

Revitalizing East Aldine Community Health



REVITALIZING EAST ALDINE COMMUNITY HEALTH

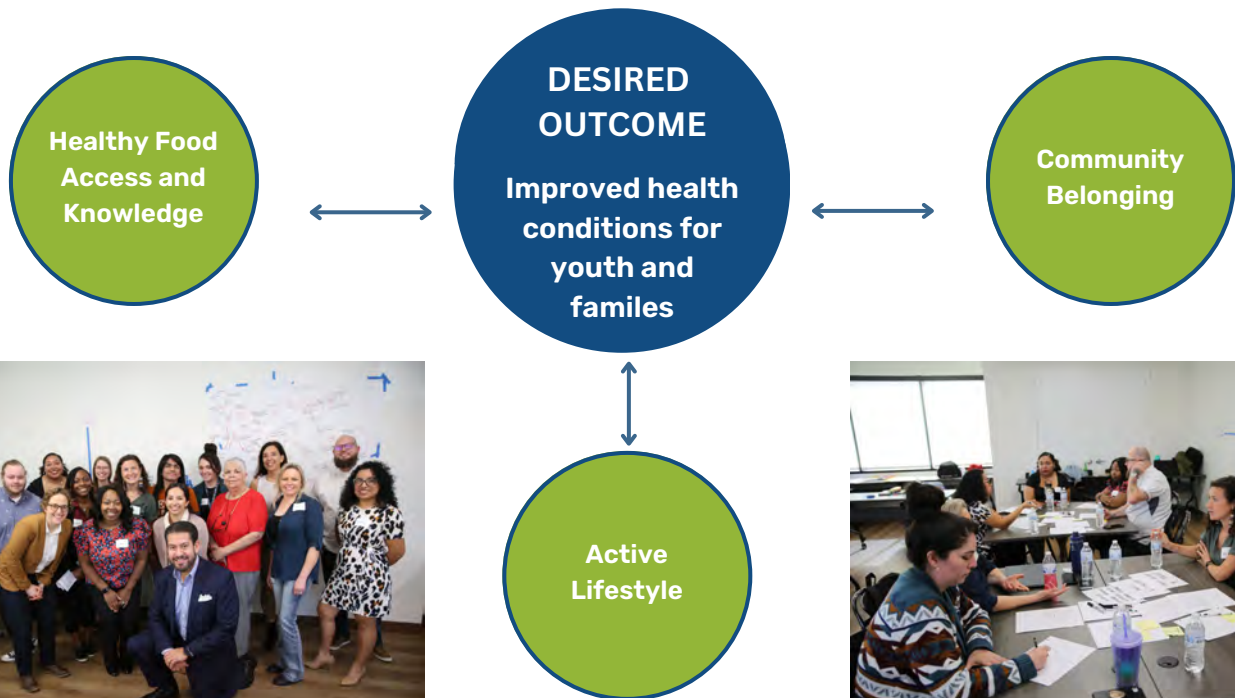
it's all about healthy living

East Aldine is home to a vibrant community of people who are passionate about health and wellness, as well as feeling connected to each other. Recent research from the East Aldine Livable Center Project indicated that East Aldine residents report higher rates of social and community cohesion than residents of Harris County as a whole. However, they also report higher rates of chronic illness like obesity, and lower rates of physical activity.



It's time to understand – and try to impact – the many factors driving these undesirable health outcomes in East Aldine! In Spring of 2022, a group of community members and organizations partnered with the East Aldine Management District, Harris County Precinct 2, Harris County Public Health and Tufts University's Catalyzing Communities project to create a whole-of-community health initiative, **Revitalizing East Aldine Community Health (REACH)**.

REACH is committed to promoting healthy lifestyles through: encouraging a more active lifestyle, expanding access to healthy food and knowledge, and increasing the sense of community belonging. Through intentional community collaboration and engagement, we can achieve these goals to create better physical and mental health outcomes for all East Aldine families.



REACHING For A Healthier Community

REACH emerged from a project with Catalyzing Communities using an approach called Community Based System Dynamics, which uses feedback thinking to visually show the structures that shape communities, and illuminates new opportunities for meaningful systems change.

The group created three system map to show the what influences health conditions in East Aldine community members. The maps highlight three key factors:

- Healthy Food Access and Knowledge
- Active Lifestyle
- Community Belonging

Beyond highlighting key components, the maps show various ways the community can take action. These maps are rooted in community voices that provide context and credibility to the patterns they identify and solutions they propose.

