

CONEXIÓN

Vol 9 • Issue 1 • Jan. 2023

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

FREE/GRATIS



Sirviendo al Norte y Noroeste de la Florida y Sur de Alabama / Serving North and Northwest Florida to Southern Alabama



“Estad siempre en guerra con vuestros vicios, en paz con vuestros vecinos, y dejad que cada año os encuentre un hombre mejor”.

“Be always at war with your vices, at peace with your neighbors, and let each year find you a better man.” - Benjamin Franklin

UNIENDO a la ComUNIDAD... ¡por los Niños!

Por David Triana

United for a Good Cause Inc. organizó sus dos eventos anuales de caridad navideña en diciembre pasado. La 18ª “Fiesta El Milagro Navideño en la Costa Esmeralda” se llevó a cabo el 18 de diciembre y luego fue seguida por la 10.ª “Carrera de trineos

de los 4 condados de Santa” el 23 de diciembre.

Estos dos eventos de caridad se han vuelto muy populares y fueron un gran éxito nuevamente este año al atender a más de 1,800 niños y familias de toda la región.

continúa página 3

UNITING the CommUNITY... for the Children!

By David Triana

United for a Good Cause Inc. hosted their two annual Christmas Charity events this past December. The 18th Annual “Emerald Coast Christmas Miracle Fiesta” took place on 18 December and then was followed by the 10th Annual “Santa’s 4-County Sleigh Run” on 23 December.

These two charity signature events have become hugely popular and were a huge success again this year by serving over 1,800 children and families from throughout the region.

For the first time since the pandemic, the Fiesta returned to its

continued page 3



Emerald Coast Funeral Home

Caring for people... Making a Difference

Open 24 hours | State of the Art Services
 We operate the only crematory in South Okaloosa County (crematorio)
 International Shipping Worldwide (Traslado de cuerpos a otros países)
 Advanced Planning Services | Weekly Grief Support Group

WEBCASTING SERVICE - One Room Streaming enables people to view a funeral service using the Internet, either live or later, at convenient times and across different time zones.
 SERVICIO DE DIFUSIÓN POR INTERNET: One Room Streaming permite a las personas a ver un servicio fúnebre utilizando el Internet, ya sea en vivo o más tarde, en momentos convenientes y en diferentes zonas horarias.

161 Racetrack Road, N.W. | Ft. Walton Beach, FL 32547
 850.864-3361 | emeraldcoastfuneralhome.com
 e-mail: wecare@emeraldcoastfuneralhome.com



Chrysler - Dodge - Jeep - Ram - Hyundai - Mitsubishi
Bay Cars For A Bay Life.



Victor Torrez

Agente de Ventas: 850-348-1038
 vmtorres1196@yahoo.com

**AUTOS NUEVOS
 SEMINUEVOS CERTIFICADOS
 AUTOS Y CAMIONES USADOS**

SE HABLA ESPAÑOL

**622 W. 15th Street
 Panama City, FL 32401**

Horas de Operación: Lunes (Mon) - Sabado (Sat): 9am - 7pm
 Domingo (Sun) - Cerrado (Closed)

www.baycars.com

**¡\$500 de descuento en cualquier automóvil
 nuevo o usado con este anuncio!**

Tienda La Mexicana y Taquería

Cynthia Michua
 Owner

Find us on facebook.
 tiendalamexicanadestin

Productos de México • Productos de Centroamérica • Productos de Brasil | Envíos y recargas • Carnicería • Especies y chiles secos

¡A comer sabroso como si estuvieras en casa!
 Tortas | Tacos | Sopes | Burritos | Quesadillas | Platos Especiales
SÁBADO Y DOMINGO - Delicioso Menudo

Grande variedad de produtos brasileiros!

1209 AIRPORT RD • UNIT 6 • DESTIN, FL • 850-837-3140

Servicio de Comida para Eventos Especiales - We Cater for Special Occasions

850-855-0464



**CAKES FOR ALL
 OCCASIONS
 PASTELES PARA
 TODA OCASIÓN**

CONEXIÓN

PUBLISHED BY:
Conexión Media Group

PRESIDENT/MANAGING EDITOR
David Triana
conexionflorida@gmail.com

VICE PRESIDENT
Donald Whitney

COLABORADORES / COLLABORATORS:
Marcos Otero, Erika Rojas, Dr. María Pouncey,
Pastor Gabriel Vargas, Elizabeth Ricci, Barbara Britt,
Deborah Desilets, Monica A. Heimes, Martin Owen,
Nelsi Rossi, Celemma Lara, Pamela Di Pascuale, Nick Smith

GRÁFICA Y DIAGRAMACIÓN / GRAPHIC DESIGN
John Gorman - Woodpecker Designs
woodpeckerdesigns@yahoo.com

REPRESENTANTES DE VENTAS / ACCOUNT EXECUTIVES
Account Executive, Pensacola/SE Alabama - Gabriel Vargas
Account Executive Leader, Tallahassee - Erika Rojas
Account Executives, Pensacola - Carmen and Jeff Gardner
Account Executive, Mobile/Southern, AL - Kismeth Meléndez
Accounts Executive, Crestview/Niceville - Carolina Fierro

ADVERTISING DEPT. Call 850-368-3505
or e-mail us today at conexionflorida@gmail.com

EQUIPO DE DISTRIBUCIÓN / DISTRIBUTION TEAM
Gabriel Vargas, Erika Rojas

PROOFREADING & TRANSLATIONS
Lessie Correa

4,000 copias impresas por mes/ 4,000 copies printed per month
Más de 100 centros de distribución - Over 100 distribution spots

The BRIDGE that CONNECTS businesses and other entities to the growing Hispanic Market. El PUENTE que CONECTA a las empresas y otras entidades con el creciente mercado Hispano

Conexión es una publicación mensual de Conexión Media Group. Los artículos y editoriales firmados no reflejan necesariamente la opinión del periódico y son responsabilidad exclusiva de sus autores. Conexión no es responsable, no garantiza, ni asegura de manera alguna los productos y ofertas que aparecen en la publicidad contratada. Todo el material gráfico y editorial contenido en esta publicación es propiedad exclusiva de Conexión y se prohíbe reproducirlo, en parcial o en total, sin autorización del periódico.

Conexión is a monthly publication of Conexión Media Group. The articles and signed editorials do not necessarily reflect the opinion of this newspaper and are the sole responsibility of its authors. Conexión is not responsible, does not guarantee, and does not vouch for any of the products and offers that appear in our paid advertising. All the graphic and editorial material included in this publication is the exclusive property of Conexión and its reproduction, partial or total is prohibited, without authorization from the newspaper.

CONEXIÓN MEDIA GROUP
2210 Gozo Court | Navarre, Florida 32547
Tel: 850-368-3505 | e-mail: conexionflorida@gmail.com
www.conexionflorida.com

UNIENDO a la ComUNIDAD cont.

Por primera vez desde la pandemia, la Fiesta volvió a su concepto original de una fiesta familiar llena de entretenimiento musical, concursos de baile y canto para bicicletas nuevas y actividades navideñas saludables durante todo el día.

El objetivo principal de la Fiesta de “Unir a la comunidad... por los niños” definitivamente se cumplió a través de las generosas contribuciones monetarias y en especie de numerosos patrocinadores corporativos y donaciones de dinero y juguetes de empresas e individuos. ¡El evento también contó con la participación de 11 organizaciones sin fines de lucro y empresas con conciencia social que instalaron mesas de actividades divertidas para que los niños disfruten!

Durante Santa Run, los voluntarios de la organización se aseguraron de que las familias que no pudieron asistir a la Fiesta, o aquellas que llamaron tarde, aún pudieran ser atendidas mientras sus voluntarios viajaban a ciudades como Milton, Pensacola, Crestview, Defuniak Springs y varios pueblos en las inmediaciones de Fort Walton Beach para

UNITING the CommUNITY cont.

original concept of a family friendly party filled with musical entertainment, dance and singing contests for brand new bikes and wholesome Christmas activities throughout the day.

The Fiesta’s primary objective of “Uniting the CommUNITY...for the Children” was definitely met via the generous monetary and in-kind services contributions of numerous corporate sponsors and company and individual donations of money and toys. The event also included the participation of 11 non-profit organizations and socially conscious companies that set up fun activity tables for the children to enjoy!

During the Santa Run, organization volunteers ensured that the families that could not attend the Fiesta, or those that called late, were still able to be served as their volunteers traveled to cities including Milton, Pensacola, Crestview, Defuniak Springs, and several towns in the vicinity of Fort Walton Beach to deliver toys, presents, bikes and Christmas cheer!

entregar juguetes, regalos, bicicletas y alegría navideña.

Por cuarto año consecutivo, Harry T’s, a través de Emerald Coast Toys for Tots, donó cerca de 100 bicicletas que la organización entregó a niños de la zona, así como a otras organizaciones sin fines de lucro que tenían necesidades tardías para atender a familias con problemas financieros.

El liderazgo de la organización agradece a las docenas de voluntarios que ayudaron días antes del evento a envolver los más de 1,000 juguetes, así como a los que ayudaron a instalar las instalaciones en el recinto ferial de NWF que se usaron para el evento.

United for a Good Cause Inc. es una organización benéfica sin fines de lucro 501c3 que también organiza una Conferencia de LIDERAZGO JUVENIL (octubre de 2023) y es la organización líder que ayuda a implementar el Programa de Prevención del Suicidio de Adolescente Hope Squad en las escuelas públicas de la región.

Para obtener más información sobre la organización o para ser voluntario con ella, visite: unitedforagoodcause.org

For the 4th year in a row, Harry T’s, via the Emerald Coast Toys for Tots, donated close to 100 bikes that the organization gave to children in the area as well as to other non-profit organizations that had late needs to serve financially challenged families.

The organization’s leadership thanks the dozens of volunteers who helped days prior to the event with wrapping the over 1,000 toys, as well as those that helped set up the facilities at the NWF Fairgrounds that were used for the event.

United for a Good Cause Inc. is a 501c3 non-profit charitable organization that also hosts a YOUth LEADership Conference (Oct 2023) and is the lead organization helping implement the Hope Squad Peer to Peer Teen Suicide Prevention Program into the region’s public schools.

For more information on the organization or to volunteer with it, go to: unitedforagoodcause.org

23 estrellas para 2023: TWAM lanza “Nueva bandera para Florida”

Por Ben Gunter | Traducción Alejandra Rodríguez-Villar, Hanover College

A New Flag for Florida



Spanish flag, 1821



US flag, 1821

Hace poco más de 200 años, en 1821, Florida se convirtió en territorio estadounidense. Eso trajo una nueva bandera para Florida, una nueva bandera donde (al igual que el año nuevo en el que nos estamos embarcando) 23 era el número mágico. Veintitrés eran los estados en la Unión y veintitrés fueron las estrellas en la bandera en el momento en el que Florida pasó de ser provincia española a posesión estadounidense.

Cambiar de bandera significó grandes cambios para los floridanos. Como el primer territorio oficialmente multicultural gobernado por los Estados Unidos, Florida era el hogar de personas con orígenes españoles, franceses, escoceses, irlandeses, crackers, criollos, caribeños, africanos y nativos americanos. Rachel Jackson, esposa del gobernador Andrew Jackson, escribió a su amiga Elizabeth Kingsley el 23 de julio de 1821 que Florida poseía “quizás una mayor diversidad de carácter, color y fisonomía y con una mayor variedad y confusión de lenguas de lo que cualquier lugar de la misma magnitud

podría presumir desde los antiguos días de Babilonia. Todos los habitantes hablan español y francés. Algunos hablan cuatro o cinco idiomas. Una multitud tan mezclada, que ni tú, ni ninguno de nosotros, podríamos haber nunca imaginado”.

Esta diversidad en el nuevo territorio planteó grandes cuestiones sobre la igualdad. El Tratado de Florida garantizaba que cada habitante del territorio sería “tendría acceso al disfrute de todos los privilegios, derechos e inmunidades de los ciudadanos de los Estados Unidos”. Pero las políticas españolas promovían la convivencia con los nativos floridanos, políticas de las que todavía se puede ver evidencia en la Misión San Luis de Tallahassee. Esas políticas diferían drásticamente de los planes estadounidenses para la segregación de los indígenas. Y la ley estadounidense definía la esclavitud como un sistema basado en la raza donde los blancos poseían a los negros como bienes muebles, mientras que la ley española

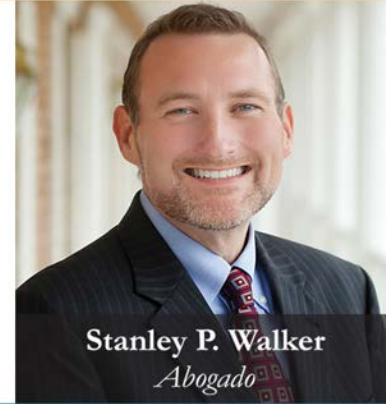
continúa en la página siguiente



SOUTHERN STAR
IMMIGRATION

TELÉFONO GRATUITO

866.925.5376



Stanley P. Walker
Abogado

Post Office Box 4385 • 362 Beal Parkway, NW, Suite 103
Fort Walton Beach, Florida 32549

WWW.SOUTHERNSTARIMMIGRATION.COM

MEDICARE QUESTIONS?

Our team of trained staff and volunteers are ready to:

- Provide unbiased information about Medicare and related health benefits
- Offer free help with enrolling or changing Medicare Part D and Advantage Plans
- Help you PROTECT your Medicare information and DETECT and REPORT possible healthcare fraud, errors, and abuse



1-800-96-ELDER (1-800-963-5337)

www.conexionflorida.com

protegía los derechos humanos básicos de todas las personas esclavizadas y proporcionaba amplias oportunidades para que los esclavos obtuvieran su libertad. Bajo la nueva bandera que ondeaba sobre Florida, ¿cómo serían la libertad y la justicia para todos?

