

Hola a todos! Soy Ramon Viveros y les doy la bienvenida al episodio del 11 de septiembre de 2025 de FREEPOD. No olvide darnos un like en nuestra página de Facebook titulada Freepod. Veamos qué pasa.

El Parque de Freeport conocido como Pocket Park duplica su tamaño gracias al generoso apoyo de Marianne Garvens.

Los planes para el Pocket Park del centro de Freeport han entrado en una nueva fase de expansión gracias al generoso apoyo de Marianne Garvens, defensora comunitaria de larga trayectoria.

Ubicado en el corazón del centro de Freeport, este parque, originalmente planeado para el número 15 de West Stephenson Street, se anunció por primera vez en junio gracias al impulso de una subvención de T-Mobile Hometown. Los planes incluían un patio y un espacio verde para uso comunitario. Gracias a la contribución de la Sra. Garvens, el parque duplicará su tamaño, lo que ofrece la posibilidad de nuevas comodidades y oportunidades.

La construcción del Parque Karcher Block Pocket comienza con una ceremonia de colocación de la primera piedra en honor a la contribución de Garvens el martes 23 de septiembre a las 10:00 a. m., a la que se invita al público. La construcción finalizará en 2026.

Financiamiento restaurado para los programas de Highland Community College

El programa de Educación para Adultos de Highland enfrentó recientemente una crisis presupuestaria al comenzar el nuevo año fiscal. El programa, al igual que el resto de las ofertas de HCC, se financia con fondos locales, estatales y federales. Tanto los fondos estatales como los federales fluyen a través de la Junta de Colegios Comunitarios de Illinois (ICCB) y permiten que los programas de GED y ESL (inglés como segundo idioma), de vital importancia, sigan funcionando sin costo para los estudiantes.

Sin embargo, debido a la incertidumbre del presupuesto federal, se ordenó a Highland revisar los presupuestos presentados previamente y eliminar los fondos federales. Esta revisión presupuestaria requirió recortes en clases, programas y personal, ya que la planificación para el nuevo año escolar ya estaba en marcha.

Afortunadamente, la financiación del programa federal finalmente se restableció, lo que permitirá a la universidad reincorporar gradualmente las clases de GED y ESL, que se habían recortado debido a la falta de fondos federales. Para obtener más información, comuníquese con la directora de Educación para Adultos, Rachel Feldaus, al 815-599-3455.

Paseo de Esculturas en el centro de Freeport

El viernes 19 de septiembre, el Museo de Arte de Freeport y la Ciudad de Freeport organizarán un paseo por el centro que presentará las nuevas esculturas que se están instalando en el centro. La entrevista a fondo de la próxima semana con Jessica Modica, directora ejecutiva del Museo de Arte de Freeport, ofrecerá más información sobre estas instalaciones artísticas en el centro. Publicaremos un artículo más detallado en el FREEPOD de la próxima semana, pero queríamos avisarles para que lo anoten en sus calendarios. ¡Lo esperamos con ansias!

Exhibición Aérea del Noroeste de Illinois cancelada

Días antes del inicio de la Exhibición Aérea del Noroeste de Illinois, los organizadores cancelaron el evento, previsto para el próximo sábado 20 de septiembre en el Aeropuerto Albertus. Un mensaje en el sitio web de la exhibición indica que la cancelación se debió a problemas de salud imprevistos que afectaron al promotor.

Los organizadores de la exhibición están trabajando para reembolsar el dinero a quienes ya compraron boletos y publicarán una actualización cuando tengan más información de su servicio de venta de boletos.

FHN contribuye a la comunidad mediante clínicas de reconocimiento físico deportivo

Cada año, FHN ofrece numerosas oportunidades para realizar los reconocimientos físicos deportivos necesarios para la participación en deportes de preparatoria en las escuelas de la zona. El costo total de \$25 por cada reconocimiento físico fue donado a las escuelas por FHN, que organizó las pruebas en clínicas en las oficinas de FHN en el noroeste de Illinois.

