



# GUIA PARA ORGANIZAR UN **SomerSupper**

## **¿Que es SomerSupper?**

SomerSuppers son conversaciones sobre el pasado, el presente y el futuro de Somerville que USTED organiza!

El plan integral habitual incluye comités, reuniones, informes y debates. SomerVision 2040 incluirá todas estas cosas, pero queremos invitar a los miembros de la comunidad a mantener sus propias discusiones y crear entornos que sean más acogedores para las personas que normalmente no asisten a las reuniones públicas.

*Las notas e ideas que los participantes envíen al personal de SomerVision 2040 se resumirán y se entregarán al Comité de SomerVision.*

## **¿Cómo puedo organizar un SomerSupper?**

### **1. Planea tu SomerSupper.**

- *¿Dónde se realizará y a cuántas personas invitará? Recomendamos limitarlo entre cinco y ocho personas. ¡Siéntase libre de unirse con otra persona para ser co-anfitrión juntos!*
- *¿Cuándo va a ser? Nos gustaría que se completen antes del 1 de abril de 2019.*
- *¿Habrá comida? Puede organizar una comida común, cocinar una comida, ofrecer un bocadillo, ordenar, o renunciar a la comida por completo. Usted decide.*
- *¿Qué quieres discutir? Consulte el "Menú de conversación" en este paquete para obtener indicaciones diseñadas para que las personas compartan y discutan desde diferentes puntos de vista. ¿Quieres abordar algo "fuera del menú"? No dude en comunicarse con [LDrago@SomervilleMA.gov](mailto:LDrago@SomervilleMA.gov) o 617-625-6600 ext. 2515 para hacer una lluvia de ideas con otras ideas.*

### **2. Prepare su lista de invitados.**

- *Estos podrían ser sus amigos, familiares, vecinos o cualquier otra persona en la comunidad. Intenta expandir tu lista de invitados más allá de personas que ya conoces bien.*
- *El proceso SomerVision creará un plan comunitario, pero también se trata de crear y fortalecer la comunidad de Somerville. ¿Siempre ves a alguien en tu viaje por la mañana o en el parque para perros pero no sabes su nombre? ¿Conoces a tus vecinos? Esta podría ser una oportunidad para saludar y conocerlos.*

### 3. Organizar el SomerSupper!

- *Como organizar, prepárate para facilitar la conversación. Debe participar activamente en la discusión, pero también debe intentar mantener un diálogo respetuoso e inclusivo (consulte nuestras pautas sugeridas) y mantener la conversación sobre el tema.*
- *Cumpla con un horario aproximado: hemos incluido uno en el menú de conversación, pero puede ajustarlo dependiendo de cómo progrese la conversación. Si la reunión se prolongará, verifique con los invitados para respetar su tiempo..*
- *Al final, complete el Informe SomerSupper como grupo, ya sea en una copia impresa (adjunta) o en esta dirección: <http://bit.do/SomerSupper>. ¡Esto es importante, porque de lo contrario no podremos incorporar sus comentarios en el plan!*

### ¿Cómo son los SomerSuppers?

Siéntase libre de modificar el modelo SomerSuppers para que se ajuste a sus necesidades. Aquí hay unos ejemplos:

- Después de los servicios religiosos, una congregación se divide en grupos de diez participantes, y cada grupo aborda un tema diferente del Menú de conversación.
- Un residente publica folletos en su vecindario para reclutar a un grupo de cinco personas para una discusión posterior a la cena con té, café y postres.
- Un edificio multifamiliar se reúne para compartir una cena estilo potluck en una de las unidades.
- Un residente que quiere conocer gente nueva publica folletos sobre su SomerSupper en el vecindario e invita a alguien que siempre ve caminando a su perro para que venga personalmente. Él usa algunas de las recetas en este paquete, y los asistentes traen el postre.
- Una comunidad sin fines de lucro invita a sus miembros de la junta, suscriptores de correo electrónico y líderes a participar en un SomerSupper alojado en su sala de conferencias sobre los alimentos que han pedido de un restaurante local para su entrega.

