



# THE HELPING CENTER

BOLETIN INFORMATIVO

NOVIEMBRE 2022

## NUESTRA MISIÓN:

El Centro de Ayuda de Marble Falls (The Helping Center of Marble Falls) proporciona alimentación y apoyo financiero limitado a nuestros vecinos necesitados en un lugar digno y lleno de esperanza. Somos una comunidad unida y Cristiana, y les brindamos oportunidades para educación, compañerismo y referencias para la autosuficiencia.

## ¿NECESITAS AYUDA?

## ¿QUIERES AYUDAR?

### Horario de Operacion:

Lunes-Viernes 9:30 am - 1:30 pm  
Martes 5:00 pm - 7:00 pm  
Jueves 5:00 pm - 7:00 pm

### Dirección física

1016 Broadway, Marble Falls TX 78654

### Dirección postal

P. O. Box 402, Marble Falls TX 78654

Teléfono | 830-693-5689

Sitio web | [helpingcenter.org](http://helpingcenter.org)

Facebook | [Marble Falls Helping Center](https://www.facebook.com/MarbleFallsHelpingCenter)

Instagram | [thehelpingcenter](https://www.instagram.com/thehelpingcenter)

## HORARIO DE NOVIEMBRE

El Centro de Ayuda estará cerrado el Viernes, 11 de Noviembre en observación del Día de Veteranos. También estaremos cerrados el 23, 24, y 25 de Noviembre para celebrar el Día de Dar Gracias.

## ¡Feliz Dia de Dar Gracias!

¡Este mes celebramos "Una Actitud de Gratitud"! Según el "Psychology Today", las personas que viven con gratitud, disfrutan de los siguientes beneficios:

- Mejores relaciones, sueño, autoestima, salud física y mental, felicidad, resiliencia, y sentimientos de empatía.
- Reduce el estrés, los sentimientos de depresión, y comportamiento agresivo.

## AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

**ALIMENTACIÓN PARA EL DÍA DE DAR GRACIAS** | El Centro de Ayuda repartirá artículos de alimento en nuestra zona comercial en Noviembre los días 7-10, 14-18, y 21-22. Se le sirve en orden de llegada. Los suministros pueden ser limitados.

**JUGUETES GRATIS PARA LA NAVIDAD** | ¿Niños de 0-16 años? | Ya se pueden registrar para el programa de juguetes gratis para la Navidad desde Lunes - Viernes 9:30 am-1:30 pm hasta el 12 de Diciembre. Para registrarse en El Centro de Ayuda, deben residir en Marble Falls, Cottonwood Shores, Granite Shoals (no en ciudad o HLEM), Highland Haven, Horseshoe Bay (Burnet County), Kingsland (Burnet County), Smithwick, o en Spicewood (Burnet County). Debe ser tutora o tutor legal de los niños. Además, debe presentar los nombres, las edades, fechas de nacimiento, números de seguro social de los niños, y talla de ropa. Favor de hablar con Nancy.

**LAS CLASES CONTINUÁN: "UN NUEVO COMIENZO PARA TU VIDA MÁS SALUDABLE"** | Jueves, 10 de Noviembre, 10:00-10:30 am | El Centro de Ayuda se asocia con la universidad Texas A&M Agrilife para brindarles esta serie de 4 clases. El tema de nuestra clase en Noviembre es "estirando sus dólares para la comida. Se brinda información, muestras y obsequios. Una traductora estará presente para los que hablan Español. Los que atiendan las 4 clases, recibirán un certificado de finalización y una tarjeta de regalo de \$25 del HEB. Vengan a disfrutar de un buen tiempo. Se puede invitar amigas/amigos!

**DEMOSTRACIÓN DE COCINA** | Nuestras cocineras se tomarán un descanso el mes de Noviembre para preparar la fiesta del Día de Dar Gracias con sus familias!

**RECETA DEL MES | PAN DE CALABAZA** | ¿No le gusta el pastel? Este pan de calabaza es delicioso. Se usa calabaza enlatada que se encuentra en nuestros estantes. Haz el pan de calabaza para la celebración del Día de Dar Gracias. Pide la receta en la recepción.

## ¿QUE ES "APRENDER DE POR VIDA"?

El Centro de Ayuda empezó "Aprender de Por Vida, Programa de Educación y Divulgación" en Enero de 2021. El propósito del programa es empoderar a los clientes y sus familias en nuestra comunidad para hacer cambios positivos para toda la vida, dándoles educación, compañerismo y referencias significativas. Continuaremos este programa en el 2023 con fondos proporcionados por el 2022 Club del Horseshoe Bay Resort Torneo de Mah Jongg.

Les invitamos acompañarnos en estos programas y eventos GRATIS en 2023:

- Boletín para los clientes
- Demostraciones de cocina y obsequios
- Clases de alimentación en asociación con la Universidad Texas A&M Agrilife
- Receta del Mes
- Bolsa de Cumpleaños para los niños
- El evento Bendiciones de Pascua
- Feria de la Salud Por Vida, el Sábado 15 de Abril
- Evento de Libros Gratis para los Niños
- "Thanks-Giveaway!" evento de obsequios para las familias del Boys & Girls Club de Marble Falls
- El evento Espíritu de la Navidad
- Aprendiendo Por Vida programa de becas

¡Les agradecemos su apoyo!