

# DENVER HEALTH

## Guía de recursos comunitarios

18/JUL/2019



## ACTIVIDAD FÍSICA:

### Tarjeta MyDenver

720-913-0904

<https://apm.activecommunities.com/denver/Membership>

Los centros recreativos y piscinas de Denver son gratis para cualquier niño de 5 a 18 años, que viva en Denver o asista a una escuela pública en Denver. Las actividades de MyDenver incluyen admisión gratuita o con descuento a museos.

### Parques y Recreación de Denver – P.L.A.Y.

720-913-0654

<https://www.denvergov.org/content/dam/denvergov/Portals/747/documents/Recreation/PLAY-application.pdf>

<https://www.denvergov.org/content/dam/denvergov/Portals/747/documents/Recreation/PLAY-application-espanol.pdf>

Los residentes de la ciudad y el condado de Denver pueden solicitar ayuda financiera para cualquier programa recreativo.

### Boys and Girls Club

303-892-9200

<https://www.bgcmd.org/>

El Boys and Girls Club ofrece actividades divertidas y educativas para niños y adolescentes a bajo costo o gratis.

### Vive Wellness

720-377-8019

<https://www.vivewellness.org/programs>

Zumba, gimnasia acuática, actividades tipo “entrenamiento para reclutas”, seminarios educativos sobre salud, eventos de contacto con la comunidad y más para niños y familias. Se ofrecen en español e inglés a bajo costo.

### La Casita

720-535-7181

<https://www.centrolacasita.org/>

Entre las oportunidades de bajo costo están ejercicio de alta calidad, grupos de apoyo, clases académicas y de música en el suroeste de Denver, en español o bilingües.

### Centro Comunitario de Thornton

303-255-7830

<http://www.thorntonco.gov/recreation/facilities/Pages/thornton-community-center.aspx>

Admisión a bajo costo a un centro comunitario local que ofrece sala de pesas y gimnasio así como un centro para jóvenes y adolescentes diseñado para que los alumnos de grados 5 a 12 pasen el tiempo.

### Dahlia Campus Healthy Living

303-300-6305

<https://mhcd.org/healthy-living/>

Ofrece clases de ejercicio así como programas de educación y bienestar en la comunidad gratuitos en escuelas, vivienda residencial y de transición para ancianos.

### Girls on the Run

720-879-2354

<https://girlsontherunrockies.org/our-program/fees/>

Girls on the Run es un programa de 10 a 12 semanas para después de la escuela para niñas de grados 3 a 5 para ayudar con el desarrollo emocional, social, mental y físico. La cuota del programa por temporada es de \$170 por cada jovencita; se ofrecen becas y ayuda financiera.

### YMCA

720-524-2700

<https://www.denveryymca.org/membership>

La YMCA tiene cinco centros de bienestar en la zona metropolitana de Denver, donde los miembros pueden participar en programas para la condición física y encontrar descuentos en programas de YMCA, como atención para niños, lecciones de natación y deportes juveniles. Los precios varían.

# NUTRICIÓN:

---

## **Metro Caring**

303-860-7200

<https://www.metrocaring.org/>

Banco de alimentos local que ofrece comida saludable, educación sobre nutrición, clases de cocina, jardinería urbana, pañales y fórmula para bebés y más. Las familias pueden llamar para hacer una cita para alimentos pero también pueden llegar sin cita en cualquier momento.

## **Hunger Free CO**

720-382-2920

<https://www.hungerfreecolorado.org/for-families/>

Recursos gratuitos de alimentos y nutrición en todo Colorado para familias y personas.

- Kids Food Finder

Programa gratuito de comidas y actividades en el verano para toda la juventud de 18 años o menos. No se requiere inscripción.

<http://kidsfoodfinder.org/>

## **Comidas gratuitas y a precios reducidos de las Escuelas Públicas de Denver (DPS)**

720-423-5600

<http://foodservices.dpsk12.org/summer-meal.php>

DPS ofrece comidas gratuitas y nutritivas a todos los niños de 1 a 18 años, durante los meses del verano. Los adultos pueden comprar un desayuno por \$2 y almuerzo por \$3.50. No se requiere inscripción.

## **Cooking Matters**

303-892-8480

<https://co.cookingmatters.org/sf/calendar>

Talleres gratuitos de habilidades alimenticias y nutrición para familias y encargados de cuidado para niños de 0 a 5 años. Aprenda a comprar de manera más inteligente al usar información sobre nutrición para tomar decisiones más saludables además de cocinar comidas deliciosas y al alcance de su bolsillo. Los cursos van de clases de seis semanas a eventos que se hacen una vez en tiendas de alimentos o en la comunidad en entornos como Mercados de Agricultores.

