

Visión

Visualizamos personas y familias que alcanzan y mantienen un estado natural de salud y bienestar integral mediante servicios de sanación y bienestar que respetan la sabiduría única de cada persona y su comunidad.

Misión

Mejorar la salud y el bienestar de nuestra comunidad ofreciendo servicios de salud integrales y naturales centrados en el empoderamiento, la sanación, la seguridad, para reducir las barreras que impiden el acceso a esos servicios.



Voluntariado

Los voluntarios son esenciales para nuestros programas y ayudan a crear un ambiente de hospitalidad y sanación. A menudo, los clientes se convierten en voluntarios y se dan cuenta que compartir su tiempo y sus habilidades se vuelve un componente importante en su camino hacia la sanación. El voluntariado también puede ser una manera excelente de crecer en lo personal y profesional.

Para más información, llame al **414-225-4263** o envíe un mensaje de correo electrónico a info@core-elcentro.org



Lo que dicen nuestros clientes

"Acudí a CORE El Centro destrozada, cuando apenas había terminado mi quimioterapia y luchaba por recuperar una cierta apariencia de vida. No lograba ni sostener las cosas cuando quería hacerlo. Perdí mi sentido del olfato y del gusto y mi equilibrio era ridículamente deficiente debido a mi neuropatía. Aquí, en CORE El Centro, conseguí un programa para sobrevivientes de cáncer con una escala variable de tarifas de pago, que yo necesitaba porque el Medicare no cubría los tratamientos de sanación natural. Después de meses de tratamientos de acupuntura y terapia craneosacral, ahora tengo más sensación en los pies y ya no siento dormidas las manos. También he recuperado mi sentido del olfato y del gusto. ¡Estoy tan agradecida de haber recuperado mi vida!" ¡Muchas gracias!," Margot.

"Después de pasar por un periodo en el que no tenía casa ni trabajo y luchaba contra otros problemas personales, sufrí un dolor físico muy fuerte, tan intenso que ni siquiera me podía inclinar. Cuando un empleado del refugio para indigentes me recomendó que acudiera a CORE El Centro, empecé mi tratamiento a través del programa comunitario de acupuntura. Después de las primeras sesiones, sentí gran alivio del dolor y comenzó a mejorar mi flexibilidad. Después de dos meses, me sentía tanto mejor que pensé en la posibilidad de volver a trabajar y encontré un empleo en el sector de cuidado infantil. Sin los servicios de CORE El Centro, no hubiera podido pensar siquiera en la posibilidad de solicitar ese empleo porque requería cargar peso y sentarse en cuclillas. A la larga, tuve suficiente fuerza para empezar sesiones de QiGong. ¡Estas clases me ayudan a mantener los efectos positivos y los beneficios de mis tratamientos con mis propios esfuerzos!," Rosa



CORE El Centro



CORE_elCentro



www.core-elcentro.org



414-384-2673



CORE El Centro
130 W Bruce Street, 3rd floor
Milwaukee, WI 53204



una comunidad de sanación



*abriendo acceso
construyendo la comunidad
inspirando el bienestar integral*

Quiénes somos

CORE El Centro es un lugar de sanación en el que presenciamos a diario la transformación del cuerpo, la mente y el espíritu. Todas las personas, cualquiera que sea su nivel económico, tienen la oportunidad de disfrutar las terapias dirigidas a corregir los equilibrios que aparecen en el ámbito físico, emocional y espiritual de nuestro ser. Creemos que a medida que sana la persona, también cambian y reciben el impacto positivo, tanto la familia, como la comunidad.

Le damos la bienvenida y lo invitamos a que inicie con nosotros el viaje al latido mismo del corazón de CORE El Centro para enterarse más de lo que somos y para concebir alternativas en las que podamos aprender unos de otros para fortalecer más aún nuestras comunidades de asistencia.



Vanessa L. Llanas, Directora Ejecutiva de CORE El Centro

A quiénes atendemos

Creemos que, al reunir personas de todos los niveles de ingreso, culturas y creencias, logramos reducir el aislamiento y fortalecer la comunidad.

Durante los últimos 20 años, hemos fortalecido nuestra experiencia y especialización, lo que nos permite ofrecer servicios **asequibles, basados en información sobre el trauma o la dolencia, competentes culturalmente y bilingües** (español e inglés). El 60% de los clientes recibe servicios sin costo alguno, mientras que el 40% los recibe a un costo que está a su alcance. Luchamos por lograr que la sanación natural sea asequible y esté a la disposición de todos.

