

¡Bienvenidos a siembra la cena en el Condado de Chester!

La misión del Banco de Alimentos del Condado de Chester (CCFB) es *movilizar a la comunidad para asegurar el acceso para alimentos verdaderos y saludables*. Cumplimos esto cuando crecemos, procesamos y distribuimos a más de 120 agencias que sirven a hogares con inseguridad de alimentos. Adicionalmente, los programas del departamento de iniciativas para seguridad de alimentos incluyen *huertas de camas elevadas, el mercado Fresh2You* y clases de cocina *Eatfresh*. Estos programas están diseñados para fomentar un ambiente de comida saludable e inclusiva lo cual les da poder a familias con inseguridad de comida para crecer, cocinar y comer comidas beneficiosas y para ofrecer oportunidades alrededor de la educación de comida y participación comunitaria.

Vamos a incorporar las clases para adultos de horticultura o **Siembra la cena** a nuestro trabajo dinámico con el programa de camas de jardín elevadas. Desarrollado por el *banco de alimentos de Oregón* y el *programa de jardineros maestros de los servicios de extensión de la Universidad del estado de Oregón*, este programa comprensivo de horticultura para principiantes apoya a jardineros adultos con las herramientas y confianza que necesitaran para cultivar una porción de su propia comida a bajo costo.

Equipos de facilitadores apoyan a los participantes mientras aprenden a planear, sembrar, y cosechar - aumentando el acceso de verduras frescas y mejorando la seguridad de comida para los participantes.

Aquí es donde usted puede ayudar... ¿Tiene interés en apoyar la seguridad de comida, experiencia en técnicas básicas de la horticultura? Te invitamos que seas un facilitador voluntario para Siembra la Cena.

En este paquete encontrara información sobre cómo llegar a ser un facilitador y ofrecer educación sobre huertas para miembros de su comunidad.

Este paquete cubre lo siguiente:

- Resumen de Siembra la Cena
- Requisitos de entrenamiento para facilitadores de Siembra la Cena
- Preguntas frecuentes sobre Siembra la Cena
- Descripción de trabajo para facilitadores voluntarios de Siembra la Cena

Una vez que pudo revisar la información del paquete, someta su aplicación y si tiene más preguntas por favor contáctenos por teléfono o correo electrónico

Gracias,

Raina Ainslie
Directora del programa de camas de huerta elevadas
rainslie@chestercountyfoodbank.org
610-873-6000 x115

Para hablar con nuestro personal bilingüe contacte a:
Sol Noguera
Educador bilingüe de alcance latino/hispano
snoguera@chestercountyfoodbank.org
610-873-6000 x124

**Adaptado con permiso del Banco de alimentos de Oregón*

Descripción de Siembra la Cena

Siembra la Cena es un programa comprensivo de horticultura para principiantes apoya a jardineros adultos con las herramientas y confianza que necesitaran para cultivar una porción de su propia comida a bajo costo.

Desarrollado por el banco de alimentos de Oregón y el programa de jardineros maestros de los servicios de extensión de la Universidad del estado de Oregón, este currículo ha sido compartido nacionalmente y es ofrecido por bancos de alimentos y oficinas de extensión alrededor del país. En el Condado de Chester, PA Siembra la Cena está organizado por el Banco de Alimentos del Condado de Chester con colaboración del programa de Maestros Jardineros de la extensión de la Universidad de Penn State y agencias con base comunitaria. Los maestros jardineros ofrecen una red de voluntarios para ayudar a facilitar los cursos en esta región. El Banco de Alimentos del Condado de Chester ofrece entrenamiento para los facilitadores voluntarios sobre comunicación inclusiva y un enfoque que apoya el aprendizaje entre pares.