Theater with a Mission (TWAM) saluda “Una nueva bandera para Florida” con historias que nos enfrentan cara a cara con esta gran pregunta. Una de las historias de TWAM nos lleva a Pensacola, donde tuvieron lugar las ceremonias del cambio de bandera el 17 de julio de 1821. La historia casi olvidada que TWAM vuelve a contar enfrenta al gobernador español saliente José María Callava contra el gobernador entrante de los Estados Unidos, Andrew Jackson. Con roles sustanciosos para una “mulata nativa de Florida” llamada Mercedes Vidal y el recién nombrado juez estadounidense Eligius Fromentin, resumimos aquí la trama en pocas palabras:



La señora Vidal le pide al gobernador Jackson, famoso por defender a las mujeres agraviadas, que resuelva una reclamación de tierras para ella, una reclamación que ha estado paralizada en los tribunales españoles durante años. El gobernador

Jackson ordena al gobernador Callava que le entregue los documentos judiciales. Sin permiso previo de Cuba, Callava declina. Jackson envía a Callava a la cárcel. El juez Fromentin, horrorizado por este prepotente comportamiento, ordena que Callava sea liberado. Jackson revoca el recurso de habeas corpus de Fromentin, dejando a Callava encarcelado durante la noche (donde el arrollador español organiza una fiesta en prisión para sus amigos) y evidenciando la lucha sobre quién tiene la última palabra para hacer cumplir la ley estadounidense, una lucha que todavía presente en la vida pública estadounidense contemporánea.

Nuestro público puede sumergirse más profundamente en esta historia que tantos titulares generó, y que

TWAM dramatiza como “The Habeas Corpus Fracas”, incluso antes de que esta suba al escenario. Visiten www.theaterwithamission.com para descubrir relatos de testigos oculares de 1821 sobre la colisión cultural que acompañó el cambio de banderas en Pensacola, para ver retratos de los pintorescos personajes involucrados, para escuchar muestras de las canciones que el gobernador Callava podría haber cantado durante su fiesta en la prisión, y para aprender más sobre Rachel Jackson y Mercedes Vidal, las mujeres agraviadas en el corazón de este capítulo de la historia de Estados Unidos.

¡Veintitrés vivas por Florida!

English version page 8

ANUNCIATE EN CONEXIÓN - ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

Gabriel Vargas: (850) 261-2358 • Erika Rojas: (305) 878-5573 - Tallahassee
Carmen and Jeff Gardner: (407) 712-5392 - Pensacola
Carolina Fierro: (850) 225-4897 - Crestview/Niceville
Kismeth Meléndez - 787-922-5081 - Mobile/Southern, Alabama
Conexión: (850) 368-3505 • conexionflorida@gmail.com

EL TORREONENSE

¡DISFRUTA DE LAS DELICIAS DE LA AUTÉNTICA COCINA MEXICANA!
(ANTERIORMENTE TIENDA LA MEXICANA – CON EL MISMO SAZÓN Y DUEÑOS)

BURRITOS / GORDITAS:

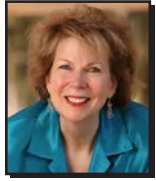
- Chicharrón (Pork Skin) • Nopalitos (Cactus)
- Papas con Chorizo (Potatoes with chorizo)
- Deshebrada (Shredded Beef)
- Carne Asada (Grilled Breef)
- Barbacoa (Cheek Meat)
- Al Pastor (Pork with pineapple) y más
- Sodas (Soft Drinks) - Licuados (Milk Shakes)



ESPECIALES DEL DÍA LUNES - VIERNES • SABROSO MENUDO- SÁBADO Y DOMINGO

298 EGLIN PKWY | FT. WALTON BEACH, FL 32547 | 850-314-0007

LUNES (MON) - DOMINGO (SUN): 10AM - 6PM • CERRADO LOS MIÉRCOLES (CLOSED WEDNESDAYS)



¿Habría elegido el aborto si hubiera estado en tu situación?

Por Sheryl Boldt

¿Estás embarazada y desearías no estarlo? ¿Has experimentado una crisis de embarazo y te has sentido abandonada, especialmente entre tus amigos de la iglesia?

¿Te estoy describiendo a ti y a tus circunstancias? ¿El aborto parece ser tu única opción?

Si tuviera que ser muy, muy honesta, me pregunto si mi yo más joven habría



Cada vez que nuestra seguridad y protección se ven amenazadas, gritamos pidiendo ayuda. Pero, ¿a quién pueden llamar para pedir apoyo las que están pasando por un embarazo no planificado? ¿Y a quién puede llamar el no nacido cuando su vida está a punto de terminar?

Nunca he tenido una crisis de embarazo, pero debe ser una experiencia aterradora y emotiva. Me pregunto cómo responderá tu novio. Enfrentar la ira y la decepción de tus padres. Es posible que ya no sea posible realizar sus sueños de ir a la universidad o comenzar esa nueva carrera. Sentirse solo, asustado y desesperado.

elegido el aborto si hubiera estado en tu situación. Antes de saber lo que sé hoy, antes de haber crecido en mi convicción de que el aborto mata a un bebé inocente, honestamente me pregunto si mi yo más joven, insegura y asustada lo habría considerado. Tal vez lo hubiera hecho. Y este pensamiento me inquieta.

Espero, en cambio, que una mujer comprensiva se haya acercado a mí y me haya ofrecido una opción diferente y recursos para ayudarme durante y después de mi embarazo. Y espero haber escuchado lo que tenía que decir y aceptado su ayuda.

Tal vez habría visitado el centro local de embarazo en crisis y le habría

hecho una ecografía a mi diminuto bebé para poder ver el milagro que estaba creciendo dentro de mí. Si no hubiera podido criar a mi bebé, me gustaría pensar que alguien me habría ayudado a buscar agencias de adopción.

Entonces tal vez no hubiera sido tan difícil para mí tomar la misma decisión que mi bebé hubiera querido que yo hiciera, practicando así Lucas 6:31 (NASB): “Trata a los demás de la misma manera que quieres que te traten a ti”.

Finalmente, si hubiera pasado por un embarazo no planificado y me hubiera sentido sola, asustada y desesperada,

espero que mi familia y la iglesia también hubieran practicado Lucas 6:31 con respecto a mí.

Entonces, tal vez hubiera tenido el coraje de elegir la vida. En serio espero haberlo hecho.

Y espero que tú también lo hagas.

Sheryl H. Boldt escribe ficción y no ficción para niños y adultos. Sus devocionales semanales han aparecido en periódicos de todo el sur desde 2014. También es autora del blog, www.TodayCanBeDifferent.net. Conéctese con ella en SherylHBoldt@gmail.com.

Would I have chosen abortion if I had been in your situation?

By Sheryl Boldt

Are you pregnant and wish you weren't? Have you experienced a crisis pregnancy and felt abandoned – especially among your church friends?

Whenever our safety and security are threatened, we scream for help. But who can those going through an unplanned pregnancy call for support? And who can the preborn call when their life is about to be terminated?

I've never had a crisis pregnancy, but it must be a frightening and emotional experience. Wondering how your boyfriend will respond. Facing your parents' anger and disappointment. Realizing your dreams of going to college or starting that new career may no longer be possible.

Feeling alone, scared, and desperate.

Am I describing you and your circumstances? Does abortion seem like your only choice?

If I were to be very, very honest, I wonder if my younger self would have chosen abortion had I been in your situation. Before I knew what I know today – before I had grown in my conviction that abortion kills an innocent baby – I honestly wonder, if my younger, insecure-scared-self would have considered it.

Maybe I would have. And this thought disquiets me.

I hope, instead, that an understanding woman would have

continued on page 9

PAEC Migrant Education Program



Quincy/Mariana Area

315 N. Key Street, Quincy, FL 32351
Tel: 850-875-3806 • Fax: 850-627-9489

Chipley/DeFuniak Springs Area

753 West Boulevard, Chipley, FL 32428
Tel: 850-638-6131 • Ext.2328



El nuevo estado del SER

Por Pamela Di Pascuale, Life & Wellness Coach de Emprendedores con Propósito

Muchas personas consideran que el camino de bienestar y espiritualidad consiste en hacer un trabajo de despertar de consciencia con el mínimo esfuerzo, una meditación de vez en cuando, un poco de ejercicio y ¡listo!

Eso no funciona así, no es una fórmula mágica, es un entrenamiento continuo, es construir nuevos hábitos y soltar los viejos patrones que nos limitan para pensar, sentir y actuar de una manera diferente para atraer nuevas experiencias a tu vida.

Actualmente disponemos en las diferentes plataformas digitales de información, cursos, talleres donde se entregan importantes herramientas sobre: COMO lograr mayor autoconocimiento, conexión con nuestro Yo interior y sanaciones, lo cual me parece buenísimo; sin embargo, observo con frecuencia otra situación donde surgen interrogantes tales:

¿Qué hacemos con todo esa información o herramientas sino la integramos en nuestro día a día?, ¿Cuánto tiempo le dedicamos a cuidar nuestra energía?, ¿Realmente le damos importancia a nuestro bienestar? ¿Sabes cómo elevar tu nivel de vibración? ¿Cómo pretendemos cambiar nuestra vida, si siempre hacemos lo mismo?

Me encuentro a muchas personas frustradas o desmotivadas por querer obtener resultados rápidos para todo. Queremos que nuestras vidas cambien de un día a otro sin una práctica diaria y constante.

Algunas personas creen que si hacen un trabajo de bienestar y espiritualidad no van a sentir emociones negativas o vivir "situaciones adversar".

Somos un proceso continuo y en constante transformación, por lo que necesitamos crear hábitos con una

disciplina continua y constante.

Para generar un cambio real y sostenerlo en nuestras vidas, efectivamente, podemos tomar cursos, formaciones, meditaciones o técnicas de respiración. Pero de nada nos sirve tener la información, si no logramos integrarla y ser coherentes en nuestros pensamientos, emociones y acciones para manifestar y construir un NUEVO ESTADO DEL SER.

Hasta que no cambien las creencias que te sostienen, los pensamientos con los que te experimentas y los hábitos con los que te construyes, nada alrededor va a cambiar.

La clave está en comprender que: es un proceso de crear hábitos todos los días donde construyes una vida más equilibrada, donde te sientes más en calma y en paz contigo mismo, donde tienes mayor autoconocimiento, gentileza, amor, compasión con tu ser. Logrando disfrutar más el camino diario, tu presente, el aquí y el ahora, que las metas.

Te invito a observar, ¿desde dónde estás creando tu nueva realidad?, desde la necesidad o desde la posibilidad?

Si queremos lograr la vida que deseamos, esa versión más elevada, depende de tener la disciplina diaria y constante en tu vida. Es ahí donde se forma el hábito que sostiene la verdadera alta vibración, la sanación, el nuevo patrón neuronal y tu nueva personalidad.

Tu futuro literalmente depende de tu capacidad de mantener equilibrio y un nivel de conexión alto a lo largo del tiempo.

Cambemos nuestra consciencia y cambiara nuestra experiencia de vida.

Contáctame vía: @pamdipascuale o pameladipascuale@gmail.com

¡Bendecido y Feliz nuevo año 2023!

continued in English

The new state of BEING

By Pamela Di Pascuale, Life & Wellness Coach of Entrepreneurs with Purpose

Many people consider that the path of well-being and spirituality consists of doing a job of awakening consciousness with the minimum of effort, a meditation from time to time, a little exercise and that's it!

That doesn't work like that, it's not a magic formula, it's continuous training, it's building new habits and letting go of old patterns that limit us to think, feel and act in a different way to attract new experiences into your life.

We currently have courses, workshops on the different digital information platforms where important tools are delivered on: HOW to achieve greater self-knowledge, connection with our inner Self and healing, which I think is great; however, I frequently observe another situation where such questions arise:

What do we do with all that information or tools if we don't integrate it into our daily lives? How much time do we dedicate to taking care of our energy? Do we really give importance to our well-being? Do you know how to raise your vibration level? How do we intend to change our life, if we always do the same?

I find many people frustrated or unmotivated for wanting quick results for everything. We want our lives to change from one day to the next without constant daily practice.

Some people believe that if they do wellness and spirituality work they will not feel negative emotions or experience "adverse situations".

We are a continuous process and in constant transformation, so we need

continued on page 21

Díaz Koontz
business services, inc.

taxes • accounting • payroll

Servicios de Contabilidad / Impuestos Personales y Corporativos / Nómina
Nuestra oficina esta abierta el año entero para servirles y contamos con profesionales Bilingües

LLÁMENOS PARA UNA CITA!

- Preparación de Impuestos Personales y Corporativos
- E-file Gratis con la preparación de sus impuestos
- Consultoría gratis todo el año con la preparación de sus impuestos
- \$20 de descuento la primera vez que nos visite y \$20 de descuento adicional por cada persona que nos refieras
- Si desean formar una Corporación o un LLC también podemos ayudale

Laury M. Díaz-Koontz, MBA, AFSP
7 S. New Warrington Rd. • Pensacola, FL 32507
Tél: 850-458-9210 • Fax: 850-458-0997
lkoontz@sbsi.biz • www.sbsi.biz

23 Stars for 2023: TWAM launches “New Flag for Florida”

By Ben Gunter

Just over 200 years ago, in 1821, Florida became US territory. That meant a new flag for Florida – a new flag where (just like the new year that we’re just embarking on) the magic number was 23. There were 23 states in the Union and 23 stars in the flag when Florida changed from Spanish province into US possession.



Changing flags meant big changes for Floridians. As the first officially multicultural territory governed by the US, Florida was home to people whose backgrounds were Spanish, French, Scottish, Irish, cracker, creole, Caribbean, African, and Native American. Rachel Jackson, wife of Governor Andrew Jackson, wrote to her friend Elizabeth Kingsley on 23 July 1821 that Florida possessed “perhaps a greater diversity of character, color, and physiognomy and withal a greater variety and confusion of tongues than any place of the same magnitude could boast

since the ancient days of Babylon. The inhabitants all speak Spanish and French. Some speak four or five languages. Such a mixed multitude, you, nor any of us, ever had an idea of.”

This diversity in the new territory raised big questions about equality. The Florida Treaty guaranteed that every inhabitant of the territory would be “admitted to the enjoyment of all the privileges, rights and immunities of the Citizens of the United-States.” But Spanish policies promoted living side by side with Native Floridians – policies you can still see evidence of at Tallahassee’s Mission San Luis. Those policies differed drastically from US plans for Indian Removal. And US law defined slavery as a race-based system where whites owned blacks as chattel, while Spanish law protected basic human rights for all enslaved people and provided wide-ranging opportunities for slaves to earn their freedom. Under the new flag flying over Florida, what would liberty and justice for all look like?

Theater with a Mission (TWAM) is saluting “A New Flag for Florida” with stories which bring you face to face with this big question. One of TWAM’s stories take you to Pensacola, where flag-changing ceremonies took place on 17 July 1821. The near-forgotten story that TWAM retells pits outgoing Spanish Governor José María Callava against incoming US Governor Andrew Jackson. With meaty roles for a “mulatto native of Florida” named Mercedes Vidal and newly-appointed US judge Eligius Fromentin, here’s the plot in a nutshell.

