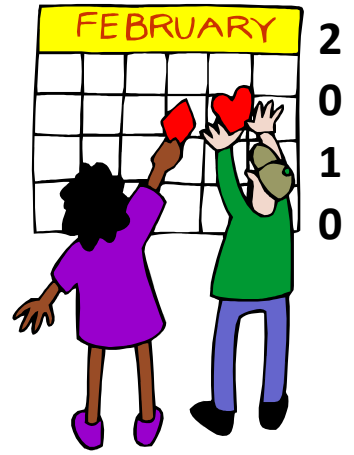


THE SOURCE

Volumen 10, Edición 1



Clases de Inglés en El SOURCE

El Literacy Center de West Michigan y El SOURCE ofrecerán clases de ESL (Inglés como Segundo Idioma) a partir de febrero. Las clases ayudarán a los adultos con Inglés limitado a aprender los fundamentos de hablar, escuchar, leer y escribir con aplicaciones prácticas a la vida diaria. Los estudiantes podrán utilizar un programa en la computadora para ayudar a mejorar su lectura y habilidades matemáticas.

Las clases son GRATIS y abiertas a la comunidad!

Evaluación: Los estudiantes deben asistir a las pruebas previas el día jueves 4 de febrero. Llame para inscribirse en uno de los horarios: 9-10:30 am, 12-1:30 pm y 4-5:30 pm.

Requisitos para las clases 1 y 2: Debe estar empleado, completo o medio tiempo.

Lugar: Las clases se impartirán en El SOURCE. Llame al (616) 452-5295 para

inscribirse o para más información.

Horario:

15 de Febrero, 2010 al
14 de Mayo, 2010
(no habrá clases del
5-9 Abril)

Clase 1:

Martes y Jueves
9:00am-10:30am

Clase 2:

Martes y Jueves
12pm—1:30pm

Clase 3 (Intermedio):

Miércoles y Jueves
4pm-5:30pm

Laboratorio de computación:

Viernes
12:00-2pm; 4-5pm

Qué es El SOURCE?

El SOURCE es una organización de apoyo diseñada para ayudar a los empleados a mantener sus trabajos, recibir entrenamiento para mejorar su empleo, y ayudar a los empleados a cambiarse a mejores posiciones dentro de o a través de diferentes compañías. El SOURCE trabaja con empleados de:

- American Seating Co.
- Butterball Farms, Inc.
- Cascade Fresh Cleaning Co.
- The Decc Co.
- Employment Group
- Grand Rapids Foam Technologies
- Grand Rapids Spring & Stamping
- Imperial CRS, Inc.
- Michigan Family Resources
- Oliver-Tolas Healthcare Packaging
- Pridgeon & Clay
- Richwood Industries
- Ridgeview Industries
- Spectrum Industries
- Vi-Chem Corp.
- Wolverine Coil Spring

Estamos localizados en:

1409 Buchanan Ave. SW Grand Rapids, MI 49507

Por favor comuníquese al 452-5295 para más información o puede pasar cuando guste por nuestra oficina. Abrimos de Lunes a Viernes de 8 am a 5 pm, sin embargo podemos ajustar nuestro horario a los empleados de cualquier turno.

www.grsource.org

Email: info@grsource.org

Preparación de Impuestos GRATIS

Por séptimo año consecutivo, El SOURCE está ayudando a preparar declaraciones de impuestos gratis para las familias que ganen menos de 49,000 dólares / año y las personas solteras sin dependientes que ganen menos de 29,000 dólares / año. Las declaraciones de impuestos se mandan electrónicamente, por lo que tendrá su dinero lo más rápido posible.

El SOURCE se encuentra abierto para preparar sus impuestos SOLO CON CITAS todos los lunes por la noche de 6-9pm, y sábados por la mañana de 9 am-mediodía. Contamos con profesionales calificados que están entrenados específicamente para ayudarle a obtener cada crédito posible para el cual usted califica.

Este servicio es gratuito y nos gustaría servir a los empleados y familias de las empresas miembros de El SOURCE así como al público en general.

Para más información o para hacer una cita por favor llame al 452-5295.