REACH has the goal of improving the health and wellness of East Aldine residents through interpersonal and structural change. REACH plans to work with local leaders and policymakers to uplift and empower the voices of community members who are in pursuit of a healthier life. We hope you will add your voice to REACH today!

Immediate:

- Increase opportunities to be active, build relationships, and eat healthy food
- Raise awareness of resources, activities and organizational support in East Aldine
- Promote collaboration across organizations and sectors

Long-term:

- Invest and change the built environment to promote an active lifestyle
- Increase healthy food retail options and nutritional literacy
- Foster culturally responsive and inclusive community engagement efforts



I
M
P
A
C
T

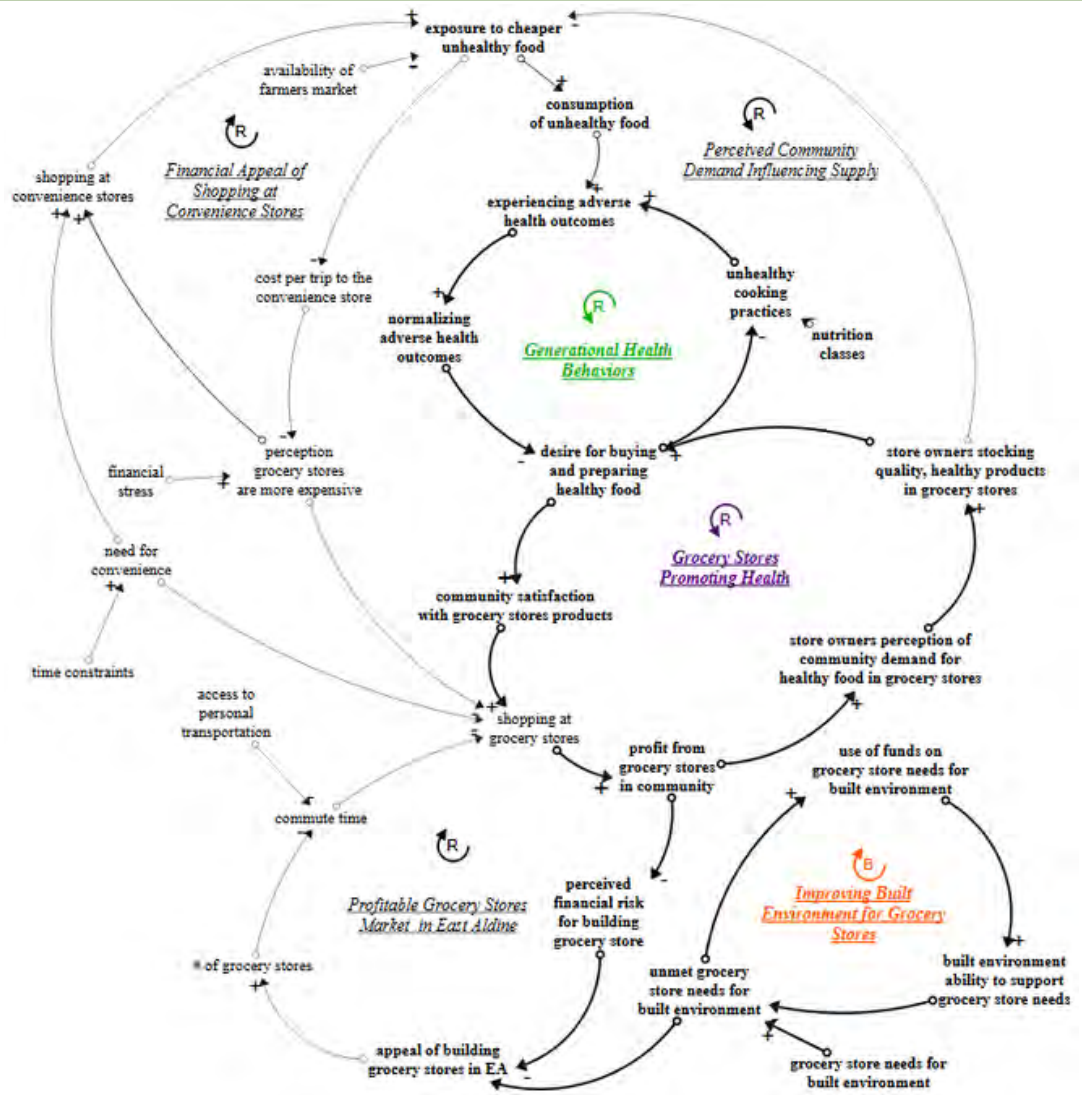
It's All About Healthy Living!