**En este paquete**, encontrará información y recursos adicionales para un SomerSupper exitoso:

- *Pautas para una buena conversación: reglas básicas recomendadas para ayudar a todos a tener una conversación agradable y amable (pág. 3)*
- *Menú de conversación: elija un tema del menú para discutir (pág. 4)*
- *Informe SomerSupper: infórmenos sobre lo que aprendió durante su SomerSupper utilizando el formulario adjunto o la versión en línea en: <http://bit.do/SomerSupper> (pág. 5)*
- *Inspiración de comida: recetas y recomendaciones, si decides incluir comida en tu SomerSupper (pág. 9)*
- *Plantilla de volante: si decide promocionar su evento en todo el vecindario o en su oficina (pág. 12)*



# Pautas para una Buena Conversación

*Puede ser útil compartir estas pautas con el grupo para que todos los invitados entiendan las mejores prácticas.*

1. **Mostrar respeto.** Todos deben ser tratados con respeto. El respeto es evidente cuando nos escuchamos, nos abstenemos de hablar unos sobre otros e indicamos a los demás que sus opiniones y perspectivas son valoradas.
2. **Escuchar sin interrumpir.** Todos deben trabajar juntos para garantizar que todos puedan hablar. Nadie debe dominar la conversación. Como anfitrión y facilitador, pídale a alguien que sea concreto en su punto o haga una pregunta directa, según sea necesario.
3. **Anime a todos a participar.** Todas las perspectivas, experiencia y contribuciones deben ser valoradas.
4. **Está bien estar en desacuerdo.** Comprender el desacuerdo y los argumentos en contra: no es necesario decidir quién “gana” y no hay opiniones erróneas. Intente comprender la naturaleza de las diferentes opiniones e inclúyalo en su informe SomerSupper. Como facilitador, haga lo posible por mantener la conversación en un territorio de “debate saludable” en lugar de virar hacia una discusión. Un descanso oportuno puede ayudar a restablecer el estado de ánimo si es necesario.
5. **Haga preguntas para entender.** Deje que la curiosidad genuina guíe sus preguntas y sea abierto acerca de las respuestas. Esta es una gran oportunidad para aprender sobre diferentes perspectivas.
6. **Habla desde tu propia perspectiva.** Evitar los estereotipos o generalizar.
7. **Trabajen juntos para ayudar a todos a entender.** No tenga miedo de identificar lo que no sabe o lo que no entiende, evite utilizar palabras técnicas o jerga. Independientemente de sus antecedentes o experiencia, sea paciente con los demás y no dude en explicar o pedir una aclaración.
8. **Mantente en el tema.** Muchos de los temas de conversación incluirán temas y desafíos que existen más allá de Somerville, que pueden ser temas regionales, nacionales o incluso globales. Hable sobre estos grandes desafíos, pero asegúrese de considerar finalmente cómo afectan a Somerville en particular, y cómo Somerville puede ser parte de las soluciones.

## Menú de Conversación

*Estos temas están diseñados para facilitar conversaciones inspiradas por nuestros valores de SomerVision y algunos problemas clave que enfrenta nuestra comunidad. Recomendamos elegir un tema y seguir la línea de tiempo a continuación.*

Cronograma recomendada (aproximadamente 90 minutos)

### Introducción - 10 minutos:

- El organizador comienza el SomerSupper haciendo que todos se presenten: ¿Quién eres? ¿Dónde vives? ¿Qué te emociona? El anfitrión también puede realizar una actividad si el grupo no se conoce bien.
- El organizador luego introduce el tema a discutir, comparte las preguntas y el cronograma aproximado.
- El organizador comparte las preguntas del informe Resumen del grupo, para que las personas tengan en cuenta lo que se les pedirá al final de la discusión. Considere darles a todos una copia del informe de resumen del grupo para tomar notas durante la discusión.
- El organizador comparte las Pautas para una buena conversación, y pregunta si alguien tiene algún cambio o adición.
- **Pregunta 1** – alrededor de 3 minutos por asistente: Pídales a todos que piensen en silencio durante 1-2 minutos sobre la pregunta. Luego, pídale a las personas que compartan una historia sobre su experiencia. Considere que cada participante responda la pregunta, vaya alrededor de la mesa o la sala .
- **Pregunta 2** - 20 minutos: Esto puede ser una conversación no estructurada, o cada persona puede compartir individualmente.
- **Pregunta 3** – 20 - 30 minutos: ¡Este es un buen momento para intercambiar ideas y debatir! Considere establecer una cierta cantidad de tiempo para generar ideas (como de 5 a 10 minutos), sin discusión, solo haga una lista de las ideas. Luego revise cada idea y hable acerca de las cosas buenas sobre la idea y las barreras potenciales para hacer que funcione en Somerville.
- **Encuesta** - 15 minutos: La parte más importante, ya que así es como su conversación se convertirá en parte de SomerVision 2040. El anfitrión o un voluntario debe leer las preguntas al grupo y tomar notas sobre las respuestas. Estas tareas podrían cambiar con cada pregunta para fomentar la participación de todos. Queremos una presentación por conversación SomerSupper. Si está ofreciendo uno en su casa, sería un envío. Si está organizando un montón de conversaciones en un espacio más grande, haga que cada grupo envíe un informe.