Señora Vidal asks Governor Jackson, who is famous for

championing wronged women, to settle a land claim for her – a claim that has been tied up in Spanish courts for years. Governor Jackson orders Gobernador Callava to hand over court documents. Without prior permission from Cuba, Callava declines. Jackson throws Callava in jail. Judge Fromentin, horrified at this highhanded behavior, orders Callava released. Jackson countermands Fromentin’s writ of habeas corpus, leaving Callava incarcerated overnight (where the irrepressible Spaniard throws a prison party for his friends) and highlighting a battle about who has the final say-so in enforcing US law – a battle that is still going on in American public life today.

You can dive deeper into this headline-making story, which TWAM is dramatizing as “The Habeas Corpus Fracas,” even before it steps onstage. Visit www.theaterwithamission.com to read eyewitness accounts from 1821 about the cultural collision that accompanied the change of flags in Pensacola, to see portraits of the colorful characters involved, to hear samples of the songs that Gobernador Callava might have sung during his prison party, and to learn more about Rachel Jackson and Mercedes Vidal, the wronged women at the center of this banner-waving chapter from American history. Twenty-three cheers for Florida!



JOIN OUR TEAM!

LOOKING FOR SALES REPRESENTATIVES “PAID BY COMMISSION!”
REPRESENTATIVES NEEDED IN: TALLAHASSEE/QUINCY,
FORT WALTON BEACH/DESTIN, CRESTVIEW AREA, PANAMA CITY,
PENSACOLA, SOUTHEAST ALABAMA AND MOBILE AREAS!
BE PART OF US BY COLLABORATING WITH ARTICLES!

WE ARE YOUR PUBLICATION!

Help us develop and grow our “city sections”:
¿Que Pasa Tally? - ¡Hola Pensacola! - “Aquí en Panama City”

FOR MORE INFO: (850) 368-3505
conexionflorida@gmail.com

CONEXION is distributed in over 100 distribution spots in the
NW Florida and border towns of Alabama area.
Call us if you would like to be one of our distribution locations!

Visit us at: www.conexionflorida.com



hacemos tres cosas sencillas:



AMAR
a Dios



HACER
el bien



CONTAR
Su historia



Iglesia Cristiana en Español

555 FAIRPOINT DRIVE | GULF BREEZE FL 32561
Domingo @ 10:30 am | Viernes @ 7:00 pm
Pastor Gabriel Vargas | 850.261.2358
www.facebook.com/PastorGabo | www.misioncasa.org

¡Seguimos creciendo en Mobile y el sur de Louisiana!

Anunciate y conéctate con la creciente comunidad hispana y multicultural de la región.

Llama a Kismeth Meléndez: 787-922-5081

kismethinfluencermarketing@gmail.com

FPL Shares Ways to Save as Cold Weather Sets In

By Florida Power & Light Company

As temperatures dip, Florida Power & Light Company (FPL) encourages Northwest Florida residents to prepare for colder weather, which may lead to increased energy usage. Coupled with several other factors, including the high cost of natural gas, one of the fuels used to make electricity, customers will see their energy bills rise as we move into the new year.

When temperatures drop into the 30s, or even lower, customers may turn to their heating equipment, which can increase their energy usage significantly. Heating can use two to three times more energy than cooling. FPL is here to help and offers the following tips, which can lead to savings of more than \$56 a month on your energy bill during winter months.

Three tips to follow when heating your home

- When heating your home, set your thermostat to 68 degrees. Every degree above 68 can add up to 10% in heating costs.
- As an alternative to heating the entire home, you can stay warm and save money by using space heaters and electric blankets. Use space heaters safely – only use units with a thermostat and only in small areas while you are in the room. Always keep away from children and pets and avoid using an extension cord to power them.
- If you have a heat pump, avoid changing your thermostat by more than two degrees at a time to help prevent emergency heat from turning on. Using your emergency or auxiliary heating for more than 12 hours a day can account for up to \$20 per day on your energy bill.*

Bonus tip: When it comes to water heaters, keep your heater temperature to 120 degrees to still provide plenty of

www.conexionflorida.com



hot water while saving money.

Energy-efficient A/C rebates to help offset rising costs in the long-run

FPL offers a \$150 rebate to customers who use an FPL Participating Independent Contractor (PIC) to install a new energy-efficient A/C unit. Some customers may also qualify for up to \$2,000 in tax rebates for heat pumps installed after 1/1/23. For more information visit, FPL.com/acavings.

FPL's House of Savings: a free tool to help you save

In time for the colder weather, FPL has launched a winter edition of the House of Savings, an innovative, interactive tool that uses augmented reality to help customers learn how to save on their monthly bill. This free resource, which can be found on FPL.com/waystosave, has been updated to feature winter-specific tips, helping customers learn how to stay warm and still save.

*Cost of strip heat is based on a 7.5KW strip heat running 12-16 hours per day.

FPL comparte formas de ahorrar en la temporada de invierno

Por Florida Power & Light Company

A medida que las temperaturas descienden, Florida Power & Light Company (FPL) anima a los residentes del noroeste de Florida a prepararse para un clima más frío, que puede llevar a un mayor consumo de energía. Junto con varios otros factores, incluyendo el alto costo del gas natural, uno de los combustibles utilizados para producir electricidad, los clientes verán sus facturas de energía incrementarse a medida que avanzamos en el nuevo año.

Cuando las temperaturas descienden hasta los 30 grados, o incluso más bajas, los clientes recurren a sus sistemas de calefacción, lo cual

puede aumentar significativamente el consumo de energía. La calefacción puede utilizar entre dos y tres veces más energía que la refrigeración. FPL está aquí para ayudar y ofrecerle los siguientes consejos que pueden representar ahorros de más de \$56 al mes en su factura de energía durante los meses de invierno.

Tres consejos a seguir para calentar su hogar

- Cuando encienda la calefacción en su casa, ajuste el termostato a 68 grados. Cada grado por encima de 68 puede suponer un 10% más en el costo de la calefacción. •

continued page 29

abortion cont.

reached out to me and offered me a different choice – and resources to assist me during and after my pregnancy. And I hope I would have listened to what she had to say and accepted her help.



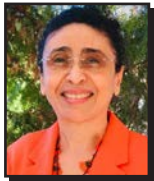
Perhaps I would have visited the local crisis pregnancy center and had an ultrasound of my very tiny baby so I could see the miracle that was growing inside of me. If I weren't able to raise my baby, I'd like to think someone would have helped me research adoption agencies.

Then maybe it wouldn't have been as hard for me to make the same choice my baby would have wanted me to make, thus practicing Luke 6:31 (NASB): "Treat others the same way you want them to treat you."

Finally, if I had gone through an unplanned pregnancy and felt alone, scared and desperate, I hope my family and church would also have practiced Luke 6:31 concerning me.

Then, perhaps I would have had the courage to choose life. I seriously hope I would have. And I hope you will too.

Sheryl H. Boldt writes fiction and non-fiction for children and adults. Her weekly devotions have appeared in newspapers across the South since 2014. She is also the author of the blog, www.TodayCanBeDifferent.net. Connect with her at SherylHBoldt@gmail.com.



¿AMAS A DIOS?

Por: Nelsi Rossi | www.sanidadespiritual.com

Si obedecen mis mandamientos, permanecerán en mi amor, así como yo obedezco los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. (Juan 15:10)

He entendido que el significado más aproximado de “Guardar los mandamientos de Dios” es Obedecer su Palabra. Es decir, ponerla por obra. Esto indica que no es de mucho valor declarar amor por el Señor, sin tomar acciones que demuestren nuestra total obediencia. Esta obediencia traerá como resultado nuestra permanencia en su amor.

Si por obedecer la palabra de Dios somos llenos de su amor, permaneciendo en Él también somos capacitados para soportar, para creer, para perdonar...



*Yo no puedo recibir ni dar el amor de Dios, sin obedecer su Palabra.

* La obediencia a Dios me capacita para amar.

Si obedecemos a Dios y su Palabra está en nosotros, seremos testimonio fiel de su amor. Entre más le obedecemos, más de su amor recibimos y más cerca estaremos de su corazón.

Así lo confirman las siguientes palabras dichas por el Señor Jesucristo: “El que me ama, mi Palabra guardará; y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada con él...”
(Juan 14:23)

Que mi nuevo corazón esté presto a obedecerte, Señor, Que sea consciente de tu presencia y viva ante ti rendida. Que no haya una sola razón que me aparte de tu favor, Ensancha tu amor en mí. ¡Por favor llena toda mi vida!

¿Cómo podría ser capaz de aislarme de tu lado? ¿Habiendo conocido al dador del verdadero gozo? ¿Si lo más sublime es el amor que me has

dado? Por favor quédate conmigo y disfrutaré tu reposo.

No te afanes alma mía pues Dios está presente, Él no te ha abandonado y nunca jamás te dejará. Lo ha prometido en su Palabra ciento de veces, Esta es la mejor garantía para tu tranquilidad.

Es por eso que anhelo fervientemente tu Palabra, Para saciarme amado mío del bien de tu corazón. Sin ti no hay contentamiento, sin ti no existe nada, Fuera de ti es como vivir sin alma y fuera de razón.

Gracias Jesús por morir en mi lugar en esa cruz, Dándonos el máximo ejemplo de leal obediencia. El amor fue tu motor y es nuestra mayor virtud, Honro tu majestad y exalto tu dulce presencia.

**NEW YEAR'S
2023 SPECIAL!**

¡ESPECIAL DE AÑO NUEVO!

CONEXIÓN

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities



Reach THOUSANDS of Hispanics and Non-Hispanics in North/NW Florida and Southern Alabama



**25% - 30% DISCOUNTS in February, March and April Editions
Plus FREE Conexión website ad, Social Media uploads and more!**

**25% - 30% DE DESCUENTO en edición de Febrero, Marzo y Abril
¡mas anuncio GRATIS en página web de Conexión, Redes Sociales y más!**

850.368.3505 • conexionflorida.com

IGLESIAS CON SERVICIOS EN ESPAÑOL:

Centro Familiar Tabernáculo de Adoración - 403 Green Acres Road | F.W.B., FL, 32547
850-598-1917 | iglesiascta@gmail.com | cftabernaculodeadoracion.com
Horario: Martes 7:30pm - Servicio De Oración | Viernes 7:30pm - Servicio General
Sábado 7:30pm - Servicio De Jóvenes | Domingo 10:30am - Escuela Dominical Domingo
11:30am - Servicio General

Iglesia Luz Para Las Naciones - 1836 Olive Road, Pensacola, FL 32514
850-255-2799 | gustavo@lupan.org | www.lupan.org
Servicios: Domingos 10 am. Escuela Dominical 11am. Servicio de Adoración 4pm.
Programa radial por la 91.7FM. | Miércoles 7pm Hogares de Luz (Rotativo por hogares).

Iglesia Cristiana "Camino Del Rey" 7895 Pensacola Boulevard | Pensacola, FL, 32534
Pastor Obed Ramos: 850-261-1557. Ministerio de Restauración, "Ven y Plantamos esta obra juntos en el 2015"

Iglesia Cristiana "Misión Hispana de East Brent Baptist Church"
Pastor Luis Gómez: 850-293-0584, "Tu Familia es nuestra familia" - Edificio G. Domingos 3pm y 4:30 pm.
4801 N. Davis Highway | Pensacola, FL

Iglesia Cristiana "Misión Casa"
Pastor Gabriel Vargas: 850-261-2358 | Servicios Viernes 7:00 pm y Domingos 10:30 am
555 Fairpoint Drive | Gulf Breeze, FL 32561 | www.misioncasa.org

Comunidad de Fe y Esperanza Ministries
Servicios: Martes 7:30pm - Casas de Paz FT Walton | Jueves 7:30pm - Discipulado | Domingo 6:30pm - Celebración
NOTA AL LECTOR: Mándanos la información de tu iglesia y la pondremos aquí gratis!
910 Airport Rd | Destin FL 32541 | (850) 837-2526 | www.cdfedestin.org

Good Shepherd Catholic Church | 4665 Thomasville Rd. | Tallahassee 32308
Todos los Sábados a las 7 pm

St Thomas Apostle | 27 N. Shadow St - Quincy, FL 32351
Domingos a las 6 pm | Durante la semana hay más misas en español. Para información llamar al 850-627-2350

St Eugene Chapel | 701 Gamble St. - Tallahassee 32310 - Todos los Domingos 8:30 am

Primera Iglesia Bautista Hispana de Tallahassee
6494 Thomasville Rd, Tallahassee, FL 32312
iglesiattallahassee.org | Todos los Domingos | Estudio Bíblico 10 am - Servicio 11 am

Vida y Destino Internacional-FWB | 28 North St. Mary Esther, FL 32569 - Martes y Domingo 7:30pm

Vida y Destino Internacional | 43-B Nuit, Santa Rosa Beach, FL 32459 - Jueves 7:30pm Domingo 11:00am

Centro de Alabanza Destino | 16019 Business | Freeport, FL 32439 | Lunes 7:30pm

Centro de Alabanza Destino | 122 Poinciana Blvd. Miramar Beach, FL 32550
Sabado 6:00pm servicio bilingue

Ministerio Internacional "Kabod" 405 Racetrack Rd., Suite # 107 | F.W.B., Florida 32457
Servicios: Martes: Discipulado - Miércoles: Casas de Paz, Jueves: Liderazgo
Viernes: Noches de Avivamiento - Domingo: Celebración Familiar
850-543-3937 - rolando.zelaya@hotmail.com

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (Mormones)
312 Stadium Drive | Tallahassee, FL | www.lds.org | 850-291-6743 (los misioneros)
Domingo 1pm - 4pm

Iglesia de Dios Ministerial de Jesucristo Internacional | 110 N. Main St., Crestview, FL 32536 | idmji.org
Enseñanza: Miércoles 7pm, Domingo 10am | Estudio Bíblico: Lunes 7pm, Sábado 6:30pm
Alabanza: Martes, Jueves, Viernes, 7pm

La Iglesia Pentecostal Unida Latinoamericana 213 W. 9 1/2 Mile Road, Pensacola, FL 32534
Miercoles, 7:30pm, Oración y Enseñanza | Viernes, 7:30pm, Alabanza y Adoración
Domingo, 10:30am, Escuela Dominical
Pastor Daniel Garza: 850.376.1463 | www.ipulpensacola.com

SABOR A MEXICO

A Taste of México

- TACOS MEXICANOS: Asada, Lengua, Al Pastor, Birria, Carnitas y chorizo
- CALDOS: Camarón, 7 Mares, Menudo y Pozole
- Sábado y Domingo: Sabroso Caldo de Res!
- TOSTADAS de Camarón, Coctél de Camarón, y Botana de Mariscos



Try our
NEW
Hawaiian
Fajita!

