



Horarios: De lunes a viernes: 9:30 a. m. – 3:00 p. m. **Teléfono:** 303-860-7200 **Fax:** 303-860-7400
Martes: 6:00 p. m. – 8:00 p. m.

Cómo hacer una cita para alimentos

- Para comprar alimentos nutritivos en Metro Caring, llame al 303-860-7200 de 9:45 a. m. a 12:00 p. m. para programar una cita.
- También puede solicitar citas en línea, en appointment.metrocaring.org.

Requisitos

- Los participantes pueden comprar alimentos nutritivos **cada 30 días** (es decir, deben pasar 30 días para que vuelvan a ser elegibles para servicios de alimentos). Metro Caring no impone requisitos geográficos, de ingresos ni de ciudadanía.

Programación

- *Acceso a alimentos saludables:* El mercado de compras de autoservicio de Metro Caring ofrece a los participantes alimentos nutritivos, artículos de tocador y fórmula para bebés (cuando hay).
- *Programas de nutrición:* Nuestro objetivo es promover una comunidad inclusiva cuyo bienestar se mejore a través de la educación en nutrición, clases de cocina y programas de salud.
 - *Clases de cocina:* Aprenda consejos de cocina saludables y que le permitirán ahorrar tiempo, explore nuevas recetas y conozca nuevos amigos. Casi todos los martes y miércoles, de 10:30 a 11:30 a. m. Llame para reservar su lugar.
 - “Cocina y Nutrición” (clases en español): explore recetas nutritivas que le encantarán a toda la familia, respalde sus objetivos de salud y súmese a una comunidad donde todos aprenden juntos. Comuníquese con Eva Valdez al 720-434-9929 para inscribirse para las clases.
 - *Clase de cocina familiar:* Los niños de 1.º a 5.º grado y sus acompañantes disfrutarán de un programa de cuatro semanas enfocado en hábitos saludables, recetas de cocina aptas para niños y cómo cultivar sus propios alimentos. Reserve su lugar comunicándose con LHand@metrocar.org
 - *Clubes de cocina:* Nuestros clubes comunitarios y abiertos para todos tienen distintas temáticas, que van desde comer para estar sano hasta explorar culturas culinarias. ¿Está interesado? Comuníquese con LHand@metrocar.org
 - *Programa de autocontrol de la diabetes:* Si tiene diabetes, este curso gratuito de seis semanas le permitirá aprender de otras personas que están manejando la diabetes, obtener respuestas para sus preguntas, perfeccionar sus habilidades, compartir recetas con bajo contenido de carbohidratos, y adquirir herramientas para hacer actividad física, manejar el estrés y más. Comuníquese con LHand@metrocar.org para hacerse cargo de su camino saludable.
 - *Programa de prevención de la diabetes:* ¿Tiene factores de riesgo de diabetes o le han diagnosticado prediabetes? Este programa anual gratuito se ofrece junto con la Asociación Cristiana de Jóvenes (Young Men's Christian Association, YMCA) y ofrece un pase sin costo a la YMCA, recetas fantásticas, apoyo y herramientas para disfrutar la vida al máximo. Comuníquese con LHand@metrocar.org para obtener más información.
 - *Demostraciones de recetas y actividades nutricionales:* Todos los días, se ofrecen degustaciones deliciosas en nuestro Centro de bienvenida, que se elaboran con los alimentos del mercado. Mientras realiza la degustación, ponga a prueba su conocimiento para ganar un premio en nuestra actividad de nutrición, adivinando cuánta azúcar tienen las bebidas reconocidas o qué alimentos son mejores para la salud del corazón, entre otros juegos divertidos.
- *Servicio de empleo y capacitación laboral:* *Seeds for Success* es el programa de preparación y capacitación laboral, y servicios de empleo de Metro Caring. El objetivo de este programa de 8 semanas es ayudar a las personas a encontrar su próximo trabajo o carrera. El programa tiene tres componentes que se articulan para ayudar a los participantes a tener éxito en su búsqueda laboral, así como a conservar y mejorar los puestos que tienen. Para obtener más información, comuníquese con Londell Jackson por correo electrónico, ljackson@metrocar.org, o llamando al teléfono 720.343.8456

