

Lunes

Avon

11:00am-5:00pm

Martes

Edwards

11:00am-5:00pm

Miércoles

Eagle/Gypsum

11:00am-5:00pm

Jueves

Gypsum/Dotsero

11:00am-5:00pm


6 Aspens Mobile Homes

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo

Chequeos: Diabetes, Colesterol y Presion 1:00-4:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 1:00-5:00 PM

Apoyo para adicciones RECONNECTED 1:00-3:00 PM

 Mercado Móvil comida gratis 3:30-5:00 PM

7 Eagle River Mobile Homes (lado oficina)

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo

Summer EBT



Terapias de Salud Mental 11:00 AM-4:00 PM

Asistencia financiera médica Vail Valley Charitable Fund 12:00 AM-4:00 PM

8 Spring Creek Village

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo

Chequeos: Diabetes, Colesterol y Presion 1:00-4:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 1:00-5:00 PM

9 Dotsero Mobile Homes

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo



Terapias de Salud Mental 11:00 AM-4:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 1:00-5:00 PM

Mercado Móvil con comida gratis 3:30-5:00 PM

13 EagleBend Apartments

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo

Chequeos: Diabetes, Colesterol y Presion 1:00-4:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 1:00 PM-5:00 PM

 Mercado Móvil con comida gratis 3:30-5:00 PM

14 Lake Creek Apartments

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo

Summer EBT



Terapias de Salud Mental 11:00 AM-4:00 PM



Clase: Muevete mejor y más fuerte con Pris 6:00-7:00 PM

15 The Community Market Gypsum

Aplicaciones: Medicaid, Desempleo

Chequeos: Diabetes, Colesterol Presion 1:00-4:00 PM

Ahorrar energía en casa 3:30 AM-5:00 PM

SpeakUp ReachOut 12:30-2:30PM

Programa de Inicio Temprano- 1:00-4:00 PM

Apoyo para adicciones RECONNECTED 3:00-5:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 1:00-5:00 PM

16 Two Rivers Dotsero

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo



Terapias de Salud Mental 11:00 AM-4:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 1:00-5:00 PM

Mercado Móvil con comida gratis 3:30-5:00 PM

20 Riverview Apartments

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo

Summer EBT

Chequeos: Diabetes, Colesterol y Presion 1:00-4:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 1:00-5:00 PM

Programa de Onmisalud 12:00-4:00 PM

Mercado Móvil con comida gratis 3:30-5:00 PM

21 Eagle River Mobile Homes (montaña oficina)

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo



Terapias de Salud Mental 11:00 AM- 4:00 PM

YouthPower 365 11:00 AM-1:00 PM

Programa de Inicio Temprano- 11:00-3:00 PM

Apoyo para adicciones RECONNECTED 2:00-4:00 PM

Ahorrar energía en casa 3:30-5:00 PM


22 Eagle Villas Apartments

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo, Summer EBT

VVCF: Asistencia financiera médica 12:00 AM-4:00 PM

Chequeos: Diabetes, Colesterol, Presion 1:00-4:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 1:00-5:00 PM

 Mercado Móvil comida gratis 3:30-5:00 PM

23 The Community Market Gypsum

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo



Terapias de Salud Mental 11:00 AM- 4:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 1:00-5:00 PM

 Celebración del Aniversario de TCM-MIRA

27 Safeway - Vail

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo

Chequeos: Diabetes, Colesterol, Presion 1:00-4:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética: 1:00-5:00 PM

Programa de Inicio Temprano- 1:30-4:00 PM

Al Super con la Nutriologa  4:00-5:00 PM

Apoyo adicciones RECONNECTED 3:00-5:00 PM

 Mercado Móvil comida gratis 3:30-5:00 PM

28 Lake Creek Apartments

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo

Summer EBT



Terapias de Salud Mental 11:00 AM-4:00PM



Charla de Inmigracion con la abogada Sara Goldberg 4:00-5:00 PM

29 Eagle Town Park

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo

Chequeos: Diabetes, Colesterol y Presion 1:00-4:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 1:00-5:00 PM