Las clínicas, realizadas durante la primavera y el verano, proporcionaron 554 reconocimientos físicos y generaron más de \$13,000 para 11 escuelas de la zona. El Distrito Escolar 145 de Freeport recibió \$3,775 de ese total.

Entre los profesionales que donaron su tiempo se encuentran el Dr. Clarence Parks, el Dr. Justin Young, el Dr. Jeffrey Schleich, el Dr. Drew Johnson, el Dr. Zachary Fulton y las enfermeras especializadas April Jessen y Tamisha Bonvillain.

FHN anima a las familias a consultar con sus médicos de cabecera, ortopedia, podología y rehabilitación para atender sus necesidades relacionadas con lesiones deportivas, y les desea mucha suerte a los atletas de la zona en el inicio de sus temporadas deportivas. Para obtener más información sobre medicina deportiva y otros servicios disponibles en FHN, visite fhn.org.

4.ª Feria Anual de Recursos y Bienestar Comunitarios del Distrito Escolar 145 de Freeport

El Departamento de Participación Estudiantil y Familiar del Distrito Escolar 145 de Freeport patrocina su 4.ª Feria Anual de Recursos y Bienestar Comunitarios el próximo jueves 18 de

septiembre, de 18:00 a 19:30 h. El tema de este año es "Salvando Vidas con Fuerza", y se anima a los asistentes a celebrar al estilo western con sus botas, botas y equipo de vaquero favoritos.

Se ofrecerá una comida ligera gratuita con postre a las familias que asistan al evento. Habrá actividades para los niños que asistan con sus padres, incluyendo un generador de burbujas, un castillo inflable, pintacaritas, una estación para colorear, encestar en un aro de baloncesto inflable y mucho más. También habrá un DJ y una cabina de fotos de 360 grados. El evento se llevará a cabo en la Escuela Secundaria Freeport, ubicada en 701 West Empire, en la cafetería y el jardín trasero.

National Hispanic Heritage Month celebration

Next Sunday, September 14th the public is invited to celebrate National Hispanic Heritage Month at the Jehova-Nissi Church at 1421 West Galena Avenue in Freeport next to the Big Apple restaurant from 11:00 a.m. to 4:00 p.m.

This fun day will be filled with music, special beverages, and delicious taste treats from the Dominican Republic, Honduras, Colombian, Mexico, Guatemala, Puerto Rico, Nicaragua, El Salvador, Venezuela, and Costa Rica.

The theme for National Hispanic Heritage Month this year is "Collective Heritage: Honoring the Past, Inspiring the Future" and is intended to recognize the rich cultural traditions of the Hispanic community while also looking forward to the creativity and promise of future generations. For more information, call the event's organizers at 815-505-5415. That's 815-505-5415.

Proteínas, actividad física y envejecimiento: Lo que necesita saber

El próximo jueves 18 de septiembre, el Centro de Recursos para Personas Mayores y la Extensión de la Universidad de Illinois se unirán para una presentación sobre la importancia de las proteínas y la actividad física a medida que envejecemos. El evento está programado de 13:00 a 15:00 h en el Centro de Recursos para Personas Mayores de Freeport.

El programa analizará cómo el envejecimiento afecta la salud muscular, ofrecerá consejos nutricionales clave y estrategias de estilo de vida para ayudar a las personas a mantenerse fuertes e independientes. Diane Reinhold, educadora en nutrición y bienestar de la Extensión de la Universidad de Illinois, hablará sobre nutrición adecuada, en particular sobre la ingesta adecuada de proteínas, y sobre la actividad física regular que puede ralentizar la pérdida muscular y favorecer la salud ósea, el metabolismo y el control del azúcar en sangre. La entrada al evento tiene un costo de \$5 y los asistentes pueden registrarse en extension.illinois.edu/events

Clase de masa para pan conocida como Sour Dough

En otras noticias que incluyen a la Extensión de la Universidad de Illinois, la Oficina Agrícola del Condado de Stephenson ofrece una clase de introducción a la masa para el pan conocida como Sour Dough, el martes 23 de septiembre, de 18:00 a 19:00 h. Diane Reinhold, educadora de extensión en nutrición y bienestar, quien dirige el programa en el Centro de Recursos para Personas Mayores del que acabamos de hablar, también impartirá esta sesión.