Entre nuestros clientes se cuentan adultos y niños que:

- están interesados en el bienestar y en herramientas para evitar los problemas de salud
- están sufriendo ansiedad, depresión, adicciones o estrés
- están sufriendo problemas de salud, tales como dolores, una enfermedad o cáncer
- son sobrevivientes de traumas físicos, sexuales y emocionales
- enfrentan retos físicos cognitivos

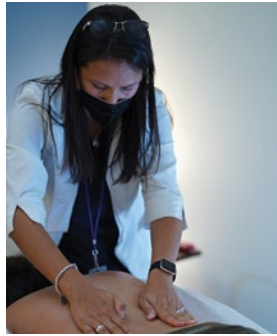
Servicios

CORE El Centro es la única institución sin fines de lucro de Milwaukee que ofrece terapias holísticas de sanación, cursos de educación para la salud y actividades que promueven el bienestar basadas en evidencia, sensibles a las particularidades culturales y bilingües (inglés y español) a los habitantes de Milwaukee que enfrentan desigualdades económicas y de salud.

Terapias holísticas

Las terapias naturales de sanación son herramientas poderosas para atender los problemas de salud física y mental agudos y crónicos. Creemos que, más que un lujo, estas terapias son esenciales para mantener nuestra salud y bienestar y que es necesario que sean accesibles para todos.

Tenemos varias opciones de precios para los clientes que califican para recibir los servicios sin costo alguno o pagando según una escala variable. La elegibilidad se determina mediante nuestro proceso de admisión realizado en la recepción o con una navegadora de salud.



Modalidades:

- Acupuntura y otras técnicas de medicina china
- Masajes y reflexología
- Manejo de la energía (Reiki y sincronismo central)
- Campañerismo espiritual y consejería (coaching) personal

Capacitaciones:

- Capacitación de reiki (talleres de fin de semana para los instructores)
- Capacitación y pasantía para masajistas (programa de un año para personas de color)



Prósperando con cáncer:

Las personas que viven con cáncer y sus cuidadores pueden tener acceso a cualquiera de nuestros servicios, sin costo alguno, como ayuda a su viaje de sanación del cáncer.

Jardinería y nutrición para adultos

Las actividades educativas destacan el poder preventivo y curativo de los alimentos saludables para abordar las inquietudes relativas a la salud y ayudarnos a crecer y desarrollarnos sanos. En el jardín que tenemos en la azotea damos acceso equitativo a un espacio verde sagrado y sanador que nutra la mente, el cuerpo y el espíritu y que nos invita a compartir los conocimientos ancestrales.

Actividades:

- Talleres de Comida como Medicina
- Distribución de cajas del modelo de agricultura apoyada por la comunidad (CSA)
- Talleres de jardinería
- Talleres de herbalismo



Ejercicio holístico y actividades de conciencia plena (mindfulness) para adultos

Guiados por instructores con amplia experiencia en el movimiento, los participantes aprenden a mover el cuerpo de manera saludable y encuentran maneras creativas de expresar las emociones para cultivar la salud física y mental.

Actividades:

- Yoga (suave, activa, en silla)
- Danza (Nia, latina cardio, danze del vientre)
- Talleres de sanación con sonidos
- Técnicas de respiración
- Entrenamiento de Tai Chi Prime para instructores

Actualizamos con regularidad las clases y los talleres. Ingrese al sitio web para ver la lista actualizada de clases y talleres.



Bienestar de niños y familias

Alternativas divertidas, seguras y creativas para que los niños y las familias exploren y desarrollen un sentido de bienestar del cuerpo, la mente y el espíritu.

Actividades:

- Clases de movimiento consciente, que incluyen ballet, yoga, y música folclórica mexicana
- Terapia musical y artística
- Talleres de cocina familiar
- Jardinería en familia
- Campamentos diurnos de verano
- Grupos de apoyo para padres y adolescentes

Actualizamos con regularidad las clases y los talleres. Ingrese al sitio web para ver la lista actualizada de clases y talleres.



Navegación de salud comunitaria

Navegadoras de Salud bilingües lo ayudarán a entender y tener acceso a los servicios de CORE El Centro. También están a su disposición para ofrecer información sobre bienestar y prevención.

Las Navegadoras de Salud también son un puente entre CORE El Centro y sus socios estratégicos del área. Los servicios de sanación y bienestar funcionan bien en colaboración con tratamientos médicos y de salud conductual. Por esa razón, hemos establecido una red de socios estratégicos de Milwaukee que nos ayuda a identificar a las personas y familias que pudieran necesitar nuestros servicios.



Socios con cuales colaboramos para mandar referencias a nuestros servicios:

16th Street Community Health Centers
Advocate Aurora Healing Center
Advocate Aurora Walker's Point Community Clinic
The Bureau of Veterans Affairs
Catholic Charities
Children's Wisconsin
IRIS (Wisconsin DHS)
Jewish Family Services
Sojourner Family Peace Center
UMOS Latina Resource Center



En primer plano...

CORE El Centro colabora con **Mujeres con Poder**, un equipo de 8 promotoras de salud que atiende las barreras clave que obstaculizan la salud y la seguridad en las urbanizaciones de la zona sur de Milwaukee.