Al Super con la Nutriologa  4:00-5:00 PM

 Mercado Móvil con comida gratis 3:30-5:00 PM

30 English in Action (El Jebel)

Aplicaciones: Medicaid, Estampillas de Comida, Desempleo

Summer EBT



Terapias de Salud Mental 11:00 AM- 2:00 PM

Aplicaciones de asistencia energética 11:00-2:00 PM

MIRA trae recursos y servicios GRATIS a todo el Condado de Eagle:

 (970) 688-0001

 eaglevalleycf.org

 resourcebusmira@gmail.com

 @MIRABus1



MIRA


Julio 2026

MIRA trae informacion y conexiones de servicios y recursos en todo el condado de Eagle:

- Informacion/referencias de servicios medicos, salud mental (niños/adultos), servicios dentales, educacion temprana infantil, consejos para la crianza de los hijos, y programas de actividad física
- Inscripciones de los programas de asistencia: Medicaid, SNAP, y Benefit Recovery Plan
- The Community Market: comida GRATIS

El equipo de MIRA puede inscribir a los miembros de la comunidad en estos programas todos los días:

- **SNAP (El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria)**

 SNAP anteriormente conocido como "cupones de alimentos", es un programa de nutrición que proporciona beneficios mensuales de alimentos a hogares de bajos ingresos para complementar su presupuesto de comestibles.

- **Medicaid**

- Medicaid proporciona cobertura de salud gratuita o de bajo costo a las personas elegibles.

- **El Fondo de Recuperación de Beneficios (BRF)**

- El Fondo de Recuperación de Beneficios es un programa estatal para trabajadores indocumentados desempleados en Colorado que tienen o recibirán un formulario de impuestos W-2 de su empleador, que han perdido su trabajo sin culpa propia y que no son elegibles para recibir asistencia tradicional de reemplazo de salario.

- **Información y solicitud de eficiencia energética (LEAP, WAP, ReEnergize):**

- Estos programas ayudan a mejorar su eficiencia energética. Busca fomentar mejores prácticas en el uso de la energía, reducir el impacto ambiental y promover oportunidades de ahorro. Contribuimos a una comunidad más sostenible y consciente del uso de la energía.



Los miembros del Programa MIRA están disponibles todos los viernes de 10:00 a.m. a 4:00 p.m. para responder llamadas telefónicas, mensajes y consultas.

Comuníquese con nosotros: 970-688-0001 resourcebusmira@gmail.com @MIRABus1

Clase de desafío físico: Muévete mejor y hazte más fuerte con Pris

Martes, 14 de julio
6:00-7:00 PM

Mountain Recreation | Gypsum Rec Center



- Ejercicios guiados de fuerza y equilibrio
- Mayor flexibilidad y coordinación
- Informacion Nutricional
- Consejos para prevenir caídas y enfermedades
- Una comunidad divertida y de apoyo
- Bienestar físico y mental



Celebración del Aniversario de TCM-MIRA

Jueves, 23 de julio
12:00-1:30 PM
The Community Market
760 Lindbergh Dr, Gypsum



Celebrate MIRA's 8th Anniversary and The Community Market's 10th Anniversary with food, resources, and services.

Shop for healthy food for the whole family!

Get connected to free local health and wellness resources including programs like MIRA Esperanza Mental Health Therapy, Shop with a Nutritionist, and Meet with a Medical Expert.



