



THE HELPING CENTER

BOLETIN PARA LOS CLIENTES

ABRIL 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 EN ABRIL

El Centro de Ayuda estará cerrado el 7 de Abril en observación del Viernes Santo.

Le deseamos una
Bendita Pascua
de parte del personal y
los voluntarios del
Centro de Ayuda.

AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

BENDICIONES DE PASCUA | EL 3, 4, Y 5 DE ABRIL | 9:30 am – 1:30 pm y 5:00 pm – 7:00 pm el Martes por la noche | Los pastores locales y los líderes de las iglesias estarán disponibles en el área de compras para darles la bienvenida a los clientes. Se ofrecerán sonrisas, tarjetas de Pascua y huevos con las Escrituras a los clientes, junto con tarjetas confidenciales de intención de oración. Esta es una maravillosa oportunidad para enviar sus peticiones de oración, cuales serán entregadas a los pastores de nuestras iglesias patrocinadoras para oración durante los servicios de adoración.

CLASE DE BIENESTAR | “ESTAR BIEN, VIVIR BIEN” | El Centro de Ayuda se asocia con la universidad Texas A&M AgriLife para brindarles una serie de 4 clases. Vengan a unirse de 10:00 – 10:30 am: el 20 de Abril, y el 18 de Mayo. El tema de las clases es el bienestar general, así como alimentación y estilos de