East Aldine offers many opportunities to connect and build a healthier community for everyone. REACH encourages you to take advantage of existing opportunities and join us for Monthly Challenges! Our Monthly Challenges are a way for YOU to get involved and take steps towards lifelong change with the support of the community behind you. Complete a REACH challenge to get entered into a drawing for a chance to win a prize!

Cultivating Healthy Multi-Generational Food Options

MAP KEY

Positive polarity (+)	More → More; Less → Less
Negative polarity (-)	More → Less; Less → More
R	A continuing increase or decrease over time
B	Stabilization over time via negative feedback
+	A relationship that develops slowly over time



What we can learn from this map...

...and what we can do about it

Generational health behaviors

Family norms and beliefs play an important role in health behaviors and outcomes of the whole family (e.g., shaping food choices).

Even the youngest family members learn about their own health, seeing and copying the habits of the people they live with.

- Involve the whole family: Provide nutrition education, meal planning, and cooking techniques to people of all ages.
- Honor and use traditional ingredients when leading cooking classes for East Aldine residents.
- Consider where residents shop so they can find similar foods when cooking on their own.

Grocery stores promoting health

East Aldine residents would prefer to shop at grocery stores that sell affordable, high-quality, healthy foods.

People shopping at these types of grocery stores are more likely to buy and eat more healthy foods. This gives way to profitable and longterm storefronts.

- Engage the community to speak up for a multi-purpose grocery store that provides the products and services that East Aldine residents want.
- Design advocacy materials that proudly show the economic potential and prosperity of the East Aldine community.
- Raise awareness of the healthier options that are currently available in East Aldine.

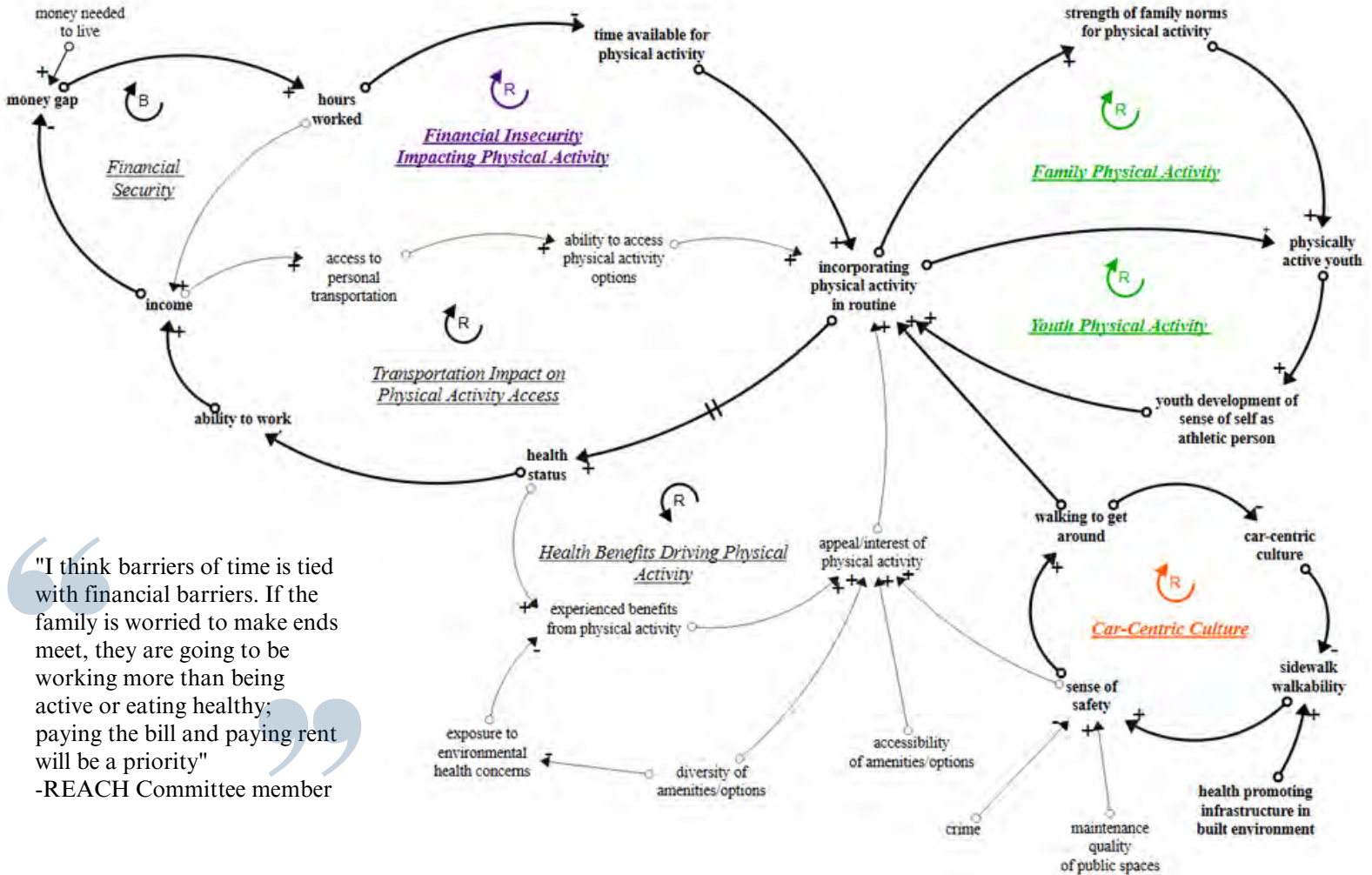
Improving the built environment for grocery stores