2 X 1 MARGARITAS
FRIDAYS

OPEN 7 DAYS A WEEK!
Sun. - Thurs. 11am - 9pm
Fri. & Sat. 11am - 10pm

13 EGLIN PARKWAY S.E. - FT. WALTON BEACH, FL
850-243-3331



TEQUEÑOS



\$1

CACHAPAS \$5



SPECIALS
delivery free

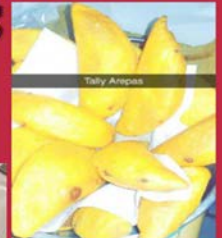
AREPAS \$7

Cheese,
Ham,
Chicken,
Steak,



Pork,
Sausage, **\$3**
Beans,
Veggies...

EMPANADAS



305-818-5573



we do cantina



PEPITOS
\$10



¡Feliz año nuevo! Pon tu mejor pie adelante

Por Marcos Otero - Gulf Coast Immediate Care Center, Ft. Walton Beach, FL

Muchos de nosotros planeamos comenzar programas de ejercicios cuando comience el Año Nuevo. Esto incluye caminar, correr, andar en bicicleta y nadar. Sin embargo, muchos de nosotros debemos prestar más atención a un componente crucial del ejercicio. Nuestros pies. En la próxima serie de artículos, quiero hablar sobre el pie.

Algunos datos sobre los pies.

Estoy seguro de que en algún momento de tu vida o incluso ahora mismo, tienes, o tendrás, dolor en el pie. Se estima que el 75% de la población se ha quejado de dolor de pie alguna vez en su vida. ¡Mujeres más que hombres!

Se estima que el promedio de una persona permanece de pie durante más de ocho a diez horas diarias. ¿Te das cuenta de que en promedio caminarás un promedio casi de 75,000 millas durante tu vida, el equivalente a viajar alrededor del mundo TRES veces?

Muchos de nosotros, sin embargo, maltratamos nuestros pies. Caminar descalzo. Usamos zapatos inadecuados. No cortan las uñas correctamente o no cortarlas en absoluto. Esto conduce a múltiples problemas.

Discutiremos la anatomía del pie y muchos de sus problemas. Problemas como pie diabético, juanetes, uñas encarnadas, fracturas, espolones calcáneos, arcos caídos, etc.

Anatomía -

Los pies consisten en estructuras flexibles de huesos, articulaciones, músculos y tejidos blandos que nos permiten estar de pie y realizar actividades como caminar, correr, levantar peso y saltar.



El pie está formado por 26 huesos y tiene 55 articulaciones divididas en tres secciones:

- El antepié contiene los 14 huesos de los cinco dedos (falanges) y los cinco huesos más largos (metatarsianos) de los dedos de los pies.

- La parte media del pie es una colección de huesos en forma de pirámide que forman los arcos de los pies. Estos incluyen los tres huesos cuneiformes, el hueso cuboide y el hueso navicular.

- El retropié forma el talón y el tobillo. El hueso astrágalo sostiene los huesos de la pierna (tibia y peroné), creando el tobillo. El calcáneo (hueso del talón) es el hueso más prominente del pie.

Estos forman una estructura intrincada que forma arcos. Los músculos, tendones y ligamentos a

lo largo de la superficie de los pies permiten el movimiento y el equilibrio necesarios. El tendón de Aquiles conecta el talón con el músculo de la pantorrilla y es esencial para correr, saltar y pararse sobre los dedos de los pies. Todos estos ayudan a deambular y absorber la fuerza.

El pie puede tener múltiples problemas; Éstas incluyen:

- Fascitis plantar
- Osteoartritis de los pies
- Gota
- Pie de atleta
- Artritis Reumatoide
- Juanetes
- Lesión del tendón de Aquiles
- Infección del pie diabético

- Pies hinchados
- Callos
- Callos
- Espolones calcáneos
- Uñas encarnadas
- Arcos caídos (pies planos)
- Infección por hongos en las uñas
- Dedos en martillo
- Metatarsalgia
- Dedos en garra
- Fractura
- Verruga plantar
- Neuroma de Morton

Durante el próximo año, escribiré varios artículos sobre estos diferentes problemas en los pies. Use sus zapatos para correr y comenzaremos el próximo mes.

Happy New Year! Put your best foot forward

By Marcos Otero - Gulf Coast Immediate Care Center, Ft. Walton Beach, FL

Many of us plan to start exercise programs as the New Year begins. This includes walking, running, riding bikes, and swimming. However, many of us need to pay more attention to a crucial exercise component. Our feet. Over the next series of articles, I want to discuss the foot.

Some facts about the feet.

I am sure that at some time in your life or even right now, you have, or will have, foot pain. It is estimated that 75% of the population has complained of foot pain once in their lifetime. Women more than men! An average person is estimated to stand on their feet for over eight to ten hours daily. Do you realize that you will average walking almost 75,000 miles during your lifetime – the equivalent of traveling around the world THREE times?

Many of us, however, mistreat our feet. Walk barefoot. We wear inappropriate shoes. Don't cut our

nails correctly or not at all. This leads to multiple problems.

We will discuss the anatomy of the foot and many of its problems. Problems like diabetic foot, bunions, ingrown toenails, fractures, heel spurs, fallen arches, etc.

Anatomy -

The feet consist of pliable structures of bones, joints, muscles, and soft tissues that let us stand upright and perform activities like walking, running, weight-bearing, and jumping.

The foot is made of 26 bones and has 55 articulations divided into three sections:

- The forefoot contains the 14 bones of the five toes (phalanges) and the five longer bones (metatarsals) of the toes.

- The midfoot is a pyramid-like collection of bones that form the

continued next page

arches of the feet. These include the three cuneiform bones, the cuboid bone, and the navicular bone.

- The hindfoot forms the heel and ankle. The talus bone supports the leg bones (tibia and fibula), creating the ankle. The calcaneus (heel bone) is the most prominent bone in the foot.

These form an intricate structure that forms arches. Muscles, tendons, and ligaments along the surface of the feet allow the needed motion and balance. The Achilles tendon connects the heel to the calf muscle and is essential for running, jumping, and standing on the toes. These all help ambulate and absorb the force.

The foot can have multiple problems; these include:

- Plantar fasciitis
- Osteoarthritis of the feet
- Gout

- Athlete's foot
- Rheumatoid arthritis
- Bunions
- Achilles tendon injury
- Diabetic foot infection
- Swollen feet
- Calluses
- Corns
- Heel spurs
- Ingrown toenails
- Fallen arches (flat feet)
- Nail fungal infection
- Mallet toes
- Metatarsalgia
- Claw toes
- Fracture
- Plantar wart
- Morton's neuroma

Over the next year, I will write multiple articles addressing these different foot problems. Please wear your running shoes, and we will start next month.



Gulf Coast Immediate Care Center, Inc.

“See Someone Who Can See You.”

Monday (Lun) - Friday (Vie): 7am - 5pm

We Accept Walk-Ins

345 Miracle Strip Parkway

S.W. Fort Walton Beach, FL

Ph: 850.244.3211 • Fax: 850.243.1992

Walk-In • Family Practice • Minor Emergencies
 Immunizations • Drug & Alcohol Screenings
 X-Rays • Auto Accident After Care
 Occupational Injuries

Cita Previa no Requerida
 Medicina Familiar • Emergencias Menores
 Vacunas • Pruebas de Drogas y Alcohol
 Tratamiento Post Accidente Automovilístico
 X-Rays • Lesiones en el Trabajo

PHYSICALS:
 School, Sports, Day-Care, DOT

¡VEN A VERNOS...CON GUSTO
 TE ATENDEREMOS!

CITA PREVIA NO REQUERIDA
 HABLAMOS TU IDIOMA

Insurances Accepted:
 Medicare • Blue Cross Blue Shield • Aetna • Cigna
 United Health Care • Tri-Care Standard & Prime

GulfCoastImmediateCare.com





Loren E. Beltran, B.S., B.A.
 Hablo Español
 Certified Acceptance Agent
 Tax & Payroll Specialist

PATRIOT TAX SOLUTIONS, INC.
Simple, Accurate & Fast!

Serving you nationwide-Servimos a nivel nacional
TEMOS CONTADOR QUE FALA PORTUGUÊS
 Payroll-Nomina
 Bookkeeping-Teneduria de Libros
 Individual & Small Business Taxes-Impuestos para individuales y empresas
 Certified Acceptance Agent-Agente de Aceptacion certificada para transmitir ITIN
 Notary Public-Notaria Publica
 New Business Registration-Assistencia en registracion de negocios
 Zero Down Payment Workers' Compensation-Compensacion de Trabajadores

433 Harrison Ave. | 1634 E. Hwy. 98
 Panama City, FL 32401 | Callaway, FL 32404
 850-215-3279 | 850-869-7105
 beltranmultiservices@gmail.com



★ Military Discounts ★



Let our professionals find solutions to your every need
 ¡Te ayudamos con partes/equipo y hasta diseño completo de restaurantes!




OVER 140 YEARS OF EXPERIENCE IN THE RESTAURANT INDUSTRY

HABLAMOS ESPAÑOL - Mariana Szeinkierman - 850.524.6068
 400 Capital Circle SE, Suite A22 Tallahassee, FL 32301
 Office: 850.383.9100 | Fax: 850.671.3330
 www.bbrsupply.com | BigBendRestaurantSupply



Focusing on Delegation and Empowerment in the New Year

By James C. Price, January 2, 2023

Express Employment Professionals, Reader's Blog



Success is often measured by the assets you acquire during your career. But for leaders, success is determined by the strength of your greatest assets: your employees. And while top talent may come and go, one thing that should remain constant in your organization is the culture that cultivates and develops employees, regardless of experience or skill sets. If you're only as good as your greatest assets, it's important to ensure your team is motivated and engaged, which will not only build retention but also help the overall success of your workers. Simply put, if your employees succeed, you succeed.

One area of focus that will help your team succeed is empowering team members through delegation and development. A recent study found that 87% of employees are less likely to resign if motivated at work. Another survey found that 79% of employees quit due to lack

of appreciation. Employees are more motivated and engaged when they receive appreciation, and one way to appreciate your team is by empowering them to succeed at the office through delegation of responsibilities. Check out these tips to help your workforce succeed in the New Year.

Start By Having an Honest Conversation

The old saying "you don't know what you don't know" can be debilitatingly true for leaders. You may think everything is running smoothly until the turnover bug hits. Before it's too late, take time for one-on-one conversations with your staff to see how they feel about where they are in their career, what direction they would like to see their career take, and most importantly, what responsibilities they would like to take on to level up. Assuming

that delegation is a cure-all can sometimes hinder your goal of raising engagement and motivation. Some people are content with where they are, so having a discovery meeting is imperative to know what you have to work with and if delegation is right for a specific employee.

Evaluate Interest Level, Skill Set, and Willingness to Learn

Whether an employee has interest in receiving more responsibilities similar to their own role or has aspirations for going outside current experience, it's good to see where their interest lies. Cross-training, personal development, and career advancement can all develop specific traits and skills needed for delegated tasks. However, choosing the wrong path could be the difference from a reskilled, star employee to a burnt-out, disgruntled worker. Once you determine where the employee's interests lie, evaluate their skill set for the particular task or role. If you uncover that reskilling or training is necessary, don't worry. Most professionals need this during the course of their career. If they are willing and up for the task, most likely they will succeed.

Be Aware of the Peter Principle

Developed by Laurence J. Peter, this management concept views promotion for promotion's sake can be detrimental to a company and its employees. As he states, "In a hierarchy, every employee tends to

rise to his level of incompetence ... In time, every post tends to be occupied by an employee who is incompetent to carry out its duties." This happens when an employee lacks the skillset needed to perform the new role. For instance, an employee is "super competent" in a coordinator role, then gets promoted to a managerial role and is "competent," and so on until the employee reaches the level of "incompetence." Avoid this by developing strong training programs and open communication about specific tasks or projects. It won't help you or empower your employee if you delegate tasks that won't be completed with excellence.

Don't Overwork Your Team by Delegating too Much

While delegating tasks can help your employees feel appreciated and motivate them to excel, it's important to know how much is too much. It's never a good idea to overload your star employees with excess work while allowing your other employees carry less of the weight. If possible, spread the workload among all employees, selecting special tasks for the employees who have opted for reskilling or specifically asked for more responsibility. During the normal ebb and flow of busy seasons, you may not have the luxury of only delegating to employees who request it. During these times, use discretion to ensure healthy employee morale and avoid burnout.

Crestview / Niceville
¡ANUNCIATE EN CONEXIÓN!
ADVERTISE IN CONEXIÓN!
CAROLINA FIERRO: 850-225-4897
conexioncrestview@gmail.com
conexionflorida@gmail.com



ORGANIZED BY:



THE LARGEST INTERNATIONAL FESTIVAL IN OUR AREA!
Sunday, March 19, 2023 • 10AM-7PM

Proceeds to Benefit One Hopeful Place - onehopefulplace.org

THE LANDING

139 SE Brooks St. • Ft. Walton Beach, FL

SPONSORS/PATROCINADORES:



**INTERESTED
 IN PARTICIPATING?**

Call to singers, Bands, Clubs, Folkloric Groups, and Associations!

¿LLÁMANOS SI QUIERES PARTICIPAR?

Artistas, Grupos Folkloricos, Clubes, Asociaciones

VENDORS AND BUSINESS SPONSORS WELCOMED!
 Puestos de Comida y Patrocinadores bienvenidos

conexionflorida@gmail.com

850.368.3505 • conexionflorida.com

JOSY'S TIENDA LATINA

MARKET STORE



**¡Gran Variedad de Productos de Latinoamérica y el Caribe!
 (Latin-American and Caribbean Products)**

ARTESANIA (Hand made products) • CAMISAS y GORRAS DE TU EQUIPO FAVORITO (Sports Apparel) • ARETES Y PULSERAS (Jewelry)
 DULCES (Candy) • MEDICINA (Medicine) FRUTAS FRESCAS Y VEGETALES (produce) • PANADERIA (Bakery)

314 S. Ferdon Blvd. • Crestview, FL 32536
Store: 850.331.3603 • Mobile/WhatsApp: 850.603.5730



HOURS: Mon (Lun): 12pm - 8pm
 Tue (Mar) - Sat (Sáb): 9am - 8pm
 Sun (Dom): 9am - 3pm



¿Preguntas Sobre Medicare?