COLORADO
Department of Public
Health & Environment



CONNECT  HEALTH
COLORADO

VAIL VALLEY
CHARITABLE FUND
FINANCIAL HELP FOR MEDICAL CRISIS

THE
COMMUNITY
MARKET

Walking
Mountains

VAIL HEALTH



CORE
TRANSIT

Early
Head Start

MIRA July 2026

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Edwards
11:00am—5:00pm

Eagle/Gypsum
11:00pm—5:00pm

Gypsum/Dotsero
11:00pm—5:00pm

<p>6 Aspens Mobile Homes Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment Addiction & Recovery Support RECONNECTED 1:00-3:00 PM Diabetes, Cholesterol, Blood Pressure Screenings 1:00-4:00 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM TCM Mobile Market Free Food 3:30-5:00 PM</p>	<p>7 Eagle River Mobile Homes Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment Summer EBT  Mental Health Therapy 11:00 AM-4:00 PM Medical Financial Assistance Vail Valley Charitable Fund 12:00-4:00 PM</p>	<p>8 Spring Creek Apartments Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment Diabetes, Cholesterol, Blood Pressure Screenings 1-4 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM</p>	<p>9 Dotsero Mobile Homes Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment  Mental Health Therapy 11:00 AM- 4:00 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM TCM Mobile Market with free food 3:30-5:00 PM</p>
<p>13 EagleBend Apartments Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment Diabetes, Cholesterol, Blood Pressure Screenings 1:00-4:00 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM TCM Mobile Market with free food 3:30-5:00 PM</p>	<p>14 Lake Creek Apartments Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment  Mental Health Therapy 11:00 AM- 4:00 PM Summer EBT  Move better and get stronger with Pris 6:00-7:00 PM</p>	<p> 15 The Community Market Gypsum Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment Diabetes, Cholesterol, Blood Pressure 1:00-4:00pm Home Energy Improvement 3:30-5:00 PM SpeakUp ReachOut 12:30 PM-2:30 PM Addiction & Recovery Support RECONNECTED 3:00-5:00 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM Early Head Start Mom Education 1:00-4:00 PM</p>	<p>16 Two Rivers Dotsero Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment  Mental Health Therapy 11:00 AM-4:00 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM TCM Mobile Market 3:30-5:00 PM</p>
<p>20 Riverview Apartments Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment Diabetes, Cholesterol, Blood Pressure Screenings 1:00-4:00pm Omnisalud Program 12:00-4:00 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM TCM Mobile Market with free food 3:30-5:00 PM</p>	<p>21 Eagle River Mobile Homes (Mountain side) Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment  Mental Health Therapy 11:00 AM- 4:00 PM YouthPower 11:00 AM - 1:00 PM Early Head Start Mom Education 11:00 AM-3:00 PM Addiction & Recovery RECONNECTED 2:00-4:00 PM Home Energy Improvement 3:30 AM-5:30 PM</p>	<p>22 Eagle Villas Apartments Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment Diabetes, Cholesterol, Blood Pressure 1:00-4:00 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM Vail Valley Charitable Fund 12:00-4:00 PM TCM Mobile Market 3:30-5:00 PM</p>	<p> 23 The Community Market Gypsum Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment  Mental Health Therapy 11:00 AM-4:00 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM TCM-MIRA Anniversary Celebration</p>
<p>27 Safeway- Vail Diabetes, Cholesterol, Blood Pressure Screenings 1:00-4:00pm Early Head Start Mom Education 1:30-4:00 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM Addiction & Recovery RECONNECTED 3:00-5:00 PM Shop with a Nutritionist 4:00-5:00 PM TCM Mobile Market 3:30-5:00 PM</p>	<p>28 Lake Creek Village Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment Summer EBT  Mental Health Therapy 11:00-4:00 PM Immigration Law Workshop with Sara Goldberg 4:00-5:00 PM</p>	<p>29 Eagle Town Park Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment Diabetes, Cholesterol, Blood Pressure Screenings 1:00-4:00 PM Energy Assistance Info 1:00-5:00 PM Shop with a Nutritionist 4:00-5:00 PM TCM Mobile Market with free food 3:30-5:00 PM</p>	<p>30 English in Action (El Jebel) Enrollments: Medicaid, Food Stamps, Unemployment  Mental Health Therapy 11:00 AM-2:00 PM Summer EBT Energy Assistance Info 11:00-2:00 PM</p>

MIRA brings FREE resources and services throughout Eagle County:

 (970) 688-0001

 eaglevalleycf.org

 resourcebusmira@gmail.com

 @MIRABus1




MIRA

July 2026

MIRA brings information and connect resources and services throughout Eagle County:

- Information/referrals to medical services, behavioral health (adults/children), dental services, early childhood, parenting, and physical activity programs as well as FREE food from The Community Market
- Enrollment to assistance programs: Medicaid, SNAP, and Benefit Recovery Plan