Improving the built environment may be a critical first step in attracting a high-quality grocery store.

A grocery store should acknowledge East Aldine's car-centric culture, while also being accessible for people without cars to promote active transportation to and from.

- Research what changes are needed to the built environment in order to attract grocery stores.
- Plan and design the grocery store to be in a location that's accessible for people without cars, and has space for cars for those who do drive.

Developing Convenient Active Lifestyles For All Ages



"I think barriers of time is tied with financial barriers. If the family is worried to make ends meet, they are going to be working more than being active or eating healthy; paying the bill and paying rent will be a priority"
-REACH Committee member

What we can learn from this map...

...and what we can do about it

Youth & family physical activity

When kids are active they feel good about exercising which encourages families to get involved, and makes everyone more active!

- Schedule flexibly to reach as many people as possible and fit busy schedules (e.g., offering in-person and virtual options).
- Design activities different options for length, type, and participation (e.g., team or individual)
- Include the youth in planning and leading activities.

Financial insecurity impacting physical activity

When people need to work more to make extra cash, they have less time to be active. Over time, this can make them less healthy and able to work, which makes it harder to make ends meet.

- Support programs that provide lower-cost options so all families, regardless of income, can participate.
- Share resources about low and no-cost options for families to be physically active.
- Increase employer awareness of strategies to encourage workplace wellness activities.

Car-centric culture

Many people driving cars can make it feel dangerous to walk, so people are less likely to do it. The lack of walking culture leads to low investment in things that make walking feel safe, (e.g., sidewalks and streetlights) making it harder and less appealing to walk.

- Advocate for investments in things like street lights and sidewalks, that make walking safer and more fun.
- Prioritize walking and biking activities to make them more appealing and fun to residents.

Get Involved.



Stay Informed.

Visit our website and stay up to date with our latest efforts and events!

Reach Website:

<https://aldinedistrict.org/reach>

Thank you to the REACH Committee Members & Partners who have contributed to the work so far!

- Angelica Ayarzagoitia
- Rose Avalos
- Maria Bolanos
- Connie Camarillo
- Monica Campos
- Susana Castillo
- Amy Corbett
- Brittany Daniels
- Eliza Gonzalez
- Harris County Precinct 2
- Kenneth Hernandez
- Rosalva Hernandez
- Kara Ihedigbo
- Guadalupe Jimenez
- Chris Lott
- The Catalyzing Communities Team
- Tabbie Saenz
- Ruben Salazar
- Veronica Sanches
- Selina Valdez
- Rocio Witte

If your organization would like to partner with REACH in our efforts to reimagine healthy living in East Aldine, please contact, Veronica Sanches at the East Aldine Management District.