## **DoubleUp Colorado**

720-573-3617

<https://doubleupcolorado.org/where-its-at/>

Los Dólares para Alimentos de Double Up (Double Up Food Bucks) de Colorado permiten a los compradores SNAP llevar a casa más frutas y verduras frescas. Cuando los clientes gastan \$1 en cualquier artículo con derecho a SNAP (carne, pan, huevos, leche, etc.), reciben \$1 para frutas y verduras frescas cultivadas en Colorado. Es una aportación de \$1:\$1 de modo que si gasta \$5, recibe \$5. Si gasta \$10, recibirá \$10, hasta \$20 cada vez que visita una de las ubicaciones participantes.

## **Re:Vision**

720-465-9605

<https://www.revision.coop/programs>

Recursos, educación, herramientas y programas gratuitos o de bajo costo para ayudar a las familias a comprar alimentos frescos, saludables y culturalmente adecuados. Cajas con alimentos, cocina comunitaria, educación en nutrición y cocina, y más.

## **Banco de alimentos Bienvenidos**

303-433-6328

<http://www.bienvenidosfoodbank.org/client-resources/>

Proporciona a las personas y familias del noroeste de Denver que vivan en las zonas postales 80211, 80212, 80204, 80216 o 80221 asistencia con alimentos frescos y saludables, ya sea en su su mercado o despensa móvil, o en ubicaciones de alimentos de emergencia en escuelas y otras organizaciones sin ánimo de lucro. Abre casi todos los jueves.

## **Jardines urbanos de Denver**

303-292-9900

<https://dug.org/>

El jardín comunitario y los terrenos compartidos son atendidos por personas, familias y jardineros de la comunidad. Entre los servicios están senderos, lechos de flores y hierbas perennes, cobertizos y espacios de reunión. Las cuotas por el terreno varían, pero el promedio es de \$35 al año para ayudar a cubrir el costo del agua y otros gastos anuales; es posible perdonar las cuotas por el terreno.

## **GrowHaus**

720-515-4751

<https://www.thegrowhaus.org/>

Ofrece programas gratuitos o de bajo costo en el vecindario Elyria-Swansea de Denver, como: cajas de alimentos, comestibles, clases de cocina y ejercicio, acceso a alimentos frescos y cultivados localmente en el Mercado de al Lado y más.

## **Cocina y Centro Comunitario de Sun Valley**

303-862-8368

<https://feedingsunvalley.com/>

Ofrece comedores comunitarios, programa de alimentos sin costo, acceso al Restaurante Sun Valley Kitchen de bajo costo (sirve desayuno y almuerzo de lunes a viernes), clases de cocina semanales y otros programas para jóvenes, y otras oportunidades educativas para el vecindario de Sun Valley.

## **Biblioteca Pública de Aurora – Alimentos gratuitos para los jóvenes**

303-739-7000

[https://www.auroragov.org/things\\_to\\_do/aurora\\_public\\_library/youth\\_nutrition\\_programs](https://www.auroragov.org/things_to_do/aurora_public_library/youth_nutrition_programs)

Se sirven comidas gratuitas y nutritivas en varias ubicaciones de Aurora para jóvenes de 18 años o menos. No se requiere inscripción.

## **Granjas y Jardines Dahlia Campus**

303-303-6140

<https://mhcd.org/dahlia-campus-farms-and-gardens/>

Ofrece servicios asequibles a bajo costo como verduras frescas y cajas de alimentos cultivados para personas y familias, mercado de agricultores semanal en el Dahlia Campus, y acceso a los jardines comunitarios en el vecindario de Northeast Park Hill.

## NUTRICIÓN (CONTINUACIÓN)

---

### **Mercado Verde Mo' Betta**

303-293-0235

<http://www.facebook.com/mobettagreenMKT>

Mercado de agricultores en Denver: El Mercado de los Miércoles abre los miércoles y que se localiza en la calle 34 y el estacionamiento de la iglesia de la calle Albion junto a "The Garden Restaurant" (del 2 de julio al 8 de octubre). El Mercado de los Sábados se encuentra en el Parque Sonny Lawson junto a la biblioteca Blair Caldwell (del 14 de junio hasta el 11 de octubre).

### **Denver Food Rescue**

720-675-7337

<https://denverfoodrescue.org/public-food-programs/>

Denver Food Rescue está abierto al público y ofrece programas de tienda de comestibles sin costo en los vecindarios de Globeville, Elyria-Swansea, Chaffee Park/Regis y Sun Valley.