Nuestro equipo de personal capacitado y voluntarios están listos para:

- Dar información imparcial sobre Medicare y los beneficios de salud relacionados
- Ofrecer ayuda gratis para inscribirse o cambiar los planes de su Medicare Parte D y los planes de la aseguranza Medicare Advantage
- Ayudarlo a PROTEGER su información de Medicare y a DETECTAR e INFORMAR posibles fraudes, errores y abusos en la atención médica



1-800-96-ELDER (1-800-963-5337)



18TH ANNUAL

EMERALD COAST



Christmas Miracle Children's Fiesta

"UNITING THE COMMUNITY... FOR THE CHILDREN!"

MORE THAN 1,500 KIDS AND FAMILIES SERVED!



THANK YOU TO ALL THE UNITED FOR A GOOD CAUSE INC. STAFF, TO THE SPONSORS, DONORS, PARTNER AGENCIES AND VOLUNTEERS THAT HELPED!

GRACIAS TO OUR SPONSORS/SUPPORTERS



DAVE PARISOT



NEAL TALBOT



HENSEL PHELPS
Plan. Build. Manage.



PETER BOULWARE



Where Everyone Is An MVP! ¡Donde Todos son la Persona Mas Valiosa!
¡TE ATENDEMOS EN ESPAÑOL!

CON NUEVA GERENCIA



AUTOS NUEVOS



Certified
Used Vehicles

AUTOS TOYOTA
SEMINUEVOS CERTIFICADOS



AUTOS Y CAMIONES
USADOS



MARIO GONZALEZ
Gerente de Negocios



JEREMY CORNIEL
Gerente de Ventas



DANI REINA
Vendedora de Autos



DOUGLAS ARAUZ
Consultor de Servicios



JOHN PLOCH
Vendedor de Autos



JUAN PLOCH
Vendedor de Autos



TOYOTA

PETER BOULWARE

3800 W Tennessee St., Tallahassee, FL 32304

Ventas: (850) 688-9264 • Servicio: (850) 558-2300

PeterBoulwareToyota.com

Hours of Operation: Mon - Fri 8:30 AM - 7:00 PM • Sat: 8:30 AM - 6:00 PM

→ Customer Parking
→ Service & Parts
→ Collision Center



MARCANDO LA DIFERENCIA: Ana Ruiz-Peña y Karla Rugamas

Por David Triana

Ana y Karla crecieron en comunidades médicamente desatendidas y saben de primera mano cómo las barreras a la atención médica pueden afectar los resultados de salud. Ambos son asistentes médicos con vasta experiencia trabajando con organizaciones sin fines de lucro y centros de salud calificados a nivel federal que atienden a personas pobres y sin seguro.

Estas experiencias previas son las que los llevaron a imaginar la creación de la Clínica Móvil Vida.

El propósito de la clínica móvil es aumentar el acceso a la atención médica y promover una vida saludable para todas las personas, independientemente de su nivel socioeconómico y capacidad de pago.

Ana es la Directora Ejecutiva y cree que “la atención médica es un derecho humano”. Karla es la directora de operaciones y la clínica le ha permitido perseguir su sueño de ayudar a la comunidad en la que ella creció.

La Clínica Móvil brinda servicios GRATUITOS de Atención Primaria para adultos y también ofrece servicios de laboratorio y diagnóstico a un precio reducido.

A través de su Programa de Higiene de Pies, atienden a personas sin hogar y les brindan kits de cuidado y cuidado de heridas. También han podido comprar zapatos que calcen bien para los pacientes gracias a generosos patrocinadores.

Durante el año 2021, los voluntarios de la clínica contribuyeron con más de 4000 horas de voluntariado y brindaron más de 170 visitas médicas de atención primaria a pacientes sin seguro. También asesoraron a 75 estudiantes de pre-salud y organizaron su tercer taller anual gratuito para estudiantes de pre-salud



con más de 40 participantes de tres escuelas diferentes. Crearon nuevos programas para mejorar sus servicios, como organizar su primera sesión informativa de defensa del paciente y establecer un equipo de extensión para llegar aún más a comunidad.

¡Los esfuerzos liderados por Ana y Karla no pasan desapercibidos! Vida obtuvo equipos de tele salud para atención especializada de una clínica hermana y también recibieron más de \$95,000 en subvenciones de la Asociación de Clínicas Gratuitas y Benéficas de California y AT&T.

El año pasado, Ana y Karla fueron nominadas al premio “UniVisionarios” de la cadena Univisión. UniVisionarios es un premio anual que honra a los hispanos más influyentes en los Estados Unidos y cómo sus contribuciones hacen avanzar a nuestra comunidad y este país.

Para saber más sobre la organización sin fines de lucro de Ana y Karla, ingresa aquí: www.vidamobileclinic.org.

English version next page

ProHealth

MEDICAL MEMBERSHIP

NO APPOINTMENTS OR DOCTORS ORDER NEEDED!
¡NO SE NECESITA CITA NI ORDEN MÉDICA!

TALK TO A DOCTOR ANYTIME AT NO ADDITIONAL COST!
¡HABLE CON UN MÉDICO EN CUALQUIER MOMENTO SIN COSTO ADICIONAL!

\$45/mo

That's only 28¢ an hour for a full time employee!

BEAT THE HIGH COST OF HEALTHCARE!

- ✓ **Unlimited Primary Care (\$0/copay)** office visits: cold (resfriado), sore throat (dolor de garganta), fever (fiebre), pain (dolor) ...
- ✓ **TELADOC Medico video consulta (\$0/copay)**- no matter where you are you can Teladoc
- ✓ **Minor Emergency Care (Atención de Emergencia Menor):** lacerations (laceraciones), burns (quemaduras), bites (mordeduras), rashes (erupciones) ...
- ✓ **Chronic Disease Management (Manejo de Enfermedades Crónicas)** (High BP (Presión Alta), Diabetes, Cholesterol, Anxiety (ansiedad) ...
- ✓ **25% off** Lab Work- Common in office tests are (Strep, Flu, UTI. ...)
- ✓ **25% off** in-office procedures
- ✓ **Free** Annual Flu Vaccine (Gratis: Vacunas contra la Gripe)
- ✓ **Free** Annual Physical (Gratis: Exámenes Físicos)
- ✓ **Womens Health (Salud de Mujer)**
- ✓ **Free** Monthly B-12 shot and **50% off** Lipotnix

\$540
Full Year of Coverage

And so much more!

Healthcare Services Provided For:

Servicios de atención médica adicionales incluyen

<ul style="list-style-type: none"> ■ Minor Emergencies ■ High Blood Pressure ■ Physicals (DOT, School, Sports ...) ■ Diabetes Management ■ Colds, Sore Throat, Fever ■ Flu-Like Symptoms 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anxiety ■ High Cholesterol ■ Women's Health ■ Arthritis, Joint Pain ■ Weight Loss Program ■ And much more!
--	---

¡Pacientes de habla hispana son bienvenidos!

Gulf Breeze Pensacola Fort Walton Beach
Crestview Santa Rosa Beach Milton

ProHealthFL.com

Gulf Breeze Pensacola Fort Walton Beach
Crestview Santa Rosa Beach Milton

ProHealthFL.com

MAKING A DIFFERENCE: Ana Ruiz-Peña and Karla Rugamas

By David Triana

Ana and Karla grew up in medically underserved communities and know first-hand how barriers to health care could impact health outcomes. They are both physician's assistants with vast experience working with non-profit organizations and federally qualified health centers that serve impoverished and uninsured individuals.

These prior experiences are what led to them envisioning the creation of the Vida Mobile Clinic.

The purpose of the mobile clinic is to increase health care access and promote healthy living for all individuals regardless of their socioeconomic status and ability to pay.

Ana is the Chief Executive Officer and believes that "healthcare is a human right." Karla is the Chief Operating Officer and the clinic has allowed her to pursue her dream of helping the community that she was raised in.

volunteers contributed over 4,000 volunteer hours and provided over 170 primary care medical visits to uninsured patients. They also mentored 75 pre-health students and hosted their 3rd annual free pre-health student workshop with over 40 participants from three different schools. They created new programs to enhance their services such as hosting their first-ever patient advocacy information session and setting up an outreach team to go into the community.



The efforts lead by Ana and Karla are not going unnoticed! Vida obtained telehealth equipment for specialty care from a sister clinic and they also received over \$95,000 in grant funding from the California Association of Free and Charitable Clinics and AT&T.

Last year, Ana and Karla were nominees for the Univision Network's "UniVisionarios" award. UniVisionarios is an annual award that honors the most influential Hispanics in the United States and how their contributions advance our community and this country.

To learn more about Ana and Karla's non-profit organization, go here: www.vidamobileclinic.org.



The Mobile Clinic provides FREE adult Primary Care services and also offers laboratory and diagnostic services at a discounted rate. Through their Foot Hygiene Program, they serve unhoused individuals as well as provide care kits and wound care to them. They have also been able to purchase properly fitting shoes for patients thanks to generous sponsors.

During the year 2021, clinic

BOHEMIAN BABUSHKA
Public Speaker, Actress, Writer, Travel & Lifestyle Blogger, Social Advocate Social Media Trainer & Influencer... but her biggest job & joy is being a Groovy GRANDMA.

LIFE BORING WITH BABUSHKA? JU SO FONII!

BBabushka.com
E-mail us for quotes/rates
Email: BohemianBabushka@gmail.com

FUEGO GRILL

¡SABROSA COMIDA MEXICANA, COLOMBIANA Y VENEZOLANA!
CARNE ASADA • EMPANADAS • AREPAS MOJARRA FRITA • CEVICHE

ORDER ONLINE FOR FAST DELIVERY & PICKUP!

(850) 374-8436
226 RACETRACK RD NE,
FT, WALTON BEACH, FL
ORDERFUEGOCAFEGRILL.COM

MONDAY (LUNES) TO SUNDAY (DOMINGO)
11:00AM - 9:00PM

SCAN ME

[f /fuegogrillfwb](https://www.facebook.com/fuegogrillfwb)



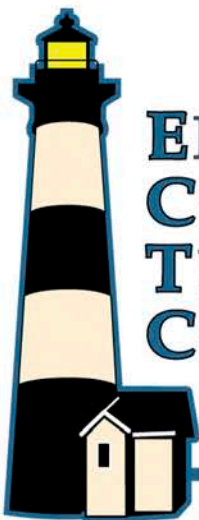
Building Community



Where Members Matter Most

eglinfcu.org

Insured by NCUA



EMERALD COAST TECHNICAL COLLEGE

ENROLL LEARN EARN



**¡USA TU TIEMPO SABIAMENTE Y MEJORA TUS HABILIDADES DEL INGLÉS!
¡LECTURA – ESCRITURA – COMPRENSIÓN AUDITIVA Y EXPRESIÓN!**

Clases de ESOL (inglés para hablantes de otros idiomas)

APRENDE A TU PROPIO RITMO

Maestro experimentado te ayudará a: Prepararte para la vida en Estados Unidos,
desarrollar habilidades de buscar trabajo, y navegar en la comunidad.

TODOS NIVELES BIENVENIDOS - 16 años de edad y mayores califican.

\$30/término escolar

Prueba de ubicación requerida para establecer la referencia del estudiante.

**Para más información: Entra en ECTC.edu
o llámanos al 850-892-1241**

El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



“Abriremos el libro. Sus páginas están en blanco. Nosotros mismos las vamos a poner palabras. El libro se llama oportunidad y su primer capítulo es Año Nuevo”.

“We will open the book. Its pages are blank. We are going to put words on them ourselves. The book is called opportunity and its first chapter is New Year's Day.”

- Edith Lovejoy Pierce

SUDOKU

The object is to fill all empty squares so that the numbers 1 to 9 appear exactly once in each row, column and 3 x 3 box.

		8	1	5		3		
3	9	2	7	4		6	5	1
				3	6			4
			4	6	5	8	7	
6	4		8	7			2	3
	8			1				
		4			7			
8	3	7		9		5	4	
	5	6		2			1	8

State of Being cont.

to create habits with a continuous and constant discipline.

To generate a real change and sustain it in our lives, we can effectively take courses, training, meditations or breathing techniques. But it is of no use to us to have the information, if we cannot integrate it and be coherent in our thoughts, emotions and actions to manifest and build a NEW STATE OF BEING.

Until the beliefs that sustain you, the thoughts with which you experience yourself and the habits with which you build yourself change, nothing around you will change.

The key is to understand that: it is a process of creating habits every

day where you build a more balanced life, where you feel calmer and at peace with yourself, where you have greater self-knowledge, gentleness, love, compassion with your being. Managing to enjoy the daily journey more, your present, the here and now, than the goals.

I invite you to observe, from where are you creating your new reality? From necessity or from possibility?

If we want to achieve the life we want, that higher version, depends on having constant and daily discipline in your life. This is where the habit is formed that sustains the true high vibration, the healing, the new neural pattern and your new personality.



Your future literally depends on your ability to maintain balance and a high level of connection over time.

Let's change our consciousness and it will change our life experience.

Contact me via: @pamdipascuale or pameladipascuale@gmail.com

Blessed and Happy New Year 2023!

UN LUGAR DE ESPERANZA (ONE HOPEFUL PLACE)

Por Melissa Garza



Al dar la bienvenida a un nuevo año, muchos de nosotros vemos la temporada de dar en el espejo retrovisor, enfocándonos en establecer nuestras resoluciones, anticipando el cambio de estaciones y dejando atrás el ajetreo y el bullicio de las fiestas. Sin embargo, hay un lugar en el condado de Okaloosa que continúa dando durante todo el año: One Hopeful Place en Fort Walton Beach. Sirviendo a las personas sin hogar desde 2016, One Hopeful Place ha pasado por muchas iteraciones en sus esfuerzos por ser una “ventanilla única” al combinar de manera efectiva y profunda programas y recursos para impactar la falta de vivienda en los condados de Okaloosa y Walton.

One Hopeful Place (OHP) se creó cuando los líderes comunitarios se reunieron en 2006 para hablar sobre cómo ayudar a quienes luchan por satisfacer sus necesidades básicas. A través de la tenaz participación de la comunidad y un compromiso inquebrantable con la visión de atender a los más vulnerables, OHP se ha convertido en un faro y prototipo potencial para otros refugios del área. Proporcionando refugio de emergencia ante el frío, un programa

diurno y el único refugio para mujeres solteras, One Hopeful Place aspira a ser la “puerta de entrada a la vivienda permanente” y el “fin del ciclo de personas sin hogar”. Esta misión solo se puede lograr a través de la cooperación y el compromiso de la comunidad junto con los proveedores de servicios y recursos.