Phone 713.595.1226 E-mail vsanches@haweshill.com

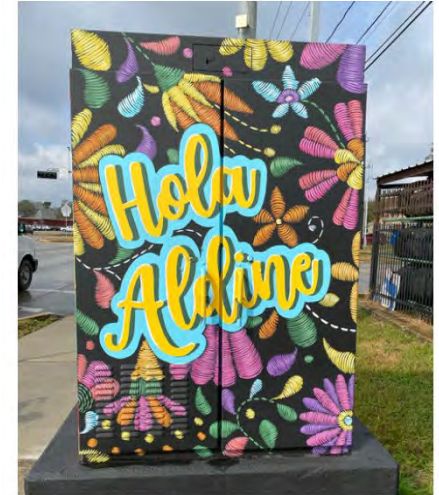


Catalyzing Communities
A ChildObesity180 Initiative





East Aldine acoge a una comunidad vibrante de personas apasionadas por la salud y el bienestar, además de sentirse conectadas entre sí. Una investigación reciente del [East Aldine Livable Center](#) Project indicó que los residentes de este distrito informan tasas más altas de cohesión social y comunitaria que los residentes del condado de Harris en su conjunto. Sin embargo, también tienen tasas más altas de enfermedades crónicas como la obesidad y tasas más bajas de actividad física.



Es hora de entender —y tratar de abordar— los diversos factores que impulsan estos resultados de salud indeseables en East Aldine. En la primavera de 2022, un grupo de miembros de la comunidad y organizaciones se asociaron con el distrito de administración de East Aldine, el Precinto 2 del condado de Harris, el Departamento de Salud Pública del condado de Harris y el proyecto [Catalyzing Communities de la Tufts University](#) a fin de crear una iniciativa de salud y revitalización para toda la comunidad: **Revitalizing East Aldine Community Health (REACH)**.

REACH se compromete a promover estilos de vida saludables fomentando una vida más activa, ampliando el acceso a la información sobre alimentos saludables y aumentando el sentido de pertenencia a la comunidad. A través de la colaboración y el compromiso deliberados de la comunidad, podemos lograr estos objetivos para obtener mejores resultados en la salud física y mental de todas las familias de East Aldine.



REACH para lograr una comunidad más saludable

REACH surgió de un proyecto con Catalyzing Communities desde un enfoque conocido como [dinámica de sistemas basada en la comunidad](#), que utiliza el pensamiento de retroalimentación para mostrar visualmente las estructuras que dan forma a las comunidades y arroja luz sobre nuevas oportunidades para hacer cambios significativos en los sistemas.

El grupo creó tres mapas de sistemas para mostrar qué influye en las condiciones de salud de los miembros de la comunidad de East Aldine. Los mapas destacan tres factores clave:

- Acceso e información sobre alimentos saludables
- Estilo de vida activo
- Pertenencia a la comunidad

Además de destacar los componentes clave, los mapas muestran varias formas en que la comunidad puede actuar. Estos mapas se basan en voces de la comunidad que brindan contexto y credibilidad a los patrones que identifican y las soluciones que proponen.

REACH tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los residentes de East Aldine a través de cambios interpersonales y estructurales. REACH planea trabajar con líderes y legisladores locales para elevar y empoderar las voces de los miembros de la comunidad que buscan una vida más saludable. ¡Esperamos que sume su voz a REACH hoy!

Inmediato:

- Aumentar las oportunidades para estar activo, forjar relaciones y comer alimentos saludables.
- Generar conciencia sobre los recursos, las actividades y el apoyo organizacional en East Aldine.
- Promover la colaboración entre organizaciones y sectores.

A largo plazo:

- Invertir y cambiar el entorno construido para promover un estilo de vida activo.
- Aumentar las opciones de venta minorista de alimentos saludables y el conocimiento sobre una buena nutrición.
- Fomentar iniciativas de participación comunitaria culturalmente receptivas e inclusivas.



