



THE HELPING CENTER

BOLETIN INFORMATIVO

ENERO 2023

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

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

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

HORARIO DE ENERO

El Centro de Ayuda estará cerrado el 2 de Enero en conmemoración del Año Nuevo. También estaremos cerrado el 16 de Enero en celebración del Día de Martin Luther King.

*¡El Centro de Ayuda
les desea un
bendecido 2023!*



AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

DEMOSTRACIÓN de COCINA | Miércoles, 18 de Enero | Continuamos con la serie de alimentación saludable con una demostración de cocina y muestras del Chef John: "Sopa de Pollo y Vegetales". Aprende a hacer esta rica receta con ingredientes de la despensa. ¡Llévate a casa un pote GRATIS!

RECETA del MES | La receta de este mes son Juliana de Camote al Horno. ¡Comienza el Año Nuevo con este plato fácil, alto en fibra y bajo en grasas!

GUARDA LA FECHA | "ESTAR BIEN, VIVIR BIEN" | El Centro de Ayuda se asocia con la Universidad Texas A&M AgriLife para brindarles una serie de 4 clases. Marca en tu calendario estas fechas, Jueves de 10:00-10:30 a.m.: 23 de Febrero, 16 de Marzo, 20 de Abril, y 18 de Mayo. Los temas incluyen etiquetas de alimentos, planificación de comidas, y estilos de vida saludables. Se brinda información, muestras, y obsequios. Una traductora estará presente para los que hablan Español. Las personas 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!

CONECTAR CON LA ESPERANZA | Usted no está solo/sola. Hay ayuda disponible. | Si usted o alguien conocido necesita ayuda, conéctese con la esperanza. Llame o text #

988, o puede chatear en 988lifeline.org, para hablar con un consejero de crisis capacitado 24/7/365.

SOBRE EL CENTRO DE AYUDA

Es un honor para el Centro de Ayuda poder servir a nuestra comunidad que sufre de hambre. Continúe leyendo para saber cómo les servimos en 2022:

- o Servimos a clientes 14,000 veces, distribuyendo 500,000 libras de comida
- o Más de 50 voluntarios dedicados trabajaron más de 7,500 horas
- o Servimos como centro de entrega para otras despensas de alimentos en esta área
- o Somos patrocinados por 10 iglesias locales
- o Nos apoyan con donaciones de ciudadanos locales, grupos cívicos y corporaciones
- o Nuestro programa educativo "Aprender Por Vida" incluye demostraciones de cocina, educación de nutrición, educación saludable, alfabetización infantil y alcance alimentario, programa de la bolsa de cumpleaños, visitas de pastores de temporada, una programa de becas, y más.

UN TIEMPO DE RENOVACIÓN

El año nuevo puede ser un tiempo de renovación. Considera estos pequeños cambios que pueden generar grandes recompensas:

- o **Dieta:** Una dieta rica en frutas y verduras, cereales integrales, frutos secos, legumbres, y proteínas magras conduce a una mejor salud y calidad de vida.
- o **Sueño:** Muchos problemas se pueden atribuir a una mala noche de sueño. Para el mejor resto de su vida, establezca un horario regular para acostarse, limite la cafeína y el alcohol por la noche, y limite el tiempo de pantalla antes de acostarse.
- o **Ejercicio:** ¡Tome tiempo para caminar! Un estudio publicado encontró que las mujeres cansadas que subieron escaleras durante 10 minutos obtuvieron un mayor impulso de energía que aquellas que tomaron una lata de refresco o media taza de café. Además, también quemaron calorías. ¡Anímate! – empieza hoy.
- o **Panorama positivo:** Los investigadores concluyen que el pensamiento positivo puede aumentar cuanta vida, reduce el riesgo de enfermedad crítica, resulta en menos depresión, y mejora el bienestar físico y mental. Busque el boletín del próximo mes, donde discutiremos maneras de identificar y reducir pensamientos negativos en su vida.