**Comité de recursos educativos**A picture containing circle

Description automatically generated

**(ERC, por sus siglas en inglés)**

**Clínica de los sábados para los no asegurados**

Estos recursos pueden ayudarle a superar las barreras que enfrenta respecto a la salud. Si tiene preguntas o si le gustaría programar una cita de seguimiento, llame al **(414)-588-2865 y pida una cita de ERC** o envíe un correo electrónico **a** [**ERC@mcw.edu**](mailto:ERC@mcw.edu). Las citas se pueden programar los sábados de 8:00 AM a 12:00 PM.

**YMCA de Milwaukee Metropolitano - Membresía & Ayuda financiera del programa**

* **Descripción:** **Membresía para todos** asegura que todos pertenecen en el YMCA, independientemente de su nivel de ingreso. El Y tiene un modelo de fijación de precios que hace accesible y asequible la membresía como resultado de una variedad de contribuciones a su campaña anual. Hay una variedad de opciones para hacer ejercicio, incluso los aeróbicos acuáticos.
* **Sito web:** <https://www.ymcamke.org/membership/membership-rates/>
  + Desplácese hacia abajo a “Membresía para todos” y haga clic en “complete nuestra solicitud en línea.”
* **Dirección:** Ubicaciones múltiples
  + 1350 W. North Avenue Milwaukee, WI 53205
  + 4340 N. 46th Street Milwaukee, WI 53216
  + 9250 N. Green Bay Road Milwaukee, WI 53209
  + 161 W. Wisconsin Avenue Milwaukee 53203 (cerrado temporalmente)
* **Horas:** Varían con la ubicación
* **Información de contacto:**
  + Correo electrónico: [info@ymcamke.org](mailto:info@ymcamke.org)
  + Teléfono: (414) 354-9622
* **Requisitos:** 
  + Tener una dirección permanente en el área del servicio
  + Calificar para ayuda del estado o gobierno
* **Lo que necesita traer cuando se apunta:**
  + Verificación de ingresos: carta de beneficios del estado, la tarjeta de Food Share, carta de desempleo, verificación de SSI, o verificación de discapacidad

**Dr. Martin Luther King Jr. Community Center (centro comunitario)**

* **Descripción:** Localizado en King Park, el centro comunitario de Dr. Martin Luther King Jr. sirve el lado oeste de Milwaukee y ofrece una amplia variedad de oportunidades para aptitud física, recreación y otros programas para los residentes del área. La membresía incluye acceso al gimnasio, al salón de pesas y al cuadrilátero de boxeo.
* **Sitio web:** <https://county.milwaukee.gov/EN/Parks/Explore/Community-Centers/MLK-Center>
* **Dirección:** 1531 W. Vliet St., Milwaukee, WI 53233
* **Horas:** 
  + Lunes – viernes: 8 AM – 7:30 PM
  + Sábado – domingo: Cerrado (Solamente abierto para alquileres privados)
* **Información de contacto**
  + Correo electrónico: [ParksKingCC@milwaukeecountywi.gov](mailto:ParksKingCC@milwaukeecountywi.gov?subject=Member%201-hour%20workout%20reservation)
  + Número de teléfono: (414) 344-5600
* **Lo que necesita traer:**
  + Prueba de residencia o dirección (contrato de arrendamiento, las cuentas con la dirección postal actual)
* **Requisitos/Precios de membresía:** 
  + Las tarifas de 2024 por una membresía de 12 meses (precios enumerados a continuación incluyen los impuestos sobre las ventas)

|  |  |
| --- | --- |
| Edad 18+ | $56 |
| Edad 13-17 | $36 |
| 12 & menor | $36 |
| Familia de 4 | $113 |
| +1 Miembro de la familia (Edades 13-17) | $16 |
| +1 Miembro de la familia (Edades 12 & menor) | $10.25 |
| Pase de un día\* | $5 |
| Tarjeta de reemplazo | $5 |

**Kosciuszko Community Center (El centro comunitario de Kosciuszko)**

* **Descripción:** Localizado en el parque histórico de Kosciuszko, el centro comunitario de Kosciuszko sirve el lado sur de Milwaukee, ofreciendo una amplia variedad de oportunidades de aptitud física, recreación y otros programas para residentes del área.
* **Sitio web:** <https://county.milwaukee.gov/EN/Parks/Explore/Community-Centers/Kosciuszko>
* **Dirección:** 2201 S. 7th St., Milwaukee
* **Horas:** 
  + Lunes – jueves: 8am a 8pm
  + Viernes: 8am a 6pm
  + Sábado – domingo: Cerrado
* **Información de contacto:**
  + Correo electrónico: [ParksKosciuszkoCC@milwaukeecountywi.gov](mailto:ParksKosciuszkoCC@milwaukeecountywi.go?subject=Member%201-hour%20workout%20reservation)
  + Teléfono: [(414) 645-4624](tel:+1-414-645-4624)
* **Lo que necesita traer:**
  + Prueba de residencia o dirección (contrato de arrendamiento, las cuentas con la dirección postal actual)
* **Requisitos:** 
  + Las tarifas de 2024 para una membresía de 12 meses (precios enumerados a continuación incluyen los impuestos sobre las ventas.)

|  |  |
| --- | --- |
| Edad 18+ | $56 |
| Edad 13-17 | $36 |
| Edad 12 & menor | $36 |
| Familia de 4 | $113 |
| +1 Miembro de la familia (Edades 13-17) | $16 |
| +1 Miembro de la familia (Edades 12 & menor) | $10.25 |
| Pase de un día\* | $5 |
| Tarjeta de reemplazo | $5 |

**Planet Fitness**

* **Descripción:** Planet Fitness ofrece la membresía por $10/mes en cualquier lugar cercano. Solamente se puede utilizar su membresía en la ubicación seleccionada de Planet Fitness.
* **Sito web:** <https://www.planetfitness.com/gyms/>
* **Dirección y horas:** varían con la ubicación
* **Costo:** $10/mes por una membresía al gimnasio clásico. Hay otros planes disponibles.