- Las clases de inteligencia emocional destacan la habilidad de una persona para entender, controlar y expresar sus emociones tanto en el hogar como en su lugar de trabajo. Los temas de conciencia emocional, comúnmente denominados “habilidades blandas”, abordan exploración de carreras, manejo de la angustia, conciencia personal y comunicaciones. La capacidad de ser consciente en todos los aspectos de la vida de una persona nos ayuda a todos a ser más eficientes en el trabajo y a trabajar dentro de nuestras comunidades.
- A través de nuestras asociaciones comunitarias, los participantes de Seeds pueden obtener numerosas certificaciones que destacan sus capacidades para trabajar en la industria culinaria y fuera de esta. Los participantes de Seeds reciben asistencia en las áreas donde expresan tener mayor necesidad: conocimientos y destrezas en computación, educación básica para adultos, educación financiera y capacitación en el lugar de trabajo. El objetivo es incentivar y preparar a los participantes para que ingresen en el mercado laboral y tengan éxito.
- El programa Seeds ayuda a orientar a los participantes a lo largo del proceso de solicitud de empleo, desde el principio hasta el final. Esto incluye la redacción de la carta de presentación, la creación del currículum, la preparación de la entrevista, la presentación de la solicitud y el seguimiento.
- *Otros programas:*
 - Educación y evaluación de enfermedad cardíaca: Profesionales capacitados ofrecen evaluaciones para determinar el riesgo de una persona de sufrir enfermedad cardíaca. Los participantes pueden presentarse sin cita previa casi todos los lunes.
 - Certificados de nacimiento y credenciales sin cargo: Metro Caring ofrece vales para credenciales, licencias de conducir y certificados de nacimiento **sin cargo** a los participantes. Los vales pueden canjearse en el Registro Civil de Denver, el Departamento de Salud Pública y Medioambiente de Colorado (Colorado Department of Public Health & Environment) y los Departamentos de Vehículos Motorizados (Department of Motor Vehicles, DMV) participantes. Metro Caring puede gestionar solicitudes de credenciales, licencias de conducir y certificados de nacimiento dentro del estado (**Lunes: 9:30 a. m. a 3 p. m. y martes por la noche, de 6 a 8 p. m.**).
 - Certificados de nacimiento fuera del estado: Llame al 720-343-8466 los martes a las 12:00 p. m. (mediodía). Deje un mensaje con su nombre, su número de teléfono, el estado de nacimiento y el horario más conveniente en que podemos llamarlo para programar una cita. Los fondos son limitados; si no recibe un llamado, vuelva a intentarlo la semana siguiente.
 - Asistencia en servicios públicos: Disponible para ayudarlo a pagar facturas de electricidad/calefacción una vez al año (1 de octubre-30 de septiembre). Deben haber solicitado el Programa de Asistencia Energética para Personas con Bajos Recursos (Low-Income Energy Assistance Program, LEAP) durante el período de LEAP. Los participantes deben **llamar al 720-515-9888 los martes a las 4 p. m.** y dejar un mensaje con su nombre, su número de teléfono y el número de cuenta del servicio público.
 - Inscripción en beneficios públicos: La oficina de Servicios Humanos de Denver (Denver Human Services) tiene un representante en Metro Caring, que está todos los lunes de 9:30 a 3:00 y los jueves de 9:30 a 1:00. Llame al 303-350-3613 para hacer una cita o anótese en la lista de espera. La inscripción para beneficios es exclusivamente para los residentes del condado de Denver.
 - Asistencia impositiva: Denver Asset Building Coalition está en el lugar para eximición de impuestos. Llame al (303) 388-7030 para programar una cita.
 - Derivaciones a otras organizaciones: ropa, artículos para bebés, asistencia médica, etc. disponibles para los participantes.
 - Jardines: Si le interesa aprender a cultivar sus propios productos, podemos conectarlo con nuestros jardines comunitarios. Envíe un correo electrónico a Jess Harper para obtener más información – jharper@metrocar.org

Voluntariado y servicio comunitario

- Los voluntarios tienen un papel fundamental para el éxito de Metro Caring. Tenemos diversas oportunidades gratificantes de voluntariado. Hay algo para cada uno.
- Los horarios para voluntarios son flexibles y pueden ser de lunes a viernes de 9 a. m. a 4 p. m. y los jueves de 5:30 p. m. a 8:30 p. m.
- Para ser voluntario, complete la solicitud impresa que se encuentra en nuestra recepción o complete una solicitud en línea en metrocar.org. Luego, lo invitaremos a una orientación para brindarle información más específica sobre las funciones, mostrarle nuestras instalaciones y definir su horario.

- Podemos ayudar a las personas a cumplir sus horas de servicio comunitario. Le pedimos que se comprometa a realizar 40 horas de servicio, como mínimo, ya que hacemos mucha capacitación y el perfeccionamiento en su función de voluntario demora un tiempo.

Compromiso comunitario: Queremos saber qué temas le preocupan en su comunidad, y también organizamos eventos comunitarios todo el año. Si quiere acercarse y contarnos su opinión, siempre estamos disponibles para escucharlo. Envíe un correo electrónico a Jess Harper para obtener más información – jharper@metrocaring.org