



Autoridad de Vivienda del Condado de Marion

Vivienda asequible. Construyendo comunidad.



TU BIENVENIDA ESTACIONAL



¡Hola, FALL!

Días más frescos, comidas calientes y conexiones útiles. En el interior, encuentre recursos de alimentos locales, salidas de temporada y formas sencillas de mantener su hogar seguro y cómodo.

DENTRO DE ESTE PROBLEMA

Ayuda con la comida cerca de casa
Prepara tu casa para un clima más fresco

HISTORIA DE CARACTERÍSTICAS

Buena comida, cerca de casa

¿Necesitas ayuda con las compras este otoño? Comience con AWARE Food Bank en Woodburn, Stayton Community Food Bank, Silverton Area Community Aid (SACA), Mission Benedict en Mount Angel, Aumsville Community Food Pantry o Jefferson Community Food Pantry.

Llame al 211 para obtener información de contacto y ayuda para encontrar una opción cerca de usted. Confirme las horas de distribución y las áreas de servicio antes de visitar

LA COMIDA PARA LLEVAR

Encuentra tu despensa más cercana y llama antes de irte.



DA EL SIGUIENTE PASO

211info.org/get-help/food

Llame al 211 para obtener recursos alimentarios.



Bienvenida

Una nota del Gerente de Programa

¡Hola, vecinos!

El otoño es un buen momento para disfrutar de comodidades familiares y hacer espacio para algunas nuevas conexiones. Una comida caliente, una conversación con un vecino o una tarde en un evento local pueden ser una adición bienvenida a la semana.

En este número, hemos recopilado información de asistencia alimentaria, una simple cena de pasta y sojoles y actividades de octubre para diferentes edades e intereses. Esperamos que encuentres algo útil para probar o compartir. Mantenga a mano la información de los recursos alimentarios y eche un vistazo al calendario para tener la oportunidad de salir y disfrutar de su comunidad.

Mientras prepara su hogar para un clima más fresco, revise el recordatorio de seguridad del calentador en este número. Tómese unos minutos para revisar su espacio vital antes de encender la calefacción o agregar decoraciones de temporada.

Te deseo un otoño seguro y agradable. ¡Está atento a nuestro próximo boletín en noviembre!



CALENDARIO DE LA COMUNIDAD

OCT

El arte de crear recuerdos

Biblioteca Pública de Stayton, 515 N. 1st Ave | JUEVES a las 11 a.m.

15

Explora historias, recuerdos y recuerdos que conectan a personas y comunidades. Llame al 503-769-3313 para más detalles

OCT

Bazar de vacaciones de Aumsville

Maude's en Porter-Boone Park | 1105 Main St. | SÁBADO 10 a. m. - 2 p. m.

17

Haga una salida de otoño al Saturday Market Holiday Bazaar de Aumsville. La entrada es gratuita para los visitantes

OCT

Discusión del club de lectura

Biblioteca Pública de Stayton, 515 N. 1st Ave, WED a las 4 p. m.

Disfruta de una conversación informal sobre libros. Llame al 503-769-3313 para preguntar sobre el libro seleccionado y los detalles de participación.

28



Gracias por ser parte de nuestra comunidad

<https://co.marion.or.us/HA>



MCHA HOY - Otoño 2026 - 1

En casa y alrededor de la comunidad

Ideas prácticas, conexiones locales y un poco de diversión.

EL HOGAR IMPORTA

Dale un poco de espacio a tu calentador

Antes de encender la calefacción, compruebe si hay sillas, cortinas, mantas o cestas cerca del calentador. Mantenga cualquier cosa que pueda quemarse al menos a 3 pies de distancia, incluidas las decoraciones navideñas y los árboles de Navidad. Reporte los problemas de calefacción al administrador de la propiedad.

¿Necesitas ayuda? Póngase en contacto con nuestro administrador de propiedades a través de su proceso de mantenimiento habitual

VIDA SANA

Pasta en una olla y frijoles blancos

Una cena cálida y sencilla con alimentos básicos de la despensa.

Hace 4 porciones - En unos 30 minutos - 420 calorías, 18 g de proteína, 14 g de fibra

Receta de página completa incluida (abajo) y lista de ingredientes



VIDA INTELIGENTE

Piensa antes de hacer clic

Los mensajes inesperados que exigen pago pueden ser estafas. No haga clic en el enlace ni envíe dinero. Póngase en contacto con la empresa utilizando un número de teléfono o sitio web que ya sepa que es genuino, no la información del mensaje.



COSAS QUE HACER ESTA TEMPORADA

Una mañana de otoño en el mercado

Mercado de agricultores de Silverton

Sábados hasta mediados de octubre | 9 a.m.-1 p.m. 203 W/ Calle principal, Silverton

Explore los productos locales y los productos hechos a mano. Revise el sitio web antes de visitarlo, porque el mercado de invierno utiliza una ubicación y un horario diferentes

<https://www.silvertonfarmersmarket.com/>

RINCÓN DE NIÑOS

Tronco o trato

¡Disfraces, dulces y diversión!
SAT 31 de octubre | 3-5 p.m.