### **Proyecto Worthmore (Aurora)**

720-460-1393

<https://projectworthmore.org/>

Programa para compartir alimentos que ofrece alimentos culturalmente pertinentes y saludables a familias de refugiados. Las familias pueden comprar en un entorno parecido al de un mercado los alimentos que desean. La tarjeta de membresía tiene un costo de \$10.

### **Programa de Distribución y Conservación de Alimentos Saludables Gratuitos Globeville del Colectivo BirdSeed**

720-569-7463

<https://www.birdseedcollective.org/>

Cada lunes, de 3 a 4 p. m. en el Centro de Globeville (4496 Grant St. Denver, CO), el Programa de Alimentos del Colectivo BirdSeed distribuye al público alimentos saludables.

### **Banco de Alimentos de las Rocallosas**

303-371-9250

<https://www.foodbankrockies.org/find-food/>

Encuentre los bancos de alimentos y despensas cerca de usted.

### **Comestibles Bondadosa**

720-593-6978

<https://bondadosa.org/?lang=en>

Ofrece servicio de entrega de comestibles bilingüe (inglés o español) en Colorado sin cuotas de membresía ni aumentos de precio. La amplia variedad de productos y servicios culturalmente pertinentes se proporciona a personas, familias, ancianos y beneficiarios de SNAP, con una opción de entrega de comestibles accesible, asequible y con buena respuesta.

### **Front Line Farming**

[info@frontlinefarming.org](mailto:info@frontlinefarming.org)

<https://www.frontlinefarming.org/proyecto-1>

Ofrece alimentos y educación a las personas de todos los niveles de ingreso en la zona metropolitana de Denver.

### **Granjas Sprout City**

720-319-8126

<http://sproutcityfarms.org/programs/>

Ofrece acceso asequible a los productos agrícolas mediante un sistema basado en donaciones sugeridas y al ofrecer 50 % de descuento a los clientes de SNAP mediante el programa Dólares para Alimentos de Double Up (Double Up Food Bucks). También hay programas y oportunidades de participación en la comunidad para aprender más sobre cultivos urbanos.

### **Food Finder**

770-527-2181

<https://foodfinder.us/>

Un sitio web que ofrece una manera más fácil de buscar alimentos gratuitos.

## OTROS RECURSOS:

---

### **Parques y Recreación de Denver – Programas al terminar la escuela y campamentos de verano**

720-865-0840

<https://www.denvergov.org/content/denvergov/en/denver-parks-and-recreation/activities-programs/after-school-programs-and-summer-camps.html>

Recreación Comunitaria de Parques y Recreación de Denver ofrece un lugar seguro para que la juventud reciba ayuda con la tarea, tome un bocadillo, socialice, y haga ejercicio mediante programas al terminar la escuela y campamentos de verano. Se ofrece asistencia financiera a los residentes de Denver que reúnan los requisitos y presenten una solicitud a P.L.A.Y.

### **Campamentos de Verano de Aurora**

303-326-8650

[https://www.auroragov.org/things\\_to\\_do/recreation\\_\\_\\_sports\\_programs/day\\_camps](https://www.auroragov.org/things_to_do/recreation___sports_programs/day_camps)

La Ciudad de Aurora ofrece una amplia variedad de campamentos de verano de bajo costo para jóvenes, que incluyen campamentos preescolares, deportivos, para cocinar, de naturaleza y otros campamentos especializados. Puede inscribirse en línea, por teléfono o en persona (15151 E. Alameda Pkwy Ste. Aurora, CO 80012)

### **Campamento de Verano Kathy's Kamp**

<http://familiesforwardco.com/2019/05/03/kathys-kamp-summer-camp/>

Un programa de campamento de verano que ofrece atención infantil asequible para familias trabajadoras con niños en edad escolar. Los niños participan en un programa de campamento de verano tradicional que tal vez no experimentarían. Se necesita inscripción.

## OTROS RECURSOS (CONTINUACIÓN)

### Programa LiVE de RTD de Denver

303-299-6000

<http://www.rtd-denver.com/LiVE.shtml>

Se ofrece 40 por ciento de descuento en las tarifas de RTD a los pasajeros cuyos ingresos familiares sean iguales o menores a 185 por ciento del nivel federal de pobreza.

