se ha servido como la base para una película de gran popularidad popular, y fue votado como una de las mejores novelas del siglo XX por los bibliotecarios de todo el país.

¿Sabía que la biblioteca pública de Northfield tiene una amplia selección de libros, música y películas en español?



Find your Joy, Balance and Strength at the Y

WIGGLES AND GIGGLES

- Ages 0-6 w/parent
- Mondays, Wednesdays and Fridays, January 2 through March 29, 10-11:30 am
- Spend time with your little ones as we open the gym especially for them! Get the wiggles out with scooters, balls, slides and more.
- Y Members: Free All Others: \$5 per child per visit

NEW! WINTER WONDERLAND

- Ages 2-5
- Want to race around the room like penguins or discover how a polar bear stays warm? Read about, create with and have fun exploring winter with us!
- Mondays, January 7 - March 11, 10:15-11 am or 4-4:45 pm
- Y Members: \$5 All Others: \$25

AFTER SCHOOL OPEN GYM

- Ages 5-11
- Mondays and Thursdays until March 15 (no program Jan 21), 3:30-5 pm
- Basketball, soccer, scooters, tag and Y staff supervision. Parents are welcome to join their kids or go work out!
- Y Members: Free All Others: \$5 per child per visit



FOR MORE INFO OR TO REGISTER, GO TO: northfieldymca.org

See our complete programs, scholarship, membership and volunteer opportunities at northfieldymca.org or call (507-645-0088) or stop by 1501 Honeylocust Drive (behind Target). The YMCA is a nonprofit organization working to support youth, adults and families through healthy living and youth development programs and services.

Encuentre su alegría, equilibrio y fortaleza en el Y

WIGGLES AND GIGGLES

- Edades 0-6 con p/madre
- Del 2 de enero al 29 de marzo, los lunes, miércoles y viernes de 10 a 11:30 am
- ¡Pase tiempo con sus chiquillos cuando abrimos el gimnasio especialmente para ellos! Saquen los meneos con los patinetes, pelotas, resbaladillas, y más.
- Miembros del Y: Gratis. Todas los demás: \$5 por niño por visita

NUEVO! WINTER WONDERLAND

- Edades 2-5
- ¿Quiere correr alrededor del cuarto como pingüinos o descubrir cómo es que un oso polar se mantiene caliente? ¡Lea, cree, y diviértase explorando el invierno con nosotros!
- Los lunes, del 7 de enero al 11 de marzo, de 10:15 a 11 am o de 4 a 4:45 pm
- Miembros del Y: \$5. Todos los demás: \$25

GIMNASIO ABIERTO DESPUÉS DE ESCUELA

- Edades 5-11
- Lunes y jueves hasta marzo 15 (no habrá programa 21 de enero), de 3:30 a 5 pm
- Baloncesto, fútbol, patinetes, el juego corre que te alcanzo y supervisión por el personal del Y. ¡Los padres son bienvenidos a acompañar a sus hijos o hacer ejercicio!
- Miembros del Y: Gratis. Todos los demás: \$5 por niño por visita

PARA MÁS INFORMACIÓN VAYA A: northfieldymca.org
 Vea todos nuestros programas, becas, membresías, y oportunidades para ser voluntario en northfieldymca.org o llame al (507) 645-0088 o visítanos en 1501 Honeylocust Drive (detrás de Target). El YMCA es una organización sin fines de lucro trabajando para apoyar a los jóvenes, adultos y familias por medio de programas y servicios de vida saludable y desarrollo de jóvenes.

Northfield – City of Learning

Next time your child says "I am bored!" visit northfieldhci.org/activities.

There are many fun, free or low-cost activities right here in Northfield.

Northfield – Ciudad del Aprendizaje

La próxima vez que su hijo diga "¡estoy aburrido!", Visite northfieldhci.org/activities.

Hay muchas actividades divertidas, gratuitas o de bajo costo aquí en Northfield.

ADULTS/ADULTOS



COMMUNITY SERVICES DIVISION

Adult Basic Education Winter Schedule, Starting January 7

LEARN ENGLISH

Mondays & Wednesdays 9:15-11:30 am, Emmaus Church
Mondays & Wednesdays 6:00-8:30 pm, NCRC
Tuesdays 12:30-2:00 pm, Northfield Public Library
Tuesdays & Thursdays 12:30-2:30 pm Family School, NCRC
Thursdays 6:30-8:00 pm, Conversation Class, Greenvale Park

GED

Tuesdays 9:00-11:30 am, NCRC

Email cgrabau@northfieldschools.org or call (507) 664-3764 for more information.