Repasará la ciencia de esta masa, sus beneficios, cómo desarrollar una masa sour dough, cómo mantenerla y ofrecerá numerosos consejos en su charla sobre cómo preparar pan. Esta clase tiene un cupo limitado de 25 participantes y es gratuita. Debido al aforo limitado, las reservas deben hacerse antes del 17 de septiembre. La clase se impartirá en el edificio de la Oficina Agrícola del Condado de Stephenson. Si le interesa, llame a la oficina al 815-232-3186 para obtener más información y reservar su plaza.

Exhibición anual de autos de Amigos para Siempre

Este sábado 13 de septiembre se celebra la Exhibición anual de autos en memoria de Bruce Nielsen en la Sociedad Humanitaria Amigos para Siempre, ubicada en Rudy Road 966, justo al sur de Freeport.

El evento se celebra de 8:00 a. m. a 3:00 p. m. e incluye mucho más que autos. Una jornada de puertas abiertas en todo el refugio, música, comida, una subasta silenciosa y demostraciones de perros de trabajo a cargo de los High Flying Huskies y la Unidad Canina de la Policía, entre otros, son solo algunas de las divertidas actividades planificadas.

La entrada es gratuita para los espectadores y habrá muchos amigos peludos esperando para saludar a todos.

Movimiento del cuerpo Tai Chi en el Parque

¿Necesitas un poco más de equilibrio en tu vida? ¡El Distrito de Parques de Freeport está aquí para ayudarte! Encuentra tu equilibrio, tanto interior como exterior, en las clases de Tai Chi que comienzan los lunes por la noche de 5:30 p. m. a 6:45 p. m. hasta finales de octubre.

El Tai Chi es el arte suave del movimiento que desarrolla fuerza, concentración y calma, perfecto para todas las edades y niveles de condición física. Inscríbete llamando al Distrito de Parques al 815-235-6114 o visita www.freeportparkdistrict.org y busca la clase buscando "Tai Chi". ¡Ven tal como eres y sal sintiéndote centrado!

La agricultura ayuda a empezar el año escolar con buen pie.

Según la Oficina Agrícola del Condado de Stephenson, muchos aspectos relacionados con el inicio del año escolar dependen de los agricultores y de la industria agrícola en general... y ni siquiera pensamos en muchos de ellos. Con el inicio del año escolar, aquí hay algunos ejemplos

de cómo las iniciativas agrícolas contribuyen al éxito escolar, además de proporcionar alimentos nutritivos para los almuerzos escolares:

- El estadounidense promedio tiene siete pares de jeans de algodón.
- Una pelota de béisbol reglamentaria contiene 150 yardas de algodón.
- Los cedros de California son la madera más utilizada para fabricar lápices y cuadernos.
- El desinfectante de manos se puede elaborar con alcohol producido a partir del maíz de Illinois.
- El trigo de Illinois se utiliza para galletas con chispas de chocolate, Illinois Specialty Growers produce manzanas y los productores de Prairie Farms Dairy proporcionan miles de ½ pintas de leche.

Ya sea que su familia tenga o no estudiantes que comienzan un nuevo año escolar, todos tenemos muchas razones para estar orgullosos de formar parte de una comunidad rural con una fuerte presencia agrícola. ¡Feliz otoño!

La semana que viene...

Al pensar en la semana que viene, esperamos que visite la jornada de puertas abiertas en el Centro Oncológico Leonard C. Ferguson del Hospital Memorial FHN, de 15:00 a 19:00 h, para que aprecie la tecnología y el trato personalizado que esta importante sección del FHN ha brindado durante 30 años en la atención oncológica. Conozca a los profesionales sanitarios y al personal, así como a los sobrevivientes de cáncer y sus familias, visite las modernas instalaciones de tratamiento oncológico y disfrute de abundantes aperitivos y bebidas. El evento es gratuito y no es necesario registrarse.