En esta Edición:

- Clases de Computación
- Ayuda Financiera y Vivienda en Español
- Ayuda con Traducciones
- Esquina Saludable: Febrero es el Mes del Corazón

Clases de Computación en Español

Aprenda como manejar una computadora con nuestras clases de computación. Aprenda como funciona una computadora, a utilizar Microsoft Word, y como entrar al internet.

Las clases son gratis y abiertas a la comunidad.

Comuníquese al 452-5295 para inscribirse o para más información

Próxima clase:

Abril 6, 8, 13 y 15 de 9 a 11 am

Ayuda financiera y Vivienda - Servicios en Español

¿Siempre ha querido ser propietario de una casa, y no sabe por dónde empezar? ¿Le preocupa que por la falta de inglés, el proceso sea abrumador? El Inner City Christian Federation (ICCF) ofrece una serie de clases en español llamadas Introducción a la Titularidad Domestica. En estas clases aprenderá sobre el proceso de comprar una casa y evaluar si está preparado financieramente para comprar una casa. También podrá aprender acerca de programas especiales o asistencia financiera, y mucho más!

El Inner City Christian Federation también ofrece cursos de administración financiera en español. Estas clases le enseñarán cómo administrar su dinero, reparar su crédito, protegerse contra el fraude y el robo de identidad, y mucho más! Si usted necesita reunirse con un consejero para hablar sobre su situación financiera específica, ICCF puede también ayudarlo!

Si usted trabaja en una empresa miembro de El SOURCE, estos servicios son gratuitos para usted con una referencia de una trabajadora social de El SOURCE. Para hablar con una trabajadora social de El SOURCE, llame al 452-5295.

Sabía que El SOURCE puede ayudarlo con traducciones?

¿Necesita ayuda para entender un documento en inglés? ¿Para llenar algún formulario en inglés? ¿Necesita que alguien le traduzca? Si usted trabaja para alguna de las compañías miembros de El SOURCE, nosotros podemos ayudarlo completamente gratis. Algunas organizaciones le cobran por estos servicios que El SOURCE ofrece completamente gratis. Recuerde este servicio está disponible para usted y cualquier miembro de su familia. Comuníquese al 452-5295 si necesita ayuda.

Esquina Saludable: Febrero es el mes del corazón

Las enfermedades del corazón matan a más latinos o hispanos que cualquier otra enfermedad, incluyendo el cáncer. Por eso, en febrero, el mes del corazón, tenemos que prestar todavía más atención al tema y aprender a tener una vida más sana. Aunque los latinos son un diez por ciento menos probables de contraer una enfermedad del corazón y los hombres latinos son un treinta por ciento menos probables de morir de la enfermedad, sigue siendo la causa de muerte de 28.6 por ciento de los 122,000 latinos que mueren cada año.

Primero, hay que saber de que se habla cuando se dice "enfermedad del corazón;" más que nada, se refiere a cualquier problema con el vaso sanguíneo que pueda resultar en un ataque del corazón. Ésta condición es para la vida entera; no hay una cura y sólo se va a empeorar a no ser que uno cambie sus hábitos diarios. Hay dos tipos de factores de riesgo: los que uno puede controlar y los que no se pueden controlar. Uno de los que uno no puede controlar es el historial clínico familiar, pero sí se puede controlar otros hábitos. Por ejemplo, el dejar de fumar puede cortar su riesgo de enfermedad del corazón por la mitad. La presión alta también contribuye al riesgo de enfermedad y se puede cambiar con un régimen más sano que reduzca la cantidad de sodio y alcohol que uno consume. El colesterol alto, el sobrepeso o la obesidad, y la falta de actividad física son otros factores controlables que contribuyen a la posibilidad de una enfermedad del corazón. Un sesenta por ciento de latinas no son físicamente activas, y son 1.3 veces más probables de ser obesas, lo cual contribuye a la enfermedad y sirve como ejemplo de los riesgos que tienen los latinos específicamente. Para reducir su riesgo de enfermedad del corazón, uno debe hablar con su médico para evaluar su nivel de riesgo. Mientras tanto, uno puede dejar de fumar, tener una dieta más sana, y hacer ejercicio por treinta minutos al día aunque sea sólo caminar.

Fuente: www.ehow.com