Horario invernal de educación básica para adultos, a partir del 7 de enero

APRENDA INGLÉS

Lunes y miércoles de 9:15 a 11:30 am, en la iglesia Emmaus
Lunes y miércoles de 6:00 a 8:30 pm, el NCRC
Martes de 12:30 a 2:00 pm, en la biblioteca pública de Northfield
Martes y jueves de 12:30 a 2:30 pm en la escuela familiar en NCRC
Jueves de 6:30 a 8:00 pm, clase de conversaciones, en Greenvale

DESARROLLO DE EDUCACIÓN GENERAL (GED por sus siglas en inglés)

Martes de 9:00 a 11:30 am, en el NCRC

Para más información llame al 507-664-3764 o mande mensaje electrónico a cgrabau@northfieldschools.org

CHILDCARE/CUIDADO DE LOS NIÑOS



Three Rivers Head Start Now enrolling for the 2018-2019 school year! FREE preschool program for ages 3-5.

Three Rivers also offers a home-based Early Head Start program for ages 0-3. Apply online at threeriverscap.org/head-start or stop by the NCRC for an application. Contact Chelsey McNamara at 507-664-3783 or cmcnamara@threeriverscap.org for more information!

Three Rivers Head Start ¡Inscripciones abiertas ahora para el año escolar 2018-2019! Un programa preescolar GRATUITO para niños de 3 a 5 años.

Three Rivers también ofrece un programa Early Head Start en el hogar para niños de 0 a 3 años. Solicite en línea en threeriverscap.org/head-start o visite el NCRC para obtener una solicitud. ¡Póngase en comunicación con Chelsey McNamara al 507-664-3783 o cmcnamara@threeriverscap.org para obtener más información!



NEW Infant Toddler Center!

Now enrolling children 6 weeks to 3 years old. Enroll families that have Child Care Assistance and need a place for full-time care. The Center will

be open Monday through Friday from 7 am to 5 pm, Rooms YW126 and YW130 of the NCRC, 1651 Jefferson Parkway, Northfield. Call 507-664-3781 to apply!



NUEVO Centro infantil para niños pequeños

Inscribiendo a niños de 6 semanas a 3 años de edad. Inscríba a las familias que

tienen Asistencia de cuidado infantil y que necesitan un lugar para la atención de tiempo completo. El Centro estará abierto de lunes a viernes de 7-5 p.m. Salas YW126 y YW130 del NCRC 1651 Jefferson Parkway, Northfield ¡Llame al 507-664-3781 para solicitar cupo!

Northfield Healthy Community Initiative

1651 Jefferson Parkway
Northfield, MN 55057

(507) 664-3500

HOURS

Monday: 10 am to 5 pm
Tuesday: 10 am to 5 pm
Wednesday: 10 am to 5 pm
Thursday: 10 am to 5 pm
Friday: 10 am to 1 pm

HORAS

Lunes: 10 am to 5 pm
Martes: 10 am to 5 pm
Miercoles: 10 am to 5 pm
Jueves: 10 am to 5 pm
Viernes: 10 am to 1 pm

The LINK Newsletter is published monthly in English and Spanish as a community resource for Northfield residents. Content is provided by local organizations and nonprofits, as well as City and County offices. To receive a copy of the newsletter electronically or by mail, please contact us at link@northfieldhci.org or (507) 664-3500.

El boletín LINK se publica mensualmente en inglés y español como un recurso comunitario para los vecinos de Northfield. El contenido es provisto por organizaciones locales y organizaciones sin fines de lucro, al igual que oficinas de la Ciudad y el condado. Para recibir una copia de este boletín electrónicamente o por correo, por favor comuníquese con nosotros al link@northfieldhci.org o (507) 664-3500.

Rice County Habitat for Humanity

is taking applications for the 2019 build season and beyond. Applying families must have a regular source of income allowing them to pay a low interest mortgage as well as pay taxes, insurance, fees and maintenance costs associated with owning a home. Must be either citizens or documented permanent residents of the U.S.

How does your credit history look? Sign up for an informational meeting and credit report and income review, by going to our website HabitatRiceCounty.org or calling Cheri at 507-323-5167 for an info meeting. Rice County Habitat for Humanity is not a quick housing solution. The application process takes time and if accepted, the process from acceptance through moving into a home can take 8 months to 2 years, depending on available funding and construction schedules and homeowner's sweat equity progress.



Rice County Habitat for Humanity

está tomando aplicaciones para el 2019 y más allá de las temporadas de construcción. La aplicación de las familias debe tener una fuente regular de ingresos que les permita pagar una hipoteca de bajo interés,

así como pagar impuestos, seguros, honorarios y costos de mantenimiento asociados con poseer una casa. Deben ser ciudadanos o residentes permanentes documentados de los Estados Unidos.

¿Cómo se ve su historial de crédito? Regístrese para obtener una reunión informativa y un informe de crédito y una revisión de ingresos, yendo a nuestra página de internet HabitatRiceCounty.org o llamando a Cheri al 507-323-5167 para una reunión de información. Rice County Habitat for Humanity no es una solución de vivienda rápida. El proceso de solicitud lleva tiempo y, si se acepta, el proceso de aceptación a través de mudarse a una casa puede tardar de 8 meses a 2 años, dependiendo de la financiación disponible y los calendarios de construcción y el progreso de la equidad de sudor del propietario de vivienda.