Si tiene hambre mañana o el sábado, el puesto de salchichas Cub Foods de este fin de semana estará a cargo de colaboradores del Club de Apoyo de la Escuela Luterana Immanuel. Estarán allí el viernes y el sábado, de 11:00 a 17:00 h, para servir salchichas, hamburguesas, perritos calientes y sándwiches de chuletón.

Como siempre, no se olviden de los Mercados Agrícolas mañana por la mañana, tanto en el centro de Freeport como cerca de Higher Grounds, en el extremo sur de la ciudad, y en Lena (<https://www.stephensoncountyfarmersmarket.com/vendors>). El Mercado Agrícola del Condado de Stephenson, en el centro de Freeport, continúa recolectando donaciones para la Despensa de Alimentos del Ejército de Salvación de Freeport. Si bien se aceptan donaciones de alimentos de cualquier tipo, el mercado se centra en proporcionar productos locales para la despensa.

El Huerto Estudiantil del Distrito Escolar de Freeport también quiere recordarles a todos que, aunque no estén en el mercado agrícola, su puesto de productos frescos en los campos de fútbol, en la esquina suroeste de las calles Locus y Empire, ¡está bien surtido! Ofrecen frutas, verduras y huevos recién cosechados en autoservicio.

Presentamos al propietario de Autosmart, el nuevo negocio de autos clásicos ubicado en la antigua sede de la Oficina de Convenciones y Visitantes del Condado de Stephenson, en la Ruta 20, al este de Freeport, en una reciente entrevista a fondo. Este sábado 10 de septiembre, de 17:00 a 20:00, se celebrará su último crucero de la temporada. El público está invitado a disfrutar de una amplia variedad de vehículos clásicos para celebrar "Autos de Película", la temática del evento. Todos los vehículos son bienvenidos y la entrada es gratuita para los espectadores.

Y, por supuesto, no olviden anotar el Brewfest en su agenda para el sábado 27 de septiembre. Este popular evento anual, organizado por Greater Freeport Partnership, permite a los asistentes disfrutar de una variedad de cervezas locales, además de una tarde llena de diversión y entretenimiento para celebrar la temporada. Las entradas ya están disponibles en línea en www.greaterfreeport.com; solo busquen "Brewfest" para conseguir la suya hoy mismo.

Si busca algo que hacer esta semana o cualquier otra semana, visite el sitio web de Greater Freeport Partnership en www.greaterfreeport.com y haga clic en "eventos semanales" para obtener una lista completa de muchas más actividades y eventos de entretenimiento y gastronomía en todo el condado de Stephenson. También puede suscribirse al boletín mensual de la ciudad de Freeport en su sitio web, www.cityoffreeport.org. Encontrará enlaces a ambos en la versión impresa de los episodios de FREEPOD.

Como siempre, FREEPOD no podría llegar a ustedes sin el Departamento de Comunicación Social del Highland Community College y nuestros enlaces comunitarios y reporteros. ¡Gracias, Equipo FREEPOD! Siempre pueden encontrarnos en nuestra página de Facebook o en el sitio web de nuestra Radio Pública Nacional asociada, WNIJ en DeKalb, en www.northernpublicradio.org. Para más información, incluyendo cómo hacer una contribución deducible de impuestos para apoyar nuestro trabajo, visiten nuestro sitio web en www.freepod.org y denos un "like" en Facebook.

Con esto, se acabó el tiempo por esta semana. Sintonícennos de nuevo el próximo jueves al mediodía, o en cualquier momento posterior en nuestro sitio web o en su plataforma de podcast favorita, para más información sobre lo que está sucediendo en Freeport. ¡Que tengan un excelente fin de semana del Día del Trabajo y gracias por escuchar!