The MIRA team can enroll community members in these programs every day:

- **Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)**
 Formerly known as 'food stamps,' is a nutrition program that provides monthly food benefits to low-income households to supplement their grocery budget.
- **Medicaid**
 - Medicaid provides free or low-cost health coverage to eligible persons.
- **Benefit Recovery Program (BRF)**
 - A statewide program for unemployed undocumented workers in Colorado who have or will receive a W-2 tax form from their employer, who have lost their job through no fault of their own, and who are not eligible to receive traditional wage replacement assistance.
- **Energy Efficiency Information and Applications (Leap, WAP, ReEnergize):**
 - These programs improve energy efficiency—promoting smarter energy use, lowering environmental impact, and helping households save while building a more sustainable community.



MIRA Program staff are available every Friday from 10:00 a.m. to 4:00 p.m. to answer phone calls, messages, and inquiries.

Contact us: 970-688-0001 | resourcebusmira@gmail.com | @MIRABus1

Fitness Challenge Class: Move Better and Get Stronger with Pris

Tuesday, July 14
6:00 - 7:00 PM
Mountain Recreation | Gypsum Rec Center



- Guided strength and balance exercises
- Improved flexibility and coordination
- Nutrition information
- Tips for preventing falls and illness
- A fun and supportive community
- Physical and mental well-being



MIRA & TCM Anniversary Celebration

Thursday, July 23
12:00-1:30 PM
The Community Market Gypsum



COLORADO
Department of Public Health & Environment



MIRA

¡EVENTO DEL MES!

Clase de desafío físico: Muevete Mejor y Más Fuerte con Pris

Martes, 14 de julio

6:00-7:00 PM

Mountain Recreation | Gypsum Rec Center



- Ejercicios guiados de fuerza y equilibrio
- Mayor flexibilidad y coordinación
- Información Nutricional
- Consejos para prevenir caídas y enfermedades
- Una comunidad divertida y de apoyo
- Bienestar físico y mental



Descubra si su hijo califica para Summer EBT

El programa Summer EBT (también conocido como SUN Bucks) le proporciona a su hijo un pago único de \$120 para ayudarlo con los gastos de alimentación este verano.

Muchos niños elegibles son inscritos automáticamente en el programa Summer EBT, mientras que otros necesitan presentar una solicitud.

- ☎ Comuníquese con el equipo de MIRA para:
 - Confirmar si su hijo fue inscrito automáticamente
 - Verificar si su familia es elegible
 - Recibir ayuda para completar una solicitud, si es necesario

Estamos aquí para hacer el proceso sencillo y ayudar a que su familia reciba los beneficios que le corresponden.

¡Nuevo servicio en MIRA!



No estás solo. Este programa ofrece ayuda gratuita para el estrés, la tristeza, la ansiedad y otros problemas de salud mental.

AYUDA DE SALUD MENTAL GRATIS

Personas que pueden participar:

- No tienen seguro médico
- Viven en el Condado de Eagle

Lo que incluye el programa:

- 6 sesiones de terapia gratis
- Posibilidad de tener más sesiones si es necesario
- Servicios en tu idioma
- Atención segura, privada y con respeto

Ofertas de servicios diarios:

MIRA trae información y conexiones de servicios y recursos en todo el Condado de Eagle:

- Información/derivaciones a servicios médicos, salud conductual, servicios dentales, primera infancia, crianza de los hijos, vacunas, seguros, nutrición y programas de actividad física.
- Inscripciones de los programas de asistencia:
 - **Medicaid**- Seguro médico gratuito o de bajo costo para quienes califican.
 - **SNAP**- Ayuda mensual para comprar comida si tienes bajos ingresos.
 - **El Fondo de Recuperación de Beneficios (BRF)**- Apoyo financiero para trabajadores indocumentados que perdieron su empleo sin culpa.

MIRA trae recursos y servicios GRATIS a todo el Condado de Eagle:

☎ (970) 688-0001

🌐 eaglevalleycf.org

✉ resourcebusmira@gmail.com

📺 @MIRABus1



Al Super con la Nutriologa

¡Comer saludable empieza aquí! Ven a aprender cómo comprar de forma inteligente, alimentarte bien y sentirte mejor.