### Economía

*Discuta sobre empleos, pequeñas empresas, desigualdad de ingresos, estatus socioeconómico o la economía.*

1. Comparta un ejemplo de cómo la desigualdad económica o el estado económico han afectado personalmente su vida, ya sea positiva o negativamente.
2. ¿Cuáles son los problemas económicos más importantes que ve que afectan a Somerville como comunidad?

3. ¿Cómo puede Somerville resolver los problemas identificados en la pregunta 2? ¿Cómo puede Somerville hacer que la economía sea más justa?

### **Viviendas**

*Discuta la estabilidad de la vivienda, la prevención de la falta de vivienda, el envejecimiento en el lugar o el desarrollo residencial.*

1. Comparta un ejemplo de cómo los problemas de vivienda lo han afectado directamente a usted o a las personas que conoce bien.
2. ¿Qué problemas de vivienda considera que afectan a Somerville como comunidad?
3. ¿Cómo puede Somerville resolver los problemas identificados en la pregunta 2? ¿Cómo puede Somerville mejorar las opciones de vivienda, prevenir el desplazamiento y controlar los costos de la vivienda?

### **Sostenibilidad y Medio Ambiente**

*Discuta el espacio abierto, el cambio climático, los árboles, la vida silvestre o la eficiencia energética.*

Comparta cómo el ambiente natural de Somerville lo afecta directamente; describa los lugares que ama o los lugares que le causan problemas.

1. ¿Cuáles son algunos de los problemas ambientales más importantes que enfrenta Somerville hoy en día?
2. ¿Qué puede hacer Somerville para resolver algunos de los problemas identificados en la pregunta 2? ¿Cómo puede Somerville mejorar el entorno natural y promover la sostenibilidad?

### **Comunidad e Inclusión**

*Discutir el compromiso cívico, la diversidad, la transparencia o la inclusión.*

1. Comparta un ejemplo de la manera en que está involucrado o ha estado involucrado con una comunidad ("comunidad" puede ser una iglesia, un grupo de voluntarios, un vecindario o Somerville en general).
2. ¿Qué barreras existen que impiden que las personas participen en las comunidades de Somerville y quién es probable que se quede fuera debido a estas barreras?
3. ¿Qué puede hacer Somerville para resolver algunos de los problemas identificados en la pregunta 2? ¿Cómo puede Somerville crear un sentido de comunidad para todos?

### **Transporte y Accesibilidad**

*Discutir calles, servicio de tránsito, infraestructura de bicicletas o estacionamiento.*

1. Comparte cómo te mueves normalmente en Somerville y en la región. ¿A dónde vas más a menudo y cómo llegas ahí?
2. ¿Qué se necesitaría para que más personas viajen en T, caminen o anden en bicicleta a los lugares que visitan (trabajo, escuela, compras, etc.)

3. ¿Qué puede hacer Somerville para resolver algunos de los problemas identificados en la pregunta 2? ¿Cómo puede Somerville ayudar a las personas a moverse?

### **Negocio**

*Discuta sobre negocios locales, negocios propiedad de minorías, emprendimiento o empleos de calidad.*

1. Comparta una historia sobre su propio empleo: ¿cuál es el trabajo que tiene o quiere tener actualmente?
2. ¿Cuáles son algunos de los problemas que ve que afectan a la comunidad empresarial o la fuerza laboral de Somerville?
3. ¿Qué puede hacer Somerville para resolver algunos de los problemas identificados en la pregunta 2? ¿Cómo puede Somerville apoyar trabajos de alta calidad y negocios independientes?

# Informe SomerSupper

## Información del Anfitrión

*Esta es una versión impresa del informe disponible en <http://bit.do/SomerSupper>. Le pedimos a cada grupo de SomerSupper que envíe UN informe: si hay varias conversaciones en el mismo evento, solicite a cada grupo de discusión que envíe el informe. Reserve algo de tiempo al final de su evento SomerSupper (15 minutos) para decidir en grupo qué desea enviar.*

¿Quién organizó este evento? \_\_\_\_\_

Fecha del evento: \_\_\_\_\_ ¿Cuántas personas asistieron a este evento? \_\_\_\_\_

¿Cómo se organizó este SomerSupper? ¿Es este un grupo de personas reunidas por primera vez? ¿Un grupo preexistente? ¿Cómo se reclutaron los participantes?

