



Quando comer bien es más importante que nunca...

Ceres Community Project puede ayudar.

Cuando una persona está enfrentando una enfermedad seria, es muy importante estar bien nutrido. Ceres es una organización sin fines de lucro que entrega comidas que están diseñadas para apoyarle cuando su salud y su apetito están comprometidos.

- ♥ Cada semana entregamos a su hogar una bolsa llena de comidas preparadas.
- ♥ Recibirá cuatro comidas completas, sopa, una ensalada sustancial y un postre saludable.
- ♥ Proveemos comida para toda la familia.
- ♥ El costo de las comidas está basado en su ingreso anual y muchos clientes reciben comidas gratis.
- ♥ Ofrecemos informacion sobre la nutricion y tecnicas practicas para hacer cambios permanentes en su dieta.

Tener noticias de Ceres fue la primera noticia realmente buena que recibí después de mi diagnóstico. El día que llegó la comida sentí que el peso que cargaba encima se cortó en mitad. Me decía, "ya no estás sola." Va sin decir que ustedes tienen un lugar especial en mi corazón.

Gere, cliente de Ceres

Traducción por Julie Burns: julieburns.net/communication-bridge

Socios comunitarios

Estamos muy agradecidos por la ayuda económica y las donaciones de productos y servicios para nuestro Programa de Comidas Saludables por parte de los siguientes negocios y fundaciones.



- Climbing Over Cancer
- Gourmet Mushrooms
- Healdsburg Forever Fund
- Heart/Land Fund of RSF Social Finance
- Kalliopeia Foundation
- North Bay Cancer Alliance



Encontrará mucha información sobre como puede participar en

www.CeresProject.org

o llame al

707-829-5833

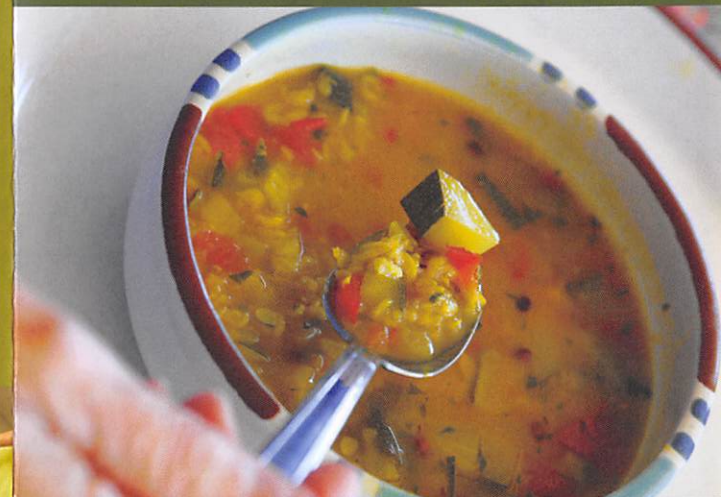
Las donaciones se pueden hacer por medio de nuestro sitio web, o mandarse a Ceres Project, PO Box 1562 Sebastopol CA 95473

Número de identificación de impuestos federales 26-2250997

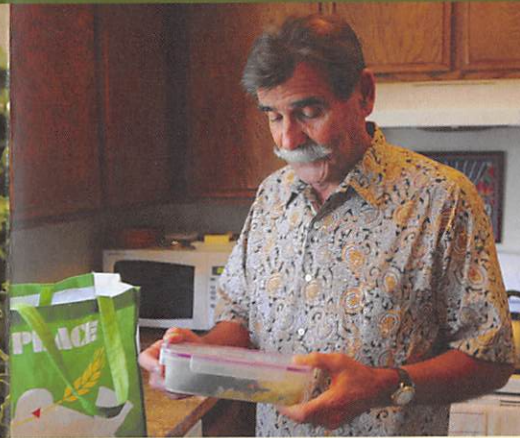
CERES COMMUNITY PROJECT

Comidas Curativas

Preparadas con Amor para Personas que Enfrentan una Crisis de Salud



Sirviendo a los Condados de Marin y Sonoma de nuestras cocinas en San Rafael, Santa Rosa y Sebastopol



Comida deliciosa y rica en sustancias nutritivas

El comer suficiente comida saludable cuando uno está enfermo puede ayudar a:

- ♥ Reducir la duración de la estadía en el hospital
- ♥ Aumentar la efectividad de los medicamentos
- ♥ Mejorar su calidad de vida en general

Una comida Ceres es:

- ♥ **INTEGRAL** – cuando su apetito está afectado, cada bocado cuenta. Nuestras comidas son deliciosas y ricas en nutrientes.
- ♥ **ORGÁNICA** – más saludable y más segura, para usted y para nuestro planeta.
- ♥ **LOCAL** – los alimentos más frescos en su óptimo punto de maduración.
- ♥ **ÍNDICE GLICÉMICO BAJO** – para apoyar niveles saludables de azúcar en la sangre.
- ♥ **HECHA CON AMOR** – por nuestros voluntarios jóvenes y adultos, ¡porque usted nos importa!

Cada semana incluimos una amplia variedad de vegetales, granos integrales y proteínas en sus comidas y una diversidad de sabores y texturas para que siempre pueda encontrar algo que le apetezca.

Lo que no encontrará en ninguna de nuestras comidas son harinas o azúcares refinadas, alimentos procesados o aditivos de cualquier tipo.

Si desea más información acerca de nuestra filosofía alimentaria o para ver una muestra de nuestros menús, por favor visite nuestro sitio web,

www.CeresProject.org

Por favor llámenos si usted:

- 1) Vive en el Condado de Sonoma o Marin
- 2) Está bajo tratamiento para el cáncer, hepatitis C u otro problema agudo de salud
- 3) No está recibiendo cuidados paliativos

Si no cumple con estos criterios, pregúntenos acerca de nuestro programa Meals for Health (Comidas para la Salud), que ofrece servicios para aquellas personas con condiciones de salud menos agudas.

Gracias por la deliciosa comida curativa que me ha ayudado profundamente a recuperarme de mi mastectomía. Tanto la comida deliciosa y la energía amorosa han sido hermosos regalos en mi jornada con el cáncer. Bendiciones a todos y cada uno de ustedes.
Megan, cliente de Ceres

¡Llámenos hoy para determinar si nuestro servicio es apropiado para usted!

Gracias a la generosidad de nuestros donantes y voluntarios, muchos de nuestros clientes reciben sus comidas gratis.

clients@ceresproject.org

○ 707-829-5833 x203

Nuestra misión

En Ceres Community Project, creamos personas, comunidades y un mundo más saludable por medio del amor, comidas curativas y el empoderamiento de la próxima generación. Esto lo hacemos de tres maneras:

- ♥ Proveemos comidas atractivas, deliciosas, nutritivas y orgánicas a personas en nuestra comunidad que estén enfrentando una crisis de salud.
- ♥ Los alimentos que entregamos son preparados por cocineros adolescentes que ofrecen su tiempo en nuestras cocinas y jardines donde aprenden a cultivar, preparar y disfrutar de comidas integrales saludables, así como el descubrimiento de la alegría de dar a otros.
- ♥ Nuestro libro de recetas *Nourishing Connections Cookbook* y clases de comidas que sanan apoyan a nuestros clientes, voluntarios y otros miembros de la comunidad en aprender a cocinar y a comer de una manera que apoya la salud de las personas y del planeta.

La nutrición de comida verdadera y el poder curativo de una comunidad que se preocupa por su bienestar.