### Programa de Admisión en Museos y Centros Culturales para Beneficiarios de SNAP

(720) 944-4DHS (4347) (Servicio al Cliente)

<https://www.denvergov.org/content/denvergov/en/denver-human-services/be-supported/food-cash-medical/food-assistance-SNAP/explorer-pass.html>

Ofrece admisión general con descuento de \$1 por persona, hasta para 10 personas, en estas ubicaciones:

- Museo de los Niños de Denver en el Campus Marsico, 2121 Children's Museum Dr., Denver, CO 80211, (303) 433-7444, [www.mychildsmuseum.org](http://www.mychildsmuseum.org)
- Museo de Naturaleza y Ciencias de Denver, 2001 Colorado Blvd, Denver, CO 80205, (303) 370-6000, [www.dmns.org](http://www.dmns.org)
- Zoológico de Denver, 2300 Steele St, Denver, CO 80205, (720) 337-1400, [www.denverzoo.org](http://www.denverzoo.org)
- Centro de Historia de Colorado, 1200 Broadway, Denver, CO 80203, (303) 477-8679, [www.historycolorado.org](http://www.historycolorado.org)

### Días gratuitos del Distrito de Centros Científicos y Culturales (SCFD)

303-860-0588

<http://scfd.org/p/free-days-calendar.html>

Los días gratuitos para asistir a los centros culturales, que incluyen el Museo de Arte de Denver, los Jardines Botánicos de Denver, el Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver, el Museo de las Américas y más.

### United Way 211

2-1-1

<https://unitedwaydenver.org/2-1-1/>

Un servicio gratuito, multilingüe y confidencial que conecta a personas con recursos comunitarios e información.

### Biblioteca Pública de Denver

720-865-1111

720-865-1187 (español)

<https://www.denverlibrary.org/museum-passes>

Ofrece admisión gratuita a titulares de tarjetas de la Biblioteca Pública de Denver para pases de museos, tours culturales y cupones para boletos hasta con 30 días de anticipación. Se necesita una tarjeta permanente vigente de la Biblioteca Pública de Denver.

### Biblioteca Pública del Condado de Jefferson

303-235-5275

<https://jeffcolibrary.org/culture-pass/>

Ofrece Pases Culturales gratuitos a cada titular de tarjeta de biblioteca. Los titulares de tarjetas pueden recibir un máximo de dos pases por cada periodo de 30 días en el Pabellón de las Mariposas, el Centro de Historia de Colorado, el Museo de Bomberos de Denver, el Museo de Miniaturas de Denver y más. La biblioteca tiene un sistema en línea para reservar un pase hasta con 30 días de anticipación.

### Bibliotecas Anythink

(Thornton, Commerce City, Denver y Brighton)

<https://www.anythinklibraries.org/locations>

El Distrito de Bibliotecas de Rangeview atiende a los residentes del Condado de Adams mediante sus Bibliotecas Anythink y ofrece libros, películas, acceso a computadora, salas de estudio y reuniones y eventos especiales.

### Biblioteca Pública de Aurora

303-739-6600

[https://www.auroragov.org/things\\_to\\_do/aurora\\_public\\_library/programs](https://www.auroragov.org/things_to_do/aurora_public_library/programs)

Programas y eventos gratuitos para todas las edades a través de la Biblioteca Pública de Aurora.

### Programa de Recreación y Deportes de Aurora

303-326-8700

<https://www.auroragov.org/cms/one.aspx?portalId=1881221&pageId=2037980>

Entre los programas hay clases de cocina y ligas deportivas. Algunas tarifas son reducidas para los residentes de Aurora con ingresos limitados.

### Centro de Donaciones en Servicios Humanos de Denver

720-944-4DHS

<https://www.denvergov.org/content/denvergov/en/denver-human-services/be-supported/additional-assistance/give-center.html>

Abierto a todos los residentes de Denver que necesiten artículos o servicios esenciales. No es necesaria una remisión y no es necesario que los clientes sean clientes de Servicios Humanos de Denver.

### Servicios de La Raza

303-458-5851

<http://serviciosdelaraza.org/programs/>

Variedad de servicios gratuitos y diversos abiertos al público en general ubicado en Denver, solo con cita.

## PARTICIPE

### Programa You're the Cure de AHA

Inscríbase para recibir actualizaciones del programa You're the Cure y herramientas de acceso para ayudar a construir comunidades más sanas.

<https://www.yourethecure.org/>

### Salud y Bienestar de la Escuela de Salud Pública de Denver

720-423-5600 o [foodservices@dpsk12.org](mailto:foodservices@dpsk12.org)

<http://foodservices.dpsk12.org/health-wellness.php>

Participe en el Equipo de Bienestar de su escuela local para apoyar los entornos escolares saludables y la salud de su hijo.