\_\_\_\_\_

¿En qué idioma fue este SomerSupper? \_\_\_\_\_

¿En qué vecindario se realizó este evento?

Assembly Square

Magoun Square

Ball Square

Porter Square

Brickbottom

Powder House

Boynton Yards

Spring Hill

Davis Square

Teele Square

East Somerville

Ten Hills

Hillside

Other: \_\_\_\_\_

Inner Belt

No lo se

¿Qué tema discutió el grupo?

Economía

Negocio

Viviendas

Comunidad e Inclusión

Sostenibilidad y Medio Ambiente

Otro: \_\_\_\_\_

Transporte y Accesibilidad



**Resumen del Grupo**

Comparta algunas conclusiones clave que surgieron en la Pregunta 2, o algunos problemas, barreras o desafíos que se identificaron en su conversación. Estamos buscando de tres a cinco puntos, pero puede incluir más si lo desea.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Comparta algunas conclusiones clave que surgieron en la Pregunta 3, o algunas ideas para soluciones y mejoras relacionadas con la conversación que tuvo. Estamos buscando de tres a cinco puntos, pero puede incluir más si lo desea.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué aprendió el grupo? O, ¿Qué sorprendió al grupo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué más quiere el grupo que sepa el Comité SomerVision?**

---

---

---

---

---

---

---

---

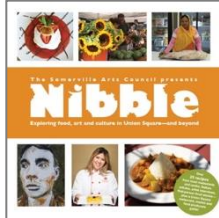
---

---

## Inspiración de Comida



Si planea realizar un pedido, ¡considere usar un abastecedor saludable Shape Up Somerville! El menú en el sitio web Shape Up Somerville cuenta con una gran cantidad de proveedores locales de servicios de restauración que tienen ofertas de menú que incluyen opciones saludables. Esta puede ser una gran oportunidad para probar algo nuevo. Obtenga más información en el sitio web de Shape Up Somerville, [SomervilleMA.gov/departments/health-and-human-services/shape-somerville](http://SomervilleMA.gov/departments/health-and-human-services/shape-somerville)



Si estás cocinando para tu SomerSupper y quieres probar una nueva receta, ¡considera una de estas recetas del libro de cocina Nibble creado por el Consejo de Artes de Somerville! El libro de cocina incluye consejos sobre qué mercados locales venden los ingredientes que necesita para hacer que estos platos cobren vida. Vea algunas de las recetas a continuación o comuníquese con el Consejo de Arte de Somerville para comprar su propia copia del libro.

### **RAJMA (NEPALI CURRY DE HABICHUELAS COLORADAS)**

Sirve 4

#### **Ingredientes**

1 cucharadita de cúrcuma molida	1 cucharadita de polvo de masala de carne de comino molido
1 tomate picado	
1 cebolla picada	¼ cucharadita de chile rojo en polvo (o al gusto)
2 cucharadas de aceite	1 cucharadita de sal (o al gusto)
1 cucharadita de jengibre rallado o picado	1 lata (13 oz. de habichuelas coloradas, lavados y escurridos)
1 cucharadita de ajo	1/3 taza de cilantro fresco picado

#### **Instrucciones**

1. Dore la cebolla picada en aceite durante unos 5 minutos a fuego medio.
2. Agregue la cúrcuma y revuelva. Luego agregue el tomate, el polvo de masala o el comino, el chile en polvo, la sal, el jengibre y el ajo; mezcle y caliente durante unos minutos mientras enjuaga las habichuelas coloradas.
3. Agregue las habichuelas coloradas y cocine por 5-7 minutos. Agregue aproximadamente ½ taza de agua (más o menos dependiendo de cómo le guste la consistencia)
4. Servir con cilantro picado encima.



## MAGDALENAS DE ROSQUILLAS

### Ingredientes

½ libra de mantequilla, a temperatura ambiente	½ cucharadita de sal
2 huevos a temperatura ambiente.	3 tazas de harina
1 taza de azúcar (más 1 taza para cubrir)	1 taza de yogur natural
½ cucharadita de bicarbonato de sodio	2 cucharaditas de nuez moscada
1 cucharada de polvo de hornear	2 cucharadas de canela