¡Aprende a tomar decisiones saludables en The Community Market!

Únete a una clase de una hora sobre cómo leer las etiquetas nutricionales, seguida por tiempo de compras guiado con una nutricionista.

**Lunes,
27 de Julio
4:00 PM – 5:00 PM
Safeway - VAIL**



**Miércoles,
29 de Julio
4:00 PM – 5:00 PM
EAGLE Town Park**



(970) 688-0001

Escanee para registrarse



Shop with a Nutritionist!

Healthy eating starts here! Come learn how to shop smart, eat well, and feel your best.

MIRA

TU SALUD

Learn how to make healthy choices at The Community Market!

Join us for a one-hour class on how to read nutrition labels, followed by guided shopping time with a nutritionist.

Monday,
July 27

4:00 PM – 5:00 PM

Safeway in Vail



Wednesday,
July 29

4:00 PM – 5:00 PM

EAGLE Town Park



(970) 688-0001

Scan To Register!





Únete a nuestra clase de fitness de julio con Nourish Mind and Body

La clase de fitness de junio se enfoca en el movimiento alegre y la comunidad.

Martes, 14 de julio | 6:00 PM - 7:00 PM
Gypsum Recreation Center
52 Lundgren Blvd | Gypsum CO

Entrenamientos gratuitos y guiados diseñados para ayudarte a:

- Fortalecer tu cuerpo con ejercicios suaves y efectivos
- Apoyar tu salud y bienestar general
- Sentirte en un ambiente acogedor y comunitario
- Recibir guía de una instructora capacitada

Para más información, contacta a MIRA

 (970) 688-0001

 resourcebusmira@gmail.com

 @MIRABus1



Join us for our July fitness class with Nourish Mind and Body

The June fitness class focuses on joyful movement and community.


Tuesday, July 14 | 6:00 PM - 7:00 PM
Gypsum Recreation Center
52 Lundgren Blvd | Gypsum CO

Free, guided workouts designed to help you:

- Build strength with gentle, effective exercises
- Support your overall health and well-being
- Feel welcomed in a supportive, community-centered space
- Learn from a knowledgeable instructor

For more information, contact MIRA

 (970) 688-0001

 resourcebusmira@gmail.com

 @MIRABus1

MIRA

MOBILE INTERCULTURAL
RESOURCE ALLIANCE

ALIANZA MÓVIL DE
RECURSOS INTERCULTURALES

¿Necesitas ayuda? Estamos aquí para ti.

*Nunca ha sido
tan fácil
conectarte con
MIRA*

Llena nuestro formulario sencillo y un miembro del equipo de MIRA se comunicará contigo para ayudarte a encontrar el apoyo que necesitas.


Escanea el código QR o visita bit.ly/MIRAApoyo



PODEMOS AYUDARTE CON:

- Seguro médico
- Encontrar un doctor o hacer citas
- Comida y necesidades básicas
- Exámenes de salud
- Apoyo de salud mental
- Apoyo para embarazo y familias
- Ayuda para solicitar SNAP y otros beneficios
- Conexión con recursos confiables

CONTÁCTANOS

 (970) 688-0001

 @MIRABus1

*¡Descubre nuestro
calendario mensual para
explorar servicios de
nuestros socios, próximos
eventos y más!*





MIRA

MOBILE INTERCULTURAL
RESOURCE ALLIANCE

ALIANZA MÓVIL DE
RECURSOS INTERCULTURALES

Need help? We're here for you.

*It's never been
easier to connect
with MIRA!*

Fill out our simple form
and a member of the
MIRA team will
contact you to help
you find the support
you need.


Scan the QR code or
visit bit.ly/MIRAApoyo



WE CAN HELP WITH:

- Health insurance
- Finding a doctor or making appointments
- Food and basic needs
- Health screenings
- Mental health support
- Pregnancy and family support
- Help applying for SNAP and other benefits
- Connecting to trusted local resources

CONTACT US

 (970) 688-0001

 @MIRABus1

*Take a look at our
monthly calendar to
explore partner
services, upcoming
events, and more!*



MIRA

EXÁMENES DE SALUD GRATIS SIN CITA

Conozca sus números y cuide su salud. Los exámenes pueden ayudar a prevenir problemas graves.