Siembra la Cena ofrece más que una educación en horticultura y un acceso mejora a comidas saludables. Ofrece experiencias informativas que aumentan la seguridad de alimento individual y de la comunidad a través de fomentar el conocimiento de alimento, la resiliencia, la conexión comunitaria y redes sociales de apoyo
– Banco de alimentos de Oregón

Datos rápidos del curso

- El curso de Siembra la Cena es disponible en inglés y español.
- Este curso de 6 semanas (2- horas por semana, por 6 semanas consecutivas) cubre:
 - Planeando su huerta – Planes y mapas de sembrar, rotación de cultivo
 - Empezando con tierra saludable - Construyendo tierra saludable, Abonar, Construyendo camas de huertas elevadas
 - Siembra su huerta – fertilizando, germinación, trasplantar, huertas verticales
 - Cuidando su huerta – Regar, desmalezar, Control de plaga, Huertas de contenedor
 - Cosechando y usando su abundancia –guía de cosecho de cultivo por cultivo, almacenamiento, y cocinar
- Las clases de 2-horas incluyen: “Huertas para principiantes” y “Huertas de contenedor”
- Las clases se enseñan adentro y afuera con actividades manuales.
- Las clases típicamente se enseñan en grupos de 2 facilitadores.
- 8-15 participantes adultos se comprometan a atender todas las clases de la serie
- Los participantes reciben un cuaderno del curso gratis.
- Cuadernos del curso y otros materiales son provistos a todos los participantes o la agencia comunitaria sin costo.
- Todos los participantes y voluntarios completan una evaluación de fin de curso para medir puntos de aprendizajes claves y ofrecer comentarios para mejorar el programa.

Requisitos de entrenamiento para facilitadores de Siembra la Cena

Comenzando:

- Asistir un entrenamiento de Facilitadores para Siembra la Cena (6 horas)

Antes de enseñar su primera clase:

- Asistir una reunión (orientación del sitio) con sus instructores compañeros, personal de CCFB, y el personal de la agencia que tendrá la clase

Entrenamiento continuado:

- El personal de CCFB mandara información sobre oportunidades de entrenamiento y novedades del programa por correo electrónico
- Contacte personal del programa con preguntas específicas o necesidades de entrenamiento.

Recién acabe el programa de Siembra la Cena en las estaciones de Rockwood la semana pasada y me siento muy orgulloso de nuestro trabajo. Tuvimos mucha participación, participantes ansiosos que parecen ver beneficiado de muchas maneras de del programa. Personalmente, yo gano una gran experiencia de enseñar grupos de adultos diversos quienes comparten el amor de la horticultura. Espero continuar como un facilitador en el futuro.

- Facilitador de Siembra la Cena (Oregón)



Siembra la Cena: Preguntas frecuentes

¿Qué es Siembra la Cena (SLC)? Siembra la Cena es un programa comprensivo de horticultura para principiantes apoya a jardineros adultos con las herramientas y confianza que necesitaran para cultivar una porción de su propia comida a bajo costo.

¿Cuál es la estructura de las clases? La clase se enseña en un ambiente participativo donde todos aprenden juntos, fue diseñada para darles el conocimiento y la confianza para crecer su propia comida a nuevos jardineros. Este curso se enseña afuera con actividades prácticas, y adentro con lecciones que guían a las participantes con conceptos de horticultura básicas enseñado con Powerpoint. Los temas incluyen preparación del sitio de la huerta, salud de la tierra, planeando, sembrando, manteniendo y cosechando su huerta. Las clases se juntan por 2 horas a la semana por 6 semanas con el mismo grupo. Adicionalmente hay clases únicas de 2-horas para “Huertas para principiantes” y “Huertas en contenedor”

¿Quién participa en la clase? Las clases están diseñadas para jardineros adultos con un presupuesto. El tamaño de la clase es alrededor de 8-15 participantes. Organizaciones por la comunidad como almacenes, unidades de alojamiento económico, bibliotecas, iglesias, y grupos asociados con el Banco de Alimentos del Condado de Chester con una red existente de clientes ofrecen clases gratuitas para sus clientes y/o el público

¿Qué reciben los participantes por asistir la clase? Cada participante recibe una copia personal del cuaderno del curso- una guía de recursos que contiene todos los materiales que se cubre en la clase. En la última clase los participantes reciben un certificado de cumplimiento y, dependiendo de lo que esté disponible semillas/ o plantas para llevar a casa.