IMPACTO

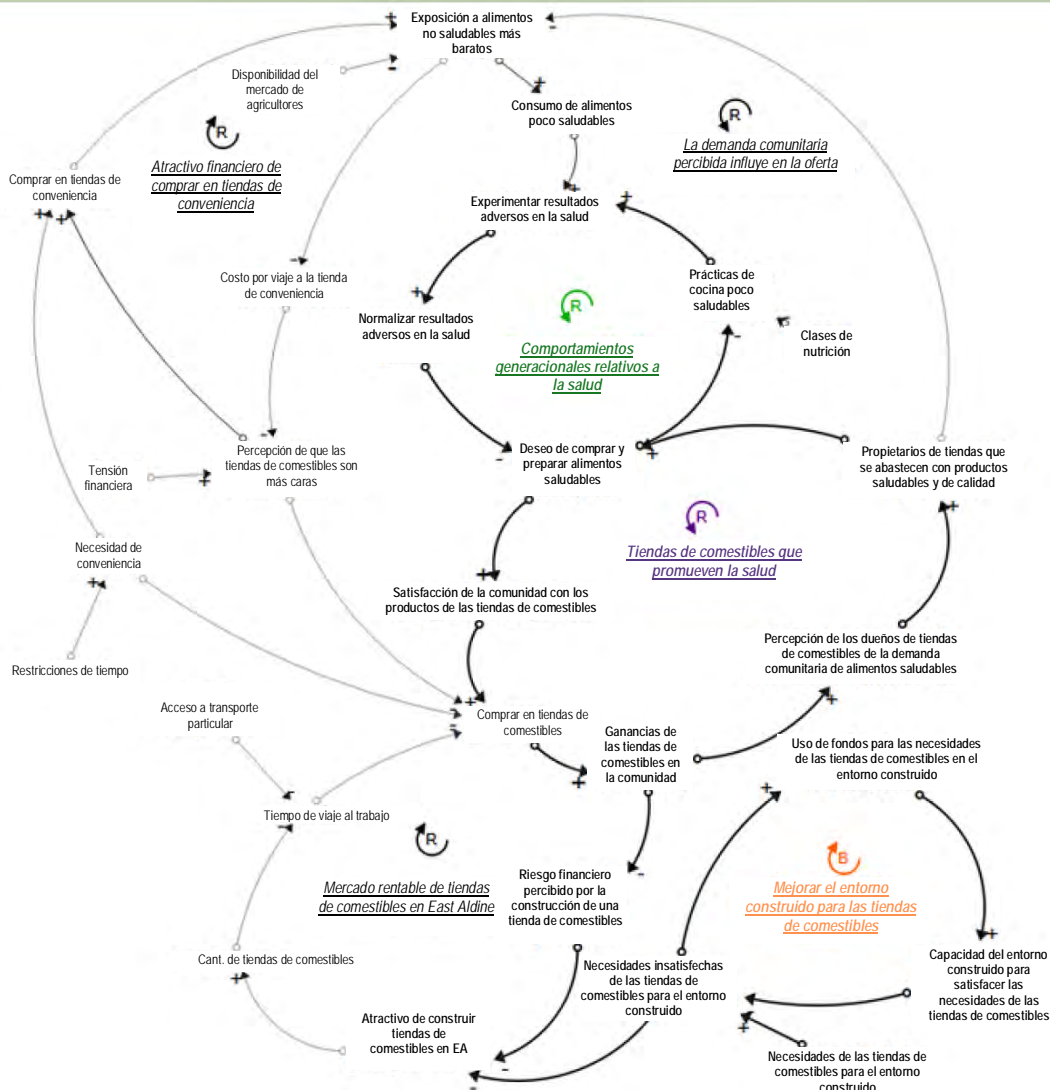
¡Al fin de cuentas se trata de tener una vida saludable!

East Aldine ofrece muchas oportunidades para conectarse y construir una comunidad más saludable para todos. ¡REACH lo alienta a aprovechar las oportunidades actuales y a unirse a nosotros en los Retos Mensuales! Nuestros Retos Mensuales son una forma para que USTED participe y actúe en pos de un cambio de por vida con la ayuda de la comunidad. ¡Complete un reto de REACH para participar en un sorteo y ganar un premio!

Cultivar opciones alimentarias saludables para varias generaciones

LEYENDA DEL MAPA

Polaridad positiva (+)	Más → Más; Menos → Menos
Polaridad negativa (-)	Más → Menos; Menos → Más
R	Un aumento o disminución continuos con el tiempo
B	Estabilización con el tiempo mediante retroalimentación negativa
+	Una relación que se desarrolla lentamente con el tiempo



Lo que podemos aprender de este mapa...

... y lo que podemos hacer al respecto

Comportamientos generacionales relativos a la salud

Las normas y creencias familiares son un factor importante en los comportamientos y resultados en la salud de toda la familia (p. ej., influenciar las elecciones de alimentos).

Incluso los miembros más jóvenes de la familia aprenden sobre su propia salud al observar y copiar los hábitos de sus convivientes.

- Involucrar a toda la familia: brindar educación nutricional, planificación de comidas y técnicas de cocina a personas de todas las edades.
- Aprovechar y usar ingredientes tradicionales al impartir clases de cocina para los residentes de East Aldine.
- Tener en cuenta dónde compran los residentes para que puedan encontrar alimentos similares para cuando cocinen solos.