Exámenes de salud rápidos y gratis:

- Presión arterial
- Azúcar en la sangre
- Colesterol
- Revisión general de salud

July
17



Lunes y miércoles

1:00 PM – 4:00 PM

Diferentes ubicaciones

Consulte el calendario de MIRA para más información



**¡TODOS SON BIENVENIDOS!
NO NECESITA SEGURO.**



(970) 688-0001



resourcebusmira@gmail.com



eaglevalleycf.org/MIRA



@MIRABus1



MIRA

FREE WALK-UP HEALTH SCREENINGS

Know your numbers and take care of your health. Screenings can help prevent serious problems.

Quick and free health checks:

- Blood pressure
- Blood sugar
- Cholesterol
- General health check



Mondays & Wednesdays

1:00 PM – 4:00 PM

Various locations

See MIRA calendar for details



**EVERYONE IS
WELCOME!
NO INSURANCE
NEEDED.**



(970) 688-0001



resourcebusmira@gmail.com



eaglevalleycf.org/MIRA



@MIRABus1



LA COMIDA SALUDABLE PUEDE AYUDARTE A SENTIRTE MEJOR



PROGRAMA ALIMENTOS PARA LA SALUD

¿QUÉ ES ESTE PROGRAMA?

Este programa conecta la alimentación con la salud. Ofrecemos alimentos saludables y apoyo para personas que viven con:

- Diabetes o prediabetes
- Presión alta
- Enfermedades del corazón

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La alimentación saludable puede ayudar a controlar enfermedades crónicas y mejorar su salud. Trabajamos con proveedores de salud para apoyar su bienestar.




¿CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA?

- GRATIS Cajas de alimentos saludables cada semana
- GRATIS Apoyo nutricional
- GRATIS Conexión con servicios de salud



¡INSCRÍBASE HOY!

 (970) 688-0001

 eaglevalleycf.org/MIRA

 resourcebusmira@gmail.com

 @MIRABus1



HEALTHY FOOD CAN HELP YOU FEEL BETTER



FOOD FOR HEALTH PROGRAM

WHAT IS THIS PROGRAM?

This program connects food and health. We provide healthy food and support for people living with:

- Diabetes or pre-diabetes
- High blood pressure
- Heart disease

WHY IS THIS IMPORTANT?

Healthy food can help manage chronic disease and improve your health. We work with healthcare providers to support your well-being.



HOW DOES THE PROGRAM WORK?

- Free weekly healthy food boxes delivered
- Nutrition support
- Connection to health services



ENROLL TODAY!



(970) 688-0001



eaglevalleycf.org/MIRA



resourcebusmira@gmail.com



[@MIRABus1](https://www.facebook.com/MIRABus1)





ENCUENTRA EL APOYO QUE FUNCIONA PARA TI.

MIRA ofrece una variedad de servicios de salud mental diseñados para apoyarte donde estás, con opciones que se adaptan a tus necesidades, tu horario y tu vida.

Terapia individual (adultos)

Apoyo para estrés, ansiedad, depresión, duelo y bienestar emocional

Terapia para niños y jóvenes (6+ años)

Apoyo para comportamiento, emociones, trauma y familia

Terapia de pareja y relaciones

Fortalece la comunicación y las relaciones

Salud mental perinatal y materna

Apoyo durante el embarazo y después del parto

Apoyo especializado en salud mental

Atención para una variedad de necesidades, incluyendo:

- Trauma y PTSD
- Ansiedad, depresión y estrés
- Duelo y pérdida
- Manejo de enojo y comportamiento
- Trastorno bipolar y condiciones de salud mental más complejas
- Pensamientos suicidas y autolesión
- Apoyo para cuidadores
- Violencia doméstica
- Uso de sustancias y recuperación
- Apoyo para padres y familia
- Adaptación cultural e inmigración
- Apoyo emocional relacionado con el cáncer
- Autoestima y herramientas para afrontar dificultades