¿Cómo toman en cuenta las necesidades e intereses específicos de los participantes? El personal de CCFB se comunicará con el coordinador de la agencia donde la clase tomara lugar para hablar sobre cómo adaptar la clase para las necesidades de los participantes. Durante el curso los participantes tienen la chance de decidir lo que quieren discutir, y los facilitadores tienen la opción de tomar ventaja creativa de usar huertas del sitio (cuando disponible) y “momentos de enseñanza” cuando es posible.

¿Quién enseña las clases? Las clases se enseñan en grupos de 2 facilitadores. Usualmente los facilitadores son jardineros de casa, maestro jardineros o educadores de huerta. Algunos de nuestros facilitadores no tienen entrenamiento formal, pero son jardineros aspirantes que buscan avanzar su conocimiento y compartir su conocimiento. Grupos de facilitadores enseñan independiente con entrenamiento y apoyo de CCFB.

¿Esta clase cuenta como mis horas de voluntario, si soy jardinero maestro? Si. Sus horas como facilitador de SLC contarán hacia sus horas de voluntario para La Extensión de Penn State. Avísanos que es un maestro jardinero así podemos reportar sus horas a su Cabildo de maestros jardineros.

¿Dónde se enseñan las clases? Enseñamos las clases en sitios comunitarios alrededor del Condado de Chester.

¿Cómo es el compromiso de horario para facilitadores? El compromiso de tiempo es alrededor de 6 horas de entrenamiento, 1-2 horas para una orientación del sitio con su compañero facilitador, personal del programa y personal de la agencia antes del comenzó de la clase. 12 horas enseñando la clase (típicamente en 6 sesiones semanales consecutivas). Debe planear llegar por lo menos media hora antes de la clase para preparar y quedarse 30 minutos después de la clase para limpiar. Los facilitadores pueden escoger tomar 1-2 horas adicionales por sesión para preparar.

¿Qué si no me puedo comprometer a todas las sesiones en un curso? Preferimos trabajar con facilitadores que se pueden comprometer a todas las sesiones en una serie, pero podemos hacer arreglos para un sustituto si nos notifica cuando se enrolla para una clase.

¿Cómo me puedo registrar en una clase? Anunciamos oportunidades de facilitadores por correo electrónico y por línea en Volunteer Hub para los facilitadores entrenados mientras programamos clases. Una vez que complete el entrenamiento, déjenos saber si ve una oportunidad que le interesa.

Descripción de trabajo de facilitadores de Siembra la Cena

Resumen de la posición:

En equipos de dos, facilitadores enseñaran el curso de 6-semanas de Siembra la Cena para adultos a bajo costo. Las clases se enseñarán por alrededor del Condado de Chester en colaboración con una variedad de agencias anfitriones.

Responsabilidades:

- Enseñar y/u observar clases utilizando el currículo de Siembra la Cena a grupos de 8-15 adultos
- Completar un reporte semanal y una evaluación de fin de curso.

Cualificaciones:

- Habilidades interpersonales y Habilidades de comunicación
- Un interés en el apoyo de la seguridad de alimento en la comunidad
- Experiencia en horticultura o agricultura, preferiblemente sobre el noreste de los Estados Unidos.
- Experiencia trabajando con fondos económicos, raciales y culturales diversos
- Experiencia trabajando con estudiantes adultos

Compromiso de tiempo:

- 3 horas por semana (no incluye el tiempo de viaje) por 6 semanas, entrenamiento (6 horas), Orientación del sitio (1-2 horas) y tiempo de preparación (varia)

Recursos Provistos:

- Facilitadores de Siembra la Cena deben asistir una orientación y entrenamiento antes de enseñar.
- Orientación, supervisión, evaluación y entrenamiento continúe va a ser provisto como se necesite
- Todos materiales serán provistos

*Note: El banco de alimentos del Condado de Chester no reembolsara gastos incurridos por facilitadores por manejar al curso (gas, cuotas de estacionamiento, multas, o costos a resultado de accidente).