Tiendas de comestibles que promueven la salud

Los residentes de East Aldine preferirían comprar en tiendas de comestibles que vendan alimentos saludables, asequibles y de alta calidad.

Las personas que compran en este tipo de tiendas tienen más probabilidades de adquirir y comer alimentos más saludables. Esto da lugar a escaparates rentables y a largo plazo.

- Involucrar a la comunidad para alzar la voz en favor de una tienda de comestibles de usos múltiples que ofrezca los productos y servicios que los residentes de East Aldine desean.
- Diseñar materiales de promoción que muestren con orgullo el potencial económico y la prosperidad de la comunidad de East Aldine.
- Generar conciencia sobre las opciones más saludables que están disponibles actualmente en East Aldine.

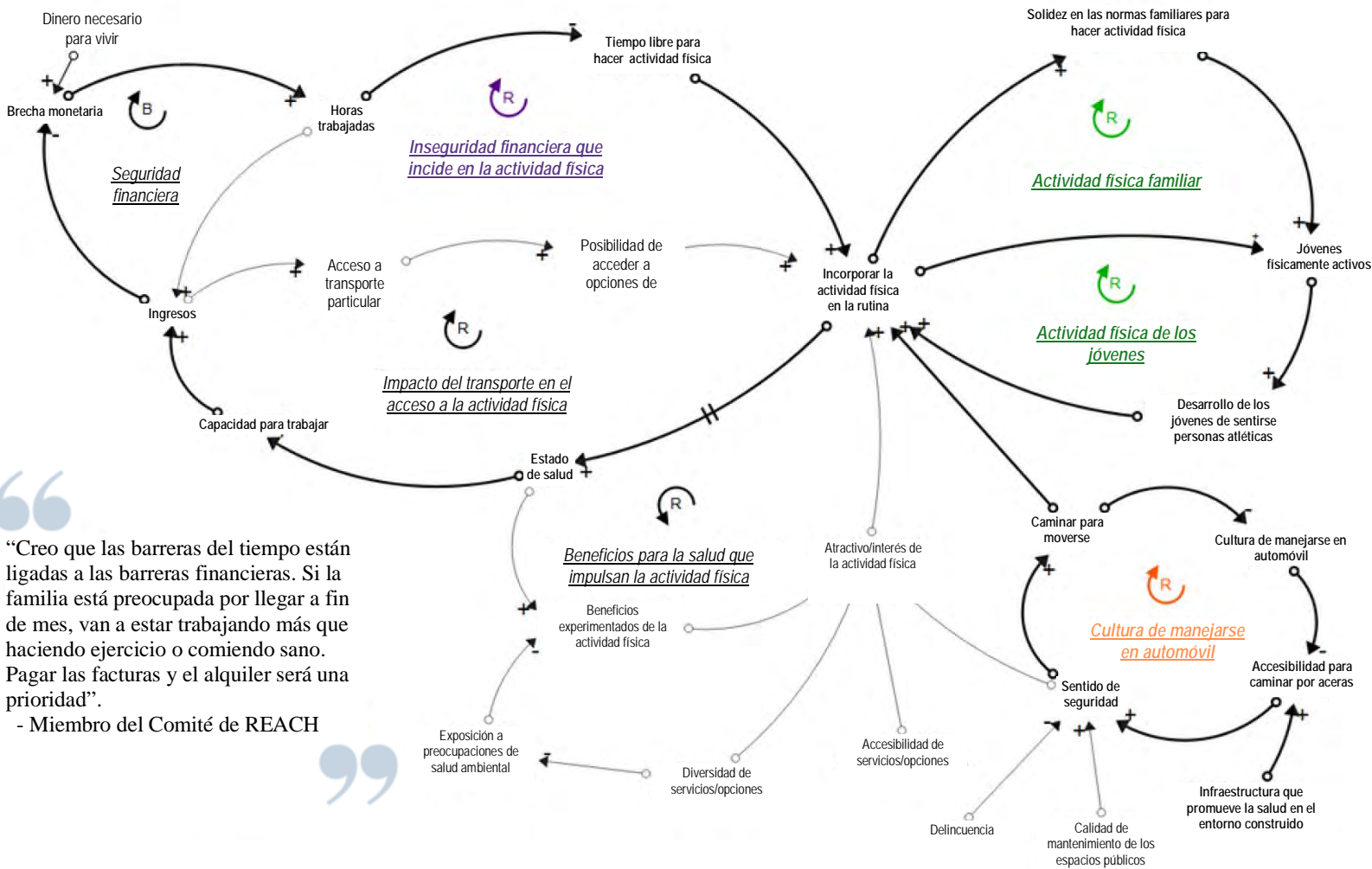
Mejorar el entorno construido para las tiendas de comestibles

Mejorar el entorno construido puede ser un primer paso fundamental para atraer una tienda de comestibles de alta calidad.