Centro de Woodburn, N. Front Street entre las calles Arthur y Lincoln.

¡Ponte tu disfraz y trae una bolsa de golosinas! Trunk-or-Treat de Woodburn cuenta con dulces de negocios locales, artesanías y un concurso de disfraces. Vea una proyección gratuita de Coco a las 3:15 p.m. en el Bungalow Theatre, 455 N. Calle delantera. ¡Trae a la familia para una tarde de diversión de Halloween!

SOCIO DE LA COMUNIDAD



Equipo de respuesta comunitaria (CRT)
503.585.4949
Disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana

¿Necesita ayuda durante una crisis de salud mental o consumo de sustancias? Llame al 503-585-4949 y pregunte por CRT. El soporte está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. En caso de peligro inmediato, llame al 911.

ALREDEDOR DE MCHA

Noticias y recordatorios

¡Estamos aquí para ti!

Preguntas o asistencia lingüística

GERENTE DE CASOS

Angelo Reyes

PH: 503.798.4710

Email: areyes@mchaor.org

AVISO DE OFICINA

Mantenga su información actualizada con nosotros

¿Has cambiado tu número de teléfono o correo electrónico? Por favor, hágaselo saber a la oficina.

GERENTE DE CASOS

Sammy Hadaller

PH: 503.798.4718

Email: sammy@mchaor.org

ACTUALIZACIÓN DE LA PROPIEDAD

Prepárate para un clima más fresco

Informe de problemas de calefacción, fugas o problemas de iluminación exterior a través de su proceso de mantenimiento habitual.

ADMINISTRADOR DE PROPIEDADES

Alice R. Garcia

PH: 503.798.4710

Email: ARGarcia@mchaor.org

MIRANDO HACIA ADELANTE

Siguiente número: noviembre de 2026

Esté atento a más recursos de temporada, noticias de la comunidad y recordatorios de invierno.

HORARIO DE OFICINA

De lunes a viernes
8 a. m. - 4:30 p. m.
Oficina principal:
503.798.4710

Pasta con frijoles blancos

Una cena sencilla y reconfortante en una sola olla.

4 PORCIONES / UNOS 30 MINUTOS



Sugerencia con espinacas y queso opcional. Imagen generada con IA.

INGREDIENTES

8 onzas de pasta corta seca, como coditos
 2 latas (15 onzas cada una) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubitos, con su jugo
 ½ cebolla mediana, picada
 1 cucharada de aceite de oliva
 ½ cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de condimento italiano
 3 tazas de agua, más si hace falta
 2 tazas de espinacas frescas (opcionales)
 Sal y pimienta al gusto

¿ESPINACAS FRESCAS?

¡Sí! Añádalas durante los últimos 2 minutos. Enjuague las hojas sueltas bajo agua corriente; quite los tallos duros y corte las hojas grandes. No hace falta volver a lavar las espinacas etiquetadas “prelavadas” o “listas para comer”. [1]

PREPARACIÓN

1. Prepare todo.

Lávese las manos. Escurra y enjuague los frijoles. Pique la cebolla y prepare las espinacas opcionales como se indica a la izquierda.

2. Cocine la cebolla.

Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Cocine la cebolla unos 5 minutos, hasta que se ablande. Añada los frijoles y aplaste aproximadamente ½ taza contra la pared de la olla con una cuchara.

3. Añada los líquidos.

Incorpore los tomates con su jugo, 3 tazas de agua, el ajo y el condimento italiano. Deje que hierva.

4. Cocine la pasta.

Añada la pasta seca. Baje el fuego y cocine sin tapa, a hervor suave, de 10 a 15 minutos o hasta que esté tierna. Revuelva seguido. Si espesa antes de que se cueza la pasta, agregue agua de ¼ de taza en ¼ de taza.

5. Agregue las espinacas.

Incorpore las espinacas opcionales durante los últimos 2 minutos, hasta que se ablanden y la pasta esté tierna. Sazone al gusto. Sirva sola o con un poco de queso rallado.

NUTRICIÓN ESTIMADA / POR PORCIÓN [3]

420	18 g	74 g	14 g	6 g	400 mg
Calorías	Proteína	Carbohidratos	Fibra	Grasa total	Sodio

Por ¼ de la receta, con 2 tazas (unos 85 g) de espinacas; sin sal adicional ni queso. Se calculan 510 g de frijoles escurridos. Los valores varían según la marca y la porción.

GUARDE LO QUE SOBRE

Refrigere en recipientes poco profundos antes de 2 horas, o de 1 hora si hace más de 90°F. Consuma en 3–4 días o congele. Recaliente a 165°F. [2]

Fuentes: [1] FDA produce safety · [2] USDA leftovers · [3] USDA bean data via FoodData Explorer · Barilla · Hunt's label via ShopRite · Bertolli · National Onion Association · Taylor Farms