



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!





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!*



VISITAS DE SALUD GRATUITAS

Hable personalmente con un profesional de la salud sobre sus preguntas e inquietudes de salud. Reciba orientación personalizada, chequeos básicos de salud y análisis de laboratorio, *todo sin costo a bordo del autobús de MIRA.*

APOYO DE SALUD GRATUITO DISPONIBLE EN EL AUTOBÚS DE MIRA:



Conversar sobre sus preocupaciones de salud y revisar sus síntomas e historia.



Revisar los signos vitales y realizar pruebas de laboratorio, como exámenes de diabetes y colesterol.



Reciba una explicación de sus resultados y elabore un plan para cuidar su salud.

Lunes y miércoles de 1:00 a 4:00 pm
Paramédicos del Condado de Eagle

Atención en
español e inglés

Algunos martes 1-5 pm
Penúltimo jueves de cada mes-
Community Market de Gypsum
Vail Health

No se requiere seguro médico –
servicios gratuitos

Las fechas y horarios pueden variar. Siga las redes sociales para ver actualizaciones.



FREE HEALTH VISITS

Talk one-on-one with a healthcare professional about your health questions and concerns. Receive personalized guidance, basic health checks, and bloodwork—*all at no cost* aboard the MIRA bus.

FREE HEALTH SUPPORT AVAILABLE ON THE MIRA BUS:



Discuss health concerns and review your symptoms & history.



Check vital signs and do lab tests like diabetes & cholesterol tests.



Get an explanation of your results and make a plan for your health.

Mondays and Wednesdays 1-4 pm
Eagle County Paramedics

Care in Spanish and English

Select Tuesdays 1-5 pm
Second To Last Thursday of Every Month-
Gypsum Community Market
Vail Health

No Insurance Required- Free Services

Dates and times may vary. Check social media for updates.



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](https://www.facebook.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





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





A PROGRAM OF EAGLE VALLEY
COMMUNITY FOUNDATION

DÓNDE ENCONTRAR COMIDA GRATIS

EN EL CONDADO DE EAGLE ESTE JUNIO

The Community Market- EDWARDS

Espacio ubicado en Edwards, en el
Campus Comunitario de Salud de
Edwards de Vail Health, en 429
Edwards Access Road, Suite A202.

Estamos abiertos para compras en
nuestra ubicación de Edwards:

Martes: 1:00 PM – 6:00 PM

Miércoles: 1:00 PM – 6:00 PM

Jueves: 1:00 PM – 6:00 PM

Viernes: 12:00 PM– 4:00 PM

CORE
TRANSIT



Valley Route
Stop 227

The Community Market- GYPSUM

Un almacén en Gypsum, en el 760
Lindbergh Drive – n° 7, sirve de eje
central de operaciones

Estamos abiertos para compras en
nuestra ubicación de Gypsum:

Lunes: 10:00AM – 4:00 PM

Martes: 1:00 PM – 4:00 PM

Miércoles: 10:00 AM – 4:00 PM

Jueves: 10:00 AM – 4:00 PM

Viernes: 10:00 AM– 4:00 PM

CORE
TRANSIT



Valley Route
Stop 454

The Community Market- Móvil Varias ubicaciones 3:30 pm - 5:00 pm

Lunes, 2 de nov– Aspen Mobile Homes

Jueves, 5 de nov– Dotsero Mobile Homes

Lunes, 9 de nov - Eagle Bend Apartments

Jueves, 12 de nov– Two Rivers Dotsero

Lunes, 16 de nov– Riverview Apartments

Miércoles, 18 de nov– Eagle Villas

Lunes, 23 de nov– Safeway – Vail

Miércoles, 25 de nov– El Jebel 11-2



Para obtener información sobre la
inscripción a SNAP (cupones de alimentos),
visite o llame al autobús MIRA.

Otros recursos alimentarios Varias ubicaciones Varios horarios

Mercados Pop-Up de The Community Market:

- Colorado Mountain College
- The Hythe (para empleados)
- Town of Red Cliff

Otros recursos:

- Ejército de Salvación del Valle de Vail
(lunes a jueves)
- United Methodist “Simple Supper”
(lunes)
- Eagle River Presbyterian Church
“Loaves and Fishes” (miércoles)

mIRA

CONTACT US



(970) 688-0001



@MIRABus1





A PROGRAM OF EAGLE VALLEY
COMMUNITY FOUNDATION

WHERE TO FIND FREE FOOD

IN EAGLE COUNTY THIS JUNE

The Community Market- EDWARDS

Space located in Edwards in the Vail Health Edwards Community Health Campus at 429 Edwards Access Road - Suite A202

We are open for customer shopping in Edwards:

Tuesday: 1 pm - 6 pm

Wednesday: 1 pm - 6 pm

Thursday: 1 pm - 6 pm

Friday: 12 pm - 4 pm

CORE
TRANSIT



Valley Route
Stop 227

The Community Market- GYPSUM

A warehouse in Gypsum at 760 Lindbergh Drive - #7 serves as the central operations hub for the program.

We are open for customer shopping in Gypsum:

Monday: 10 am - 4 pm

Tuesday: 1 pm - 4 pm

Wednesday: 10am - 4pm

Thursday: 10am - 4pm

Friday: 10am - 4pm

CORE
TRANSIT



Valley Route
Stop 454

The Community Market- Mobile Various Locations 3:30 pm - 5:00 pm

Monday, Nov 2- Aspen Mobile Homes
Thursday, Nov 5- Dotsero Mobile Homes
Monday, Nov 9 - Eagle Bend Apartments
Thursday, Nov 12- Two Rivers Dotsero
Monday, Nov 16- Riverview Apartments
Wednesday, Nov 18- Eagle Villas
Monday, Nov 23- Safeway- Vail
Wednesday, Nov 25- El Jebel 11-2



For information on SNAP
(Food Stamps) enrollment
visit or call the MIRA Bus

Other Food Resources Various Locations Various Times

The Community Market Pop Up Markets:

- Colorado Mountain College
- The Hythe (For Employees)
- Town of Red Cliff

Other Resources:

- Vail Valley Salvation Army (Monday-Thursday)
- United Methodist Simple Supper (Mondays)
- Eagle River Presbyterian Church Loaves and Fishes (Wednesdays)

mira

CONTACT US



(970) 688-0001



@MIRABus1