Una tienda de comestibles debe reconocer la cultura de manejarse en automóvil de East Aldine y, al mismo tiempo, ser accesible para personas sin vehículo a fin de promover el transporte activo hacia y desde el destino.

- Investigar qué cambios se necesitan en el entorno construido para atraer tiendas de comestibles.
- Planificar y diseñar la tienda de comestibles para que esté en un lugar que sea accesible para personas sin automóvil pero que también tenga espacio para automovilistas.

Desarrollar estilos de vida activos convenientes para todas las edades



“Creo que las barreras del tiempo están ligadas a las barreras financieras. Si la familia está preocupada por llegar a fin de mes, van a estar trabajando más que haciendo ejercicio o comiendo sano. Pagar las facturas y el alquiler será una prioridad”.

- Miembro del Comité de REACH

Lo que podemos aprender de este mapa...

Actividad física de los jóvenes y la familia

Cuando los niños están activos, se sienten bien haciendo ejercicio, lo que anima a las familias a participar y hace que todos estén más activos.

Inseguridad financiera que incide en la actividad física

Cuando las personas necesitan trabajar más para ganar dinero extra, tienen menos tiempo para hacer ejercicio físico. Con el tiempo, esto puede hacer que estén menos saludables y pierdan capacidad para trabajar, lo que dificulta llegar a fin de mes.

Cultura de manejarse en automóvil

Muchas personas que conducen automóviles pueden hacer que caminar parezca peligroso, así que es menos probable que las personas lo hagan. La falta de una cultura de caminar resulta en una baja inversión en aspectos o cosas que hagan que caminar se sienta seguro (p. ej., aceras y alumbrado), lo que hace que caminar sea menos probable y menos atractivo.

... y lo que podemos hacer al respecto

- Planificar de manera flexible para poder adaptarse a agendas ocupadas y llegar a la mayor cantidad de personas posible (p. ej., ofrecer opciones presenciales y virtuales).
- Diseñar actividades con diferentes opciones de duración, tipo y participación (p. ej., grupal o individual).
- Incluir a los jóvenes en la planificación y dirección de actividades.

- Respalda programas que brinden opciones de menor costo para que todas las familias, independientemente de sus ingresos, puedan participar.
- Compartir recursos sobre opciones de bajo costo y gratuitas para que las familias estén físicamente activas.
- Aumentar la conciencia de los empleadores sobre las estrategias para fomentar actividades de bienestar en el lugar de trabajo.

- Promover inversiones en cosas como el alumbrado y las aceras, por ejemplo, hacen que caminar sea más seguro y entretenido.
- Priorizar las actividades de caminar y andar en bicicleta de modo que sean más atractivas y entretenidas para los residentes.

Participe.



Manténgase informado.

¡Visite nuestro sitio web y manténgase al tanto de nuestros esfuerzos y eventos más recientes!

Sitio web de REACH:

<https://aldinedistrict.org/reach>

¡Gracias a los miembros y socios del Comité de REACH que han contribuido al trabajo realizado hasta ahora!

- Angelica Ayarzagotia
- Rose Avalos
- Maria Bolanos
- Connie Camarillo
- Monica Campos
- Susana Castillo
- Amy Corbett
- Brittany Daniels
- Eliza Gonzalez
- Kenneth Hernandez
- Rosalva Hernandez
- Kara Ihedigbo
- Guadalupe Jimenez
- Chris Lott
- El equipo de Catalyzing Communities
- Tabbie Saenz
- Ruben Salazar
- Veronica Sanches
- Selina Valdez
- Rocio Witte

Si su organización desea asociarse con REACH en nuestros esfuerzos por modificar los hábitos para una vida saludable en East Aldine, comuníquese con Veronica Sanches en el distrito de administración de East Aldine.

Teléfono 713.595.1226

Correo electrónico vsanches@haweshill.com



Catalyzing
Communities
A United Community, Together