Sherry Jones, directora de relaciones públicas y comunitarias del OHP, reconoce el enfoque único de One Hopeful Place para combatir la falta de vivienda. Al reconocer los esfuerzos de numerosas partes interesadas, como iglesias, organizaciones sin fines de lucro, voluntarios, empresas y donantes, que hacen que One Hopeful Place sea excepcional, Jones declaró: “¡No sé qué habríamos hecho sin la generosidad de la comunidad!”

Una asociación comunitaria ha ampliado drásticamente los servicios para los más necesitados. Desde 2020, Bridgeway Center, Inc. ha brindado servicios de salud mental, atención primaria, programas de desintoxicación, dos miembros del personal en el lugar las 24 horas, los 7 días de la semana, y equipa a los participantes con habilidades

sociales y para la vida. Al analizar los problemas que conducen a la falta de vivienda de manera integral, One Hopeful Place tiene como objetivo empoderar a quienes utilizan sus servicios para crear una nueva forma de vida, una que esté fuera de las calles y más allá del modo de supervivencia.

No contento con descansar en su éxito, One Hopeful Place tiene la mira puesta en la construcción de casas diminutas para proporcionar viviendas de transición, un proyecto que se estima costará \$250,000 para comenzar. Si bien existen oportunidades para subvenciones de la ciudad y el condado, el OHP necesita la generosidad continua de la comunidad. Si bien todos estamos enfocados en esperar el nuevo año, no debemos olvidar que la temporada de dar nunca termina para aquellos

que cuidan de los más vulnerables. One Hopeful Place depende de contribuciones mensuales continuas para satisfacer las necesidades y los costos operativos mensuales del refugio.

El presidente y director ejecutivo de la Cámara de Comercio de Greater Fort Walton Beach, Ted Corcoran, una figura central en el impulso de esta visión, resume la singularidad de OHP: “El gobierno trata de resolver el problema de las personas sin hogar con la ayuda de la comunidad; pero esta comunidad está resolviendo la falta de vivienda con la ayuda del gobierno”. Para obtener más información sobre cómo puede ayudar a poner fin al ciclo de personas sin hogar, visite onehopefulplace.org hoy. ¡Aspiremos todos a ser parte de la solución en 2023!

ONE HOPEFUL PLACE

By Melissa Garza

As we welcome the new year, many of us see the season of giving in our rearview mirror, focusing on setting our resolutions, looking forward to the changing seasons, and leaving the hustle and bustle of the holidays behind. However, there is a place in Okaloosa County that keeps on giving all year long- One Hopeful Place in Fort Walton Beach. Serving the unhoused since 2016, One Hopeful Place has gone through many iterations in its efforts to be a “one-stop shop” by effectively and profoundly combining programs and resources to impact homelessness in Okaloosa and Walton Counties.

One Hopeful Place (OHP) was created when community leaders met in 2006 to discuss assisting those struggling to meet their basic needs. Through dogged community involvement and an unwavering commitment to the vision of providing

for our most vulnerable, OHP has become a beacon and potential prototype for other area shelters. Providing emergency cold shelter, a Day program, and the only shelter for single women, One Hopeful Place aspires to be the “doorway into permanent housing” and the “end to the cycle of homelessness.” This mission can only be accomplished through the cooperation and commitment of the community along with service and resource providers.

Sherry Jones, OHP Community and Public Relations Director, recognizes One Hopeful Place’s unique approach to combat homelessness. Acknowledging the efforts of numerous stakeholders, such as churches, non-profits, volunteers, businesses, and donors, that make One Hopeful Place exceptional, Jones stated, “I don’t know what we would

continued next page



have done without the community's generosity!"

One community partnership has dramatically expanded services for those most in need. Since 2020, Bridgeway Center, Inc. has provided mental health services, primary care, detox programs, two 24/7 on-site staff members and equips participants with life and social skills. By looking at the issues that lead to homelessness holistically, One Hopeful Place aims to empower those utilizing its services to create a new way of life, one that's off the streets and beyond survival mode.

Not content to rest in its success, One Hopeful Place has its sights set on constructing tiny houses to provide transitional housing, a project estimated to take \$250,000 to get started. While there are opportunities for grants from the city and county, OHP needs continued generosity from the community. While we are

all focused on looking forward to the New Year, we should not forget that the season of giving never ends for those that take care of our most vulnerable. One Hopeful Place relies on continued monthly contributions to meet the shelter's monthly operational needs and costs.

President and CEO of the Greater Fort Walton Beach Chamber of Commerce, Ted Corcoran, a central figure in driving this vision, sums up the uniqueness of OHP, "The government tries to solve the homeless problem with the assistance of the community; but this community is solving homelessness with assistance of the government." For more information on how you can help end the cycle of homelessness, visit onehopefulplace.org today. Let us all aspire to be part of the solution in 2023!

Estela Elías - Owner



Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)

850-305-3686 • estela.elias71@outlook.com

A TO Z APPLIANCE REPAIR

(REPARACIÓN DE ELECTRODOMESTICOS)

Fast, Professional and Effective Service!
¡Servicio Rapido, Profesional y Efectivo!

- Lavadoras (Washers), Secadoras (Dryers)
- Máquinas de Lavar Platos (Dishwashers)
- Máquinas de hacer Hielo (Ice Machines)
- Neveras (Refrigerators) • Estufas (Stoves/Ovens)



\$60 HOUSE CALL WITH THIS AD
\$60 DE VISITA CON ESTE ANUNCIO

850.376.2024

We serve the following areas / Servimos estas areas:

Gulf Breeze, Navarre, Fort Walton Beach, Destin, Miramar Beach, Santa Rosa Beach



Gulf Coast Minority
CHAMBER OF COMMERCE

EST. OCT. 2018

ADVOCACY
STRATEGY
EQUITY
DEVELOPMENT
OPPORTUNITY
MENTOR
NETWORK
TRAIN

To serve as an advocate and the conscience of the Minority and Small Business Community, while striving to ensure economic fairness for all.

MINORITY CHAMBER MEMBERSHIP:

- 1 PROVIDES and ENCOURAGES MENTORSHIP, TRAINING and ENTREPRENEURIAL SKILL BUILDING opportunities to help start and sustain your business.
- 2 EXPANDS NETWORKS, BUILDS and STRENGTHENS RELATIONSHIPS with local businesses and organizations.
- 3 INCREASES Member VISIBILITY through PRESENTATION OPPORTUNITIES, BUSINESS REFERRALS, DIRECTORY LISTINGS, NEWSLETTER postings and even LEADERSHIP OPPORTUNITIES.
- 4 Helps Members SAVE through MEMBER TO MEMBER DISCOUNTS.
- 5 Gives Members and their allies a VOICE and CONTRIBUTORY ROLE in an equitable business climate.

FIND OUR DIRECTORY AT:

WWW.GCMCC.INFO/DIRECTORY

f @PENSACOLA@GCMCC in @COMPANY/GCMCCPENSACOLA

850.438.3993 | INFO@GCMCC.INFO | WWW.GCMCC.INFO
321 N. DEVILLIERS ST. SUITE 104, PENSACOLA, FL 32501

JOIN

Crestview / Niceville
¡ANUNCIATE EN CONEXIÓN!
ADVERTISE IN CONEXIÓN!
CAROLINA FIERRO: 850-225-4897
conexioncrestview@gmail.com
conexionflorida@gmail.com



4 Resoluciones de Año Nuevo para el Éxito de los Buscadores de Empleo

Por Asia Johnson el jueves, diciembre de 2022, Express Employment Professionals, Job Journey

2023 está aquí, y para muchas personas, con un nuevo año vienen nuevas resoluciones.

Para lograr los objetivos que te has fijado, asegúrate de tener un plan claro para el éxito. Comience con pequeños cambios que pueden marcar la diferencia a largo plazo.

1. Dale un cambio de imagen a tu currículum

Es importante actualizar su currículum con regularidad para

que no tenga problemas en el último minuto cuando comience su búsqueda de empleo. Tómase un tiempo para reflexionar sobre todo lo que has logrado en tu carrera. Actualice su currículum con nuevas habilidades y métricas que lo ayudarán a demostrar por qué sería el mejor candidato para el puesto que está solicitando. Para ayudar a recortar la grasa del contenido, elimine cualquier información obsoleta de su currículum. Siempre verifique dos veces la

gramática y los errores ortográficos después de realizar cambios en su currículum. Los errores tipográficos y otros errores son errores pequeños pero costosos.

2. Encuentre o conviértase en un mentor

Una vez que haya identificado hacia dónde quiere ir con su carrera, busque un profesional con experiencia en ese campo. Un mentor podrá brindarle orientación positiva a

través de su proceso de cambio de imagen y más allá. Si está buscando trabajo, informe a su mentor al respecto. La tutoría puede requerir una cantidad considerable de tiempo, energía y esfuerzo. Pregúntele a su mentor qué puede hacer usted para ayudarlo también. Incluso puede llevar esta resolución un paso más allá convirtiéndose en mentor de otra persona.

continued next page

3. Crea una presencia profesional en las redes sociales

Las redes sociales juegan un papel importante en nuestra vida personal y profesional. Muchos reclutadores y gerentes de contratación mirarán sus perfiles en línea para ayudar a tener una mejor idea de quién es usted como candidato potencial. Asegúrese de que en sitios como LinkedIn, tenga una imagen de perfil profesional y logros actualizados que reflejen su currículum. Elimine cualquier publicación o foto que pueda parecer inapropiada u ofensiva. No quiere ser descalificado de una oportunidad de trabajo debido a su presencia en las redes sociales.

4. Comprométete con una rutina

Encontrar el trabajo adecuado puede llevar algún tiempo. Para no estresarse a principios de año, asegúrese de seguir una rutina con respecto a su búsqueda de empleo. Encuentre una buena cantidad de trabajos para aplicar a cada semana. Además, reduzca los tipos de empresas para las que desea trabajar para que pueda personalizar su búsqueda.

La forma más fácil de responsabilizarse por sus objetivos de búsqueda de empleo es escribir esos objetivos, y deben ser lo más específicos y simples posible



spelling mistakes after making changes to your resume. Typos and other errors are small but costly mistakes.

2. Find or Become a Mentor

Once you've identified where you want to go with your career, find an experienced professional in that field. A mentor will be able to give you positive guidance through your makeover process and beyond. If you are looking for work, inform your mentor about it. Mentoring can take a considerable amount of time, energy, and effort. Ask your mentor what you can do to help them as well. You can even take this resolution a step further by becoming a mentor to someone else.

help get a better feel for who you are as a potential candidate. Make sure that on sites like LinkedIn, you have a professional profile picture and updated achievements that mirror your resume. Delete any posts or photos that may appear inappropriate or offensive. You don't want to be disqualified from a job opportunity because of your social media presence.

4. Commit to a Routine

Finding the right job can take some time. So you don't stress yourself out early into the year, make sure you stick to a routine regarding your job search. Find a good number of jobs to apply to each week. Also, narrow down the types of companies you want to work for so you can tailor your search.

The easiest way to hold yourself accountable for your job search goals is to write those goals down, and they should be as specific and simple as possible.

3. Create a Professional Social Media Presence

Social media plays a big part in our personal and professional lives. Many recruiters and hiring managers will look at your online profiles to

4 New Year's Resolutions for Job Seeker Success

By Asia Johnson on Thursday, December 2022, Express Employment Professionals, Job Journey

2023 is here, and for many people, with a new year comes new resolutions.

To achieve the goals you've set, make sure you have a clear plan for success. Start with small changes that can make a difference in the long run.

1. Give Your Resume a Makeover

It's important to update your resume regularly so you're not scrambling at

the last minute when you begin your job search. Take some time to reflect on everything you've accomplished in your career. Update your resume with new skills and metrics that will help you demonstrate why you'd be the best candidate for the position you're applying for. To help trim the fat from the content, remove any outdated information from your resume.

Always double-check for grammar and



**“You provide the kitchen...
WE create the delicious meal!”**
*Romantic Dinners – Business Lunches
Weddings – Special Events*



OUR SPECIALTY - Puerto Rican & Caribbean Cuisine
International Cuisine - Cottage Food - Desserts
¡Chefs privados para cenas románticas, almuerzos de negocios,
bodas, eventos especiales!

Maribel & Javier Ruiz

(850) 313-6012 / (850) 313-4710 • [facebook.com/mjrui850](https://www.facebook.com/mjrui850)

Ciudad de San Agustín

Fuente: visitflorida.com / floridashistoriccoast.com



Pasee por las calles estrechas, ingrese a los numerosos museos y visite lugares de interés histórico como el Castillo de San Marcos, la “Fuente de la Juventud” de Ponce de León y la escuela de madera más antigua.

Fundada en septiembre de 1565 por Don Pedro Menéndez de Avilés de España, St. Augustine es la ciudad fundada por europeos habitada continuamente por más tiempo en los Estados Unidos, más comúnmente llamada la “Ciudad más antigua de la nación”.

Más de cuatro siglos de historia también les deben mucho a los ingleses, a los griegos, a los nativos americanos y a los afroamericanos.

Visite famosos fuertes como el Fuerte Matanzas, el Castillo de San Marcos y el Fuerte Mose para “dar un vistazo al pasado.” Con demostraciones en vivo, senderos naturales e increíbles vistas de 360 grados, estos fuertes históricos en St. Augustine son una visita obligada para el visitante. Todavía en pie después de

300 años, las asombrosas estructuras sorprenderán a los amantes de la historia. Los observadores de aves y los amantes de la naturaleza también pueden disfrutar del acceso a senderos naturales y paseos marítimos cercanos.

Barrio Colonial: Un Paseo por la Historia. El Barrio Español de San Agustín ha sido durante mucho tiempo la pieza central del atractivo de esta encantadora ciudad. Pero ahora hay aún más para explorar con la transformación del Barrio Español en el Barrio Colonial de dos acres, que ofrece una mirada inmersiva a cuatro eras separadas de la historia de la ciudad: Primera ciudad del siglo XVI, Ciudad fortificada española del siglo XVII, Colonia británica XIV del siglo XVIII y Guarnición española del siglo XVIII.

La visión de la edad dorada de Henry Flagler: Si pasea por el área de St. Augustine inmediatamente al oeste del centro de la ciudad, experimentará la extraordinaria influencia del neoyorquino Henry Morrison Flagler.

Fue cofundador de Standard Oil con John D. Rockefeller. Flagler se alejó de las responsabilidades diarias de esta exitosa empresa y lanzó una segunda carrera en Florida.