### Instrucciones

1. Crema de mantequilla de media libra con una batidora eléctrica (use el accesorio de paleta si tiene uno). Agregue 1 taza de azúcar y batir a velocidad media-alta hasta que quede esponjoso (aproximadamente 3 minutos)
2. Agregue bicarbonato de sodio, polvo para hornear y sal y mezcle bien, deteniendo la batidora para raspar el fondo y los lados del tazón, asegurándose de que todo esté completamente incorporado.
3. Agregue los huevos y batir a fuego medio-alto hasta que la masa esté esponjosa y se parezca a las natillas.
4. Agregue 1 ½ tazas de harina y mezcle bien (nuevamente raspe los lados y el fondo del tazón).
5. Agregue ½ taza de yogur y mezcle bien.
6. Agregue la nuez moscada y mezcle bien.
7. Agregue 1 ½ tazas de harina y mezcle en chorros, teniendo cuidado de no sobrecargar la masa.
8. Agregue ½ taza de yogur y mezcle, nuevamente cuidando de no sobrecargar la masa.
9. Prepare 12 moldes pequeños para muffins con aceite de canola en spray.
10. Ponga la masa en moldes para muffins para que cada lata esté ligeramente amontonada con masa.
11. Hornee a 350 ° durante aproximadamente 25-30 minutos, girando las latas a la mitad del tiempo de cocción. Los muffins deben ser de color marrón dorado y un palillo insertado en el centro debe salir con algunas migajas húmedas. Deje que los muffins se enfríen durante unos 15 minutos.
12. Derrita un poco de mantequilla adicional en el microondas o en la estufa y prepare un tazón pequeño con 1 taza de azúcar y 2 cucharadas de canela mezcladas.
13. Enrolle cada parte superior del panecillo en la mantequilla derretida y colóquela en posición vertical sobre una toalla de papel para permitir que la mantequilla se empape en cada panecillo.

14. Enrolle cada tapa de panecillo en la mezcla de azúcar y canela y sirva.

## **SOPA AZTECA (SOPA DE TORTILLA)**

### **Ingredientes**

8 tomates ciruela o 5 tomates regulares, cortados por la mitad	1 cucharada de hojas secas de epazote picadas
1 cebolla blanca mediana, en rodajas finas	2 hojas secas de aguacate o laurel
3 dientes de ajo, pelados	Tortillas de maiz
Aproximadamente 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva, más aceite para freír las tortillas	1 aguacate, picado, carne sacada, cortada en cubos pequeños
2 chiles pasilla secos grandes	1 taza de queso fresco picado o queso feta suave
3 tazas de caldo de pollo	Opcional: crema mexicana, cilantro picado y rodajas de limon

### **Instrucciones**

1. Asar los tomates, la cebolla y los dientes de ajo enteros en una parrilla; o en un horno con un poco de aceite de oliva a 400 °. Asar hasta que el ajo esté tierno; cubrir con papel de aluminio si es necesario.
2. Mientras tanto, tueste los chiles en una sartén pequeña a fuego medio, durante 2 minutos por cada lado, no los queme. Luego, deja los chiles y deja los chiles o déjalos en algunas semillas si te gusta el picante. Luego, agregue los trozos de chile a una cacerola con agua hirviendo (use solo el agua suficiente para cubrir los chiles). Remoje durante unos minutos para ablandar.
3. Agregue los chiles a la licuadora y haga puré.
4. Luego agregue las cebollas asadas y el ajo y el puré. Luego agregar los tomates y el puré.
5. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva a una sartén grande y caliente. Añadir la mezcla de tomate y hervir durante 5 minutos; La mezcla se reducirá. Luego agregue el caldo de pollo, el epazote y las hojas de aguacate (u hojas de laurel) y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Agregue sal al gusto, sea fácil si el caldo está salado. Retire las hojas de aguacate (o hojas de laurel).
6. Corte varias tortillas en tiras y fríalas en aproximadamente media pulgada de aceite vegetal hasta que se doren. Retirar con unas pinzas y colocar sobre una toalla de papel.
7. En un tazón, coloque trozos de palta, queso y tiras de tortilla. Vierta el caldo sobre estos ingredientes. Si lo desea, adorne con crema mexicana, cilantro y una rodaja de limón.

**¡Estas invitado!**

Únase a nosotros para una conversación de  
SomersSuppers en

---

---

[Localidad]

en

---

[Fecha y Hora]

organizada por

---

[Nombre u Organización]

Discutiremos la comunidad de Somerville, identificaremos los desafíos y haremos una lluvia de ideas para el Plan Integral actualizado de la Ciudad, SomerVision 2040. Para obtener más información, visite [SomerVision2040.com](http://SomerVision2040.com).

RSVP a:

---

[Contacto]