QUIÉN PUEDE PARTICIPAR:

- No se requiere seguro médico
- Vivir en el Condado de Eagle

LO QUE INCLUYE EL PROGRAMA:

- 6 sesiones de terapia gratis
- Opción de recibir más sesiones si es necesario
- Servicios en tu idioma
- Atención segura, privada y con respeto

CÓMO ACCEDER A LOS SERVICIOS:

- Terapia en persona en el Bus de MIRA
- Terapia virtual

¡Llámanos, mándanos un mensaje o visítanos hoy!

 (970) 688-0001

 resourcebusmira@gmail.com

 eaglevalleycf.org

 @MIRABus1





FIND THE SUPPORT THAT WORKS FOR YOU.

MIRA offers a range of mental health services designed to meet you where you are with options that fit your needs, your schedule, and your life!

Individual Therapy (Adults)

Support for stress, anxiety, depression, grief, life changes, and emotional well-being

Children & Youth Therapy (Ages 6+)

Help with behavior, emotional regulation, trauma, and family challenges

Couples & Relationship Support

Strengthen communication, navigate challenges, and build healthier relationships

Perinatal & Maternal Mental Health

Support during pregnancy, postpartum, and early parenthood

Specialized Mental Health Support

Care for a wide range of needs, including:

- Trauma and PTSD
- Depression, anxiety, and stress
- Grief and loss
- Anger management and behavioral challenges
- Bipolar disorder and serious mental health conditions
- Suicidal thoughts and self-harm
- Caregiver support
- Domestic violence recovery
- Substance use and recovery support
- Parenting support and family dynamics
- Immigration and cultural adjustment
- Cancer-related emotional support
- Building self-esteem and coping skills

People who can join:

- No health insurance
- Live in Eagle County

What the program includes:

- 6 free therapy sessions
- Option to get more sessions if needed
- Services in your language
- Safe, private, and respectful care

How you can access care:

- In-Person Therapy on the MIRA Bus
- Virtual Therapy

Call, Message, Or Visit Us Today!

 (970) 688-0001

 resourcebusmira@gmail.com

 eaglevalleycf.org

 @MIRABus1





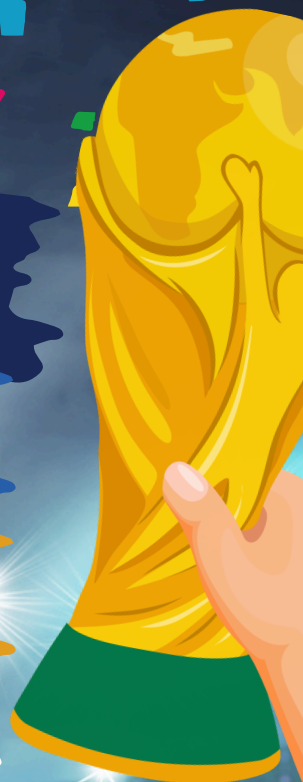
MIRA

EAGLE VALLEY
COMMUNITY
FOUNDATION

World Cup Album

SORTEO!

Bring your family. Access resources. Win prizes!
Trae tu familia. Accede a recursos. Gana premios!



EVERY WEEK WE WILL GIVEAWAY:
CADA SEMANA TENDREMOS REGALOS:

2 World Cup
Albums
álbumes del
mundial



2 Water Bottles
botellas
de agua



HOW TO ENTER:

- Bring your children to MIRA
- Access any MIRA resources or services

COMO PARTICIPAR:

- Trae a tus hijos a MIRA
- Accede a cualquier recursos o servicios de MIRA

SERVICES
MAY INCLUDE:

Health
Screenings

Insurance
Enrollment

Mental Health
Therapy

Resource
Navigation

LOS SERVICIOS
PUEDEN INCLUIR:

Exámenes
de salud

Inscripción a
seguros médicos

Health
Screenings

Navegación de
recursos

(970) 688-0001

@MIRABus1

resourcebusmira@gmail.com