Durante los siguientes treinta años, construyó complejos hoteleros desde Jacksonville hasta Miami y los Cayos de Florida unidos por su Ferrocarril de la Costa Este de Florida. Los barcos de vapor llevaban a los visitantes a sus centros turísticos en Nassau en las Bahamas y en La Habana, Cuba. Su Ferrocarril de ultramar a través de los Cayos de Florida fue reconocido como la “Octava maravilla del mundo moderno”. En última instancia, Flagler fue considerado como el “padre de la Florida moderna” por sus inversiones en el estado del sol. St. Augustine exhibe algunas de sus contribuciones más duraderas y fue su lugar elegido para su lugar de descanso final, el Mausoleo de Flagler.

Derechos Civiles: En St. Augustine, también puede experimentar uno de los capítulos más importantes en la historia de nuestra nación. Durante siglos, los afroamericanos han jugado un papel importante en la herencia multicultural de la Costa Histórica de Florida.

Este rico capítulo incluye a los africanos libres y esclavizados como colonos fundadores de la colonia española de Pedro Menéndez en 1565. Casi 200 años después, ciudadanos y soldados negros ayudaron a defender esa misma provincia española de los invasores ingleses. Aquí, donde se fundó América, demostramos que el Ferrocarril Subterráneo corría primero hacia el sur... hacia nuestra costa histórica.

Los descendientes de estos orgullosos miembros de la comunidad se unieron a otros afroamericanos y se establecieron nuevamente después de la Guerra Civil.

Algunas formas de experimentar la herencia afroamericana que se encuentra en la costa histórica de Florida incluyen:

Gracia Real de Santa Teresa de Mose’ (Fort Mose’): Justo al norte de St. Augustine, saliendo de Kings Highway (US1) se encuentra Fort Mose’ (pronunciado Moh-say). Aquí puedes ver dónde estableció el gobierno español este bastión en 1738 como el primer asentamiento negro libre en América del Norte. El fuerte con su milicia negra estaba capitaneado por un nativo mandingo bautizado como Francisco Menéndez. En el Centro de visitantes, aprenderá la historia del fuerte más al norte que desempeñó un papel fundamental en la defensa de la colonia española en San Agustín.

Distrito histórico de Lincolntonville: originalmente conocido como “África”, este enclave fundado por esclavos liberados comenzó en 1866 cuando las tropas de la Unión ocuparon Florida durante la Reconstrucción.

Museo y Centro Cultural de Lincolntonville: Excelsior High School, la primera escuela secundaria pública afroamericana de St. Augustine, obtuvo un nuevo propósito como el hogar del patrimonio colectivo de la comunidad de Lincolntonville y una incubadora para el desarrollo creativo de las generaciones futuras.

Museo de Derechos Civiles ACCORD: Los afroamericanos en St. Augustine jugaron un papel fundamental en el movimiento de Derechos Civiles, y el Museo de Derechos Civiles ACCORD documenta partes de esta historia.

St. Augustine no es solo historia, también ofrece muchas actividades familiares del siglo XXI, playas, aventuras al aire libre (kayak en un canal interior), golf (juega donde juegan los profesionales), excelente comida (la pesca fresca del día), y compras de lo colonial a lo chic.

Ya sea que sea un floridano o esté planeando una visita desde otro estado, ¡St. Augustine es una de las “ciudades que debe visitar” en el estado!

City of St. Augustine

Source: visitflorida.com / floridashistoriccoast.com



Stroll the narrow lanes, enter the many museums, and visit historic landmarks such as Castillo de San Marcos, Ponce de Leon's "Fountain of Youth," and the Oldest Wooden Schoolhouse.

Founded in September 1565 by Don Pedro Menendez de Aviles of Spain, St. Augustine is the longest continually inhabited European-founded city in the United States – more commonly called the "Nation's Oldest City."

More than four centuries of history also owe much to the English, to Greeks, Native Americans and African Americans.

Visit famous forts like Fort Matanzas, Castillo de San Marcos, and Fort Mose for a look back in time. With live demonstrations, nature trails, and incredible 360-degree views, these historic forts in St. Augustine are a must-see for your visit. Still standing after 300 years, the amazing structures will wow history lovers. Bird watchers and nature lovers can enjoy access to

nearby nature trails and boardwalks too.

Colonial Quarter: A Walk through History. St. Augustine's Spanish Quarter has long been the centerpiece of this charming city's appeal. But now there's even more to explore with the Spanish Quarter's transformation into the two-acre Colonial Quarter, offering an immersive look at four separate eras of the town's history: 16th Century First City, 17th Century Spanish Fortified Town, 18th Century British 14th Colony and 18th Century Spanish Garrison Town.

Henry Flagler's Gilded Age Vision: If you stroll through the area of St. Augustine immediately west of downtown, you will experience the extraordinary influence of New Yorker Henry Morrison Flagler. He was a co-founder of Standard Oil with John D. Rockefeller. Flagler stepped back from daily responsibilities of this successful venture and launched a second career in Florida.

Over the next thirty years, he built resort hotels from Jacksonville to Miami and the Florida Keys linked by his Florida East Coast Railway. Steamships took visitors to his resorts at Nassau in the Bahamas and to Havana, Cuba. His Overseas Railway through the Florida Keys was recognized as the "Eighth Wonder of the Modern World." Ultimately, Flagler was regarded as the "Father of Modern Florida" for his investments in the sunshine state. St. Augustine exhibits some of his most lasting contributions and was his chosen location for his final resting place, the Flagler Mausoleum.

Civil Rights: In St. Augustine, you can also experience one of the most important chapters in our nation's history. For centuries, African-Americans have played a significant part in the multi-cultural heritage of Florida's Historic Coast.

This rich chapter includes free and enslaved Africans as founding settlers in the 1565 Spanish colony of Pedro Menéndez. Nearly 200 years later, black citizens and soldiers helped defend that same Spanish province from English invaders. Here, where America was founded, we demonstrate that the Underground Railroad ran south first...to our historic coast. Descendants of these proud community members joined with other African-Americans and settled again after the Civil War.

Some ways to experience the African American heritage found on Florida's Historic Coast include:

Gracia Real de Santa Teresa de Mose' (Fort Mose'): Just north of St. Augustine, off the Kings Highway

(US1) is Fort Mose' (pronounced Moh-say). Here, you can see where the Spanish government established this stronghold in 1738 as the first free Black settlement in North America. The fort with its Black militia was captured by Mandingo native baptized as Francisco Menéndez. In the Visitors' Center, you will learn the story of the northernmost fort that played a critical role in defending Spain's colony at St. Augustine.

Lincolnton Historic District: Originally known as "Africa," this enclave founded by freed slaves began in 1866 when Union troops occupied Florida during Reconstruction.

Lincolnton Museum and Cultural Center: Excelsior High School, St. Augustine's first Black public high school, gained a new purpose as the home for the Lincolnton community's collective heritage and an incubator for the creative development of future generations.

ACCORD Civil Rights Museum: African-Americans in St. Augustine played a pivotal role in the Civil Rights movement, and the ACCORD Civil Rights Museum documents parts of this story.

St. Augustine is not just history, it also offers many 21st-century family friendly activities, beaches, outdoor adventures (kayaking an inland waterway), golf (play where the pros play), fine dining (the fresh catch of the day), and shopping from colonial to chic.

Whether you are a Floridian or planning a visit from another state, St. Augustine is one of the "must visit cities" in the State!

ANUNCIATE EN CONEXIÓN - ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

Gabriel Vargas: (850) 261-2358 • Erika Rojas: (305) 878-5573 - Tallahassee
Carmen and Jeff Gardner: (407) 712-5392 - Pensacola
Carolina Fierro: (850) 225-4897 - Crestview/Niceville
Kismeth Meléndez - 787-922-5081 - Mobile/Southern, Alabama
Conexión: (850) 368-3505 • conexionflorida@gmail.com

Por amor a los perros y al fútbol: una reunión social del Súper Bowl el 11 de febrero

Fuente: Elevar Siguiente

Miramar Beach, Fla. – Toma a tu cachorro y únete a Dog-Harmony for Love & Football: A Dog Promenade a partir de las 3 p.m. a las 5 p.m. el sábado 11 de febrero en Grand Boulevard en Sandestin para celebrar el Super Bowl LVII y el Día de San Valentín.

Se alienta a los padres peludos a vestir a sus mejores amigos de cuatro patas con el uniforme de su equipo de fútbol favorito o con un disfraz temático del Día de San Valentín.

Una donación de \$ 15 brinda a los participantes la entrada a un concurso de disfraces caninos y retratos digitales profesionales de las celebridades caninas patrocinado por Mills Photo Design.

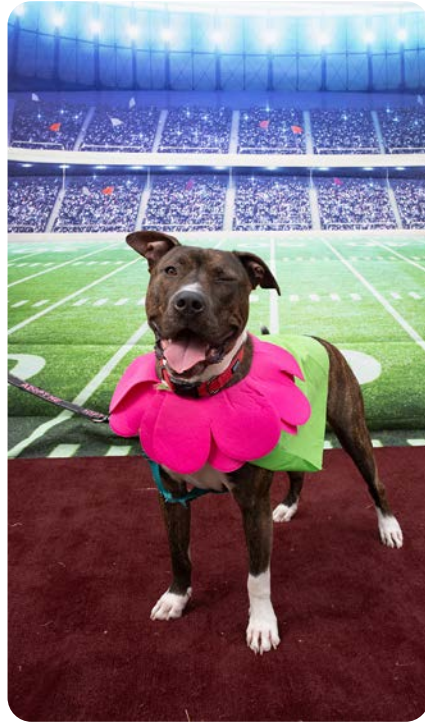
Se otorgarán fabulosos premios en dos categorías de peso para los concursantes caninos mejor vestidos, más creativos y más entusiastas.

JC's Gourmet ofrecerá sus deliciosos aperitivos ahumados Somethin' Snappy, Poppin' Pimiento y confitados Jommin' Jalapeños, así como cerveza y vino, a cambio de donaciones a Dog-Harmony.

Para las empresas interesadas en patrocinar Love & Football, comuníquese con la fundadora, Nancy Bown, en hello@dog-harmony.org o 850-376-4190.

Las ganancias del evento benefician a Dog-Harmony, una organización 501(c)3 sin fines de lucro dedicada a reducir la población de perros del refugio a través de la educación comunitaria. Este evento, abierto al público, se presenta como parte de la Serie de Cultura Costera que es posible gracias al Programa de Arte y Entretenimiento de Grand Boulevard.

Acerca de Dog-Harmony: Dog-Harmony es una organización sin fines de lucro 501(c)3 dedicada a



reducir la población de refugios para perros a través de la educación comunitaria continua. Fundada en 2015 por la entrenadora de perros profesional Nancy Bown, CPDT-KA, Dog-Harmony trabaja para construir relaciones positivas entre caninos y humanos a través de la educación. En pocas palabras, los perros de ayuda sin fines de lucro para rescatar personas. Los programas centrados en la comunidad de Dog-Harmony incluyen educación para niños, terapia Dog-Harmony, apoyo en refugios para animales y entrenamiento de perros gratuito o de costo reducido. Los programas son posibles gracias a subvenciones y donaciones.

Contacto con los medios: Nancy Bown, CPDT-KA | 850-376-4190 | hola@dog-harmony.org

Center for the Arts to Open January 2023 Exhibitions

Jamie Dunn | Bay Arts Alliance | communications@bayarts.org | 850.640.3670

PANAMA CITY, Florida (December 20, 2022) – The Panama City Center for the Arts rings in the new year with two new exhibitions on Friday, January 6, with the opening reception taking place on Friday, Jan. 13 from 5:00pm-7:00pm.



The main gallery features Christopher Kuhl's "Skyscapes", Aida Torres will show her work in the Café gallery, and Barbara Sarber's Christmas

Village and the Candy Cane Lane experience continue to be on display in the Miller and Higby galleries.

"We are excited to be hosting both of these unique artists in January at the Center for the Arts," said Jayson Kretzer, executive director of Bay Arts Alliance. "Christopher Kuhl's work has been seen in galleries across the globe and Aida Torres is one of our talented local artists. Their styles should make for a nice pairing as we kick off the New Year with art."

Highly regarded by critics and even world-renowned musician Wynton Marsalis, Christopher Kuhl has an extensive résumé in the art world. He served as the Visual Arts Program Administrator for the City of Atlanta during the 1996 Olympics, and has shown his works in galleries from New York City to Tokyo. For his exhibition, "Skyscapes", Richard Vine of Art in America magazine said, "Christopher Kuhl's newest paintings are, in their luscious visual impact, a departure from his earlier socially embedded works. The point of departure...seems to be the contemplation of lushly colored sunsets over a tropical ocean - a subject that envelopes both the eye and the 'I' in a seamless melding of sky and water, self and nature, suggesting a third state of being: a purely aesthetic experience."

Aida Torres, a resident of Panama City since the age of four, will be showing a selection of portraits in the Café gallery inspired by characters in film. To achieve as much realism as possible in her portraits, Torres uses an interesting technique: "I do this weird thing where I try to blur my vision and just focus on the shape of what I'm trying to draw - it helps me with proportions. Once I get the simple shapes down, I go in with the limbs, the face, the details... Shading and implied lines are my best friend when it comes to a face." This collection started with a portrait of Sarah Williams from one of her favorite movies, The Labyrinth, starring Jennifer Connelly. "I just have always loved how dreamlike that movie is and the music is almost always playing in my head."

Continuing from last month, the Dickens' Christmas Village, with over two hundred buildings and twelve different sections, will be on display in the Miller gallery. A one-sheet guide to the exhibit will be provided, as well as a special task for visitors wanting an in-depth look at the village. The Candy Cane Lane experience, with a larger-than-life gingerbread house, will also be open.

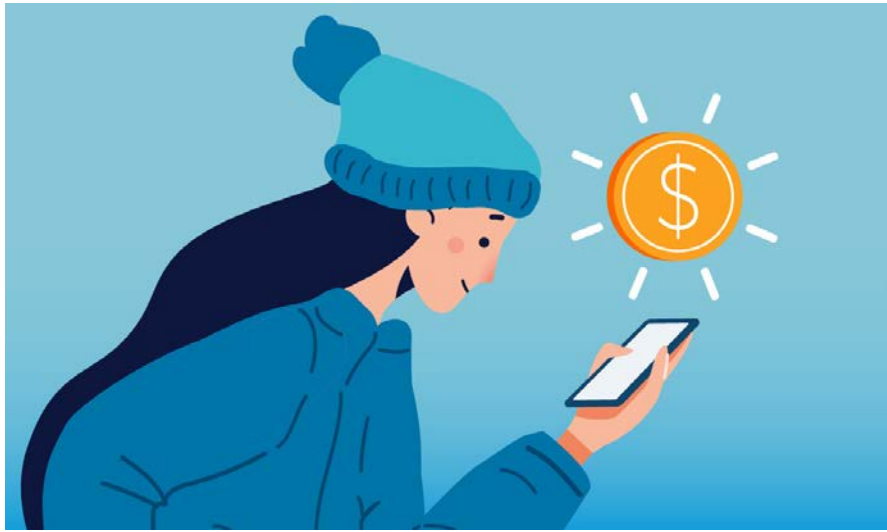
Visitors are invited to meet this month's exhibiting artists at the opening reception on Friday, January 13 from 5:00pm-7:00pm. The exhibits will remain open through Saturday, Jan. 28.

The Center for the Arts is open Tuesday-Thursday 10am-5pm, Friday 10am-7pm, and Saturday 10am-5pm.

Bay Arts Alliance: Since 1978, Bay Arts Alliance has served as the local arts agency for Bay County.

Panama City Center for the Arts: Panama City Center for the Arts in downtown Panama City is housed in the beautiful 1925 historic City Hall building. Panama City Center for the Arts is managed by Bay Arts Alliance.

FPL cont.



• Como alternativa a la calefacción en toda la casa, puede mantener el calor y ahorrar dinero utilizando calentadores portátiles y mantas eléctricas. Utilice los calentadores de forma segura: utilice únicamente unidades con termostato y solo en espacios pequeños

mientras esté en la habitación. Manténgalos siempre alejados de niños y mascotas, y evite utilizar una extensión o alargador al enchufarlos.

- Si tiene una bomba de calor, evite cambiar el termostato más de dos grados a la vez para evitar que se

encienda la calefacción de emergencia. Utilizar la calefacción de emergencia o auxiliar durante más de 12 horas al día puede suponer hasta \$20 diarios en su factura de energía*.

Consejo adicional: cuando se trate de calentadores de agua, mantenga la temperatura del calentador a 120 grados para que siga proporcionando abundante agua caliente mientras le ahorra dinero.

Reembolsos por aire acondicionado de bajo consumo para ayudar a compensar los crecientes costos a largo plazo

FPL ofrece un reembolso de \$150 a los clientes que utilicen un Contratista Independiente Participante (PIC) de FPL para instalar un nuevo sistema de aire acondicionado de bajo consumo. Algunos clientes también pueden calificar para reembolsos de hasta \$2,000 en impuestos para bombas de calor instaladas después del 1/1/23.

Para más información visite FPL.com/savings.

House of Savings de FPL: una herramienta gratuita para ayudarle a ahorrar

A tiempo para la temporada más fría, FPL ha lanzado una edición de invierno de House of Savings o la Casa del Ahorro, una herramienta innovadora e interactiva que utiliza la realidad aumentada para ayudar a los clientes a ahorrar en su factura mensual. Este recurso gratuito, que se puede encontrar en FPL.com/waystosave, se ha actualizado para incluir consejos específicos para el invierno, ayudando a los clientes a descubrir cómo mantenerse calientes y seguir ahorrando.

*El costo de los calentadores de banda se basa en una resistencia de calefacción de 7.5KW que funciona de 12 a 16 horas por día.

¿ES USTED BILINGÜE?

IF YOU ARE:

- A UNITED STATES CITIZEN WITH A DESIRE TO HELP OTHERS
- 18+ YEARS OF AGE
- ABLE TO READ, WRITE, AND SPEAK ENGLISH AND FLUENT IN SPANISH

FILL OUT OUR APPLICATION TO BE A POLL WORKER ONLINE OR CALL US TODAY!

WWW.VOTEOKALOOSA.GOV
(850) 689-5600
PLUX@MYOKALOOSA.COM



Paul Lux, Okaloosa County Supervisor of Elections

Varios artistas lanzan llamado para proteger el 80% de la selva amazónica para 2025

Por Johani Carolina Ponce* | Huella Zero | Especial para Conexión

En la 15.ª Conferencia de las Partes (COP15) de la Convención de las Naciones Unidas sobre la Biodiversidad que se realizó en Montreal, Canadá, un grupo de organizaciones internacionales y artistas lanzaron un poderoso video apelando a la comunidad mundial en solidaridad con los pueblos indígenas y aliados de la Amazonía pidiendo respeto por los derechos indígenas, el reconocimiento de los territorios indígenas y un acuerdo global para la protección permanente del 80% de la selva amazónica para el 2025. Este llamado se hace en apoyo a la iniciativa “Amazonía por la Vida 80% para el 2025” que busca evitar el punto de inflexión ecológica de la Amazonía.

La Amazonía es la selva tropical más grande y bioculturalmente diversa del mundo. Es el hogar de 511 naciones indígenas, incluidos 66 grupos no contactados que viven en aislamiento voluntario. Se hablan más de 300 idiomas en esta vasta región que abarca 9 países (Brasil, Bolivia, Perú, Ecuador, Colombia, Venezuela, Guyana, Surinam y la Guayana Francesa).

El Amazonas es el hogar de un tercio de las especies de plantas y animales terrestres de la Tierra, funciona como el corazón biológico de nuestro planeta: almacena y secuestra grandes cantidades de carbono, regula el clima continental y global, produce oxígeno y lluvia, e impulsa los sistemas meteorológicos, entre otros beneficios.

El video presenta una lista de artistas internacionales, incluidos Rosario Dawson, Ricky Martin, Esai Morales, Ziggy Marley, Barbra

Streisand, Wagner Moura, Fran Drescher, Lisa Bonet, Bill Pullman, Ed Begley Jr., Frances Fisher, Simon Mejia (de Bomba Estéreo), Rocky Dawuni, Melora Hardin, Scottie Thompson y Kumiko Hayashi. Los jóvenes activistas climáticos Txai Surui y Xiye Bastida, el científico David Suzuki y el cineasta indígena Jimmy Piaguaje también prestan sus voces a la creciente coalición que pide acción para proteger la selva amazónica.

La actriz Rosario Dawson sostiene que no se está haciendo justicia con la violación de derechos de los defensores de la Amazonía. “La deforestación ha visto un aumento dramático en la selva amazónica, la lista de defensores que se enfrentaron a los madereros ilegales, acaparadores de tierras y mineros y fueron asesinados por defender sus derechos, crece trágicamente cada año con poca o ninguna rendición de cuentas”.

Gregorio Mirabal, Coordinador General de COICA, Coordinadora de Organizaciones de la Cuenca Amazónica afirma que los pueblos indígenas necesitan el apoyo de la comunidad internacional. “La Amazonía está llegando a un punto sin retorno. Lo anunciamos el año pasado y estamos aquí nuevamente diciendo que la Amazonía necesita una acción urgente, y nosotros, los pueblos indígenas, estamos aportando soluciones. Los científicos están de acuerdo en que los pueblos indígenas están haciendo el mejor trabajo como protectores del bosque y que las soluciones indígenas deben ser apoyadas. Entonces, una vez más, estamos aquí para exigir el apoyo técnico, político y financiero



que necesitamos para continuar protegiendo nuestro bosque y evitar el punto de inflexión”.

Este video fue producido y dirigido por Artists for Amazonia y el documentalista nominado al Oscar Kit Thomas y Téana David de Wise Planet Media, en colaboración con COICA, Amazon Watch, Avaaz y aliados como Stand Earth, One Earth y Wild-

Heritage en la iniciativa Amazonia for Life.

***Johani Ponce es una periodista venezolana que actualmente trabaja como Media Engagement y Public Relations Manager de la Organización Ambientalista Sachamama.**

Enlace del video: www.vimeo.com/781334006

Several artists launch a call to protect 80% of the Amazon rainforest by 2025

By Johani Carolina Ponce* | Huella Zero | Special for Connection

At the 15th Conference of the Parties (COP15) to the United Nations Convention on Biodiversity in Montreal, Canada, a group of international organizations and artists released a powerful video appealing to the global community in solidarity with the indigenous peoples and allies of the Amazon requesting respect for indigenous rights, recognition of indigenous territories and a global agreement for the permanent protection of 80% of the Amazon rainforest by 2025. This call is made in support of the initiative “Amazon for Life 80% by 2025” that seeks to avoid the ecological tipping point of the Amazon.

The Amazon is the largest and most bioculturally diverse tropical rainforest in the world. It is home to 511 indigenous nations, including 66 uncontacted groups living in voluntary isolation. More than 300 languages are spoken in this vast region that spans 9 countries (Brazil, Bolivia, Peru, Ecuador, Colombia, Venezuela, Guyana, Suriname, and French Guiana).

The Amazon is home to a third of Earth's terrestrial plant and animal species, functions as the biological heart of our planet: it stores and sequesters vast amounts of carbon,

continued next page

rainforest cont.

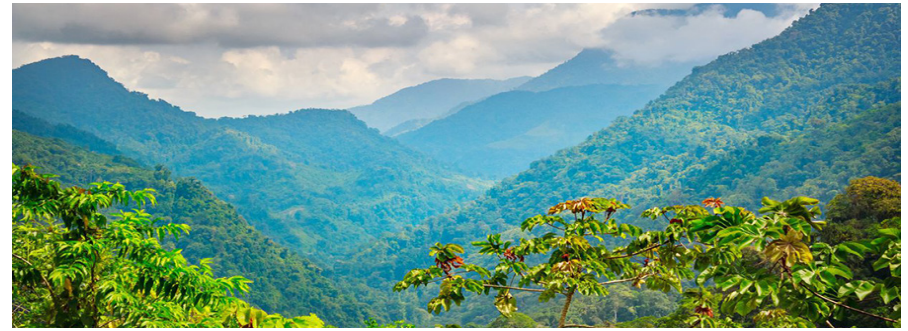
regulates continental and global climate, produces oxygen and rain, and boosts weather systems, among other benefits.

The video features a list of international artists, including Rosario Dawson, Ricky Martin, Esai Morales, Ziggy Marley, Barbra Streisand, Wagner Moura, Fran Drescher, Lisa Bonet, Bill Pullman, Ed Begley Jr., Frances Fisher, Simon Mejia (of Bomba Stereo), Rocky Dawuni, Melora Hardin, Scottie Thompson and Kumiko Hayashi. Young climate activists Txai Surui and Xiye Bastida, scientist David Suzuki, and indigenous filmmaker Jimmy Piaguaje are also lending their voices to the growing coalition calling for action to protect the Amazon rainforest.

The actress Rosario Dawson maintains that justice is not being

done with the violation of the rights of the defenders of the Amazon. “Deforestation has seen a dramatic increase in the Amazon rainforest, the list of defenders who stood up to illegal loggers, land grabbers and miners and were killed for defending their rights grows tragically each year with little or no accountability”.

Gregorio Mirabal, General Coordinator of COICA, Coordinator of Organizations of the Amazon Basin affirms that indigenous peoples need the support of the international community. “The Amazon is reaching a point of no return. We announced it last year and we are here again saying that the Amazon needs urgent action, and we indigenous peoples are providing solutions. Scientists agree that indigenous peoples they are doing the best job as protectors of the forest



and that indigenous solutions must be supported. So, once again, we are here to demand the technical, political and financial support we need to continue to protect our forest and avoid tipping point.”

This video was produced and directed by Artists for Amazonia and Oscar-nominated documentarian Kit Thomas and Téana David of Wise Planet Media, in collaboration with COICA, Amazon Watch, Avaaz and partners like Stand Earth, One Earth

and Wild-Heritage in the initiative Amazon for Life.

***Johani Ponce is a Venezuelan journalist who currently works as Media Engagement and Public Relations Manager of the Sachamama Environmental Organization.**

Video link: www.vimeo.com/781334006

Mobile Mitsubishi



Aquí te tratamos como de la familia

- Amplia selección de vehículos nuevos y seminuevos.
- Departamento de financiación interno y servicio de última generación.
- No importar su condición de crédito - Compra con ITIN**
- 10 Años o 100,000 millas de Garantía en carros nuevos.
- Hasta \$ 2,000 dólares de descuentos en vehículos selectos.

¡TE ATENDEREMOS EN TU IDIOMA!

Albert Rivera - Director de Finanzas: 347-246-1046



Heidi Sánchez
Ejecutiva de Ventas
407-754-8876

3024 AIRPORT BLVD. • MOBILE AL 36606

HOURS OF OPERATION: Lunes (Mon) – Viernes (Fri): 9am a 7pm, Sábados (Sat): 9am a 6pm

www.mobilemitsubishi.com | [facebook.com/mitsubishimobile](https://www.facebook.com/mitsubishimobile)



piggly wiggly



¡Tu cerveza hispana y americana favorita!

¡Victoria - Modelo - Corona y más! Budweiser, Miller & more!

¡AL PRECIO MÁS BAJO DE TODA EL ÁREA!

ICE COLD BEER At the lowest prices in town... period!

Any dollar saved counts! At Piggly Wiggly Cost Plus, you pay our cost plus 10% That's it... simple, fair, and honest!

- Best pricing on meat, produce, and grocery products.
- We accept WIC - Aceptamos WIC • Locally owned & operated

¡TENEMOS TUS PRODUCTOS Y MARCAS FAVORITAS!

¡Goya, Barcel, Bimbo, La Costeña, Jarritos, Delicioso Pan Dulce y más!

¡En el 2023 queremos QUE EL CERDITO SEA TU FAVORITO!



251 Mary Esther Blvd. | Mary Esther, Florida | (850) 301-9100 | pigglywigglymaryestherfl.com



PEPPER'S

MEXICAN GRILL & CANTINA
1176 EGLIN PKWY
SHALIMAR, FL 32579

850.613.6970

70% MILITARY DISCOUNT AND
KIDS EAT FREE TUESDAYS

(SHALIMAR LOCATION ONLY)



2 For 1
DRAFT BEERS &
HOUSE MARGARITAS
EVERY DAY!!!

FOR FULL MENU AND MORE, VISIT US AT:
PEPPERSMEXICANGRILLANDCANTINA.COM

TRY OUR OTHER LOCATIONS!

1900 S Ferdon Blvd Suite 140 | CRESTVIEW, FL | 850.398.5042
1140 Capital Circle SE #15 | TALLAHASSEE, FL 32301 | 850.877.2020
1425 Village Square Blvd. | TALLAHASSEE, FL 32312 | 850.536.6800
2061 North Cove Blvd. | PANAMA CITY, FL 32405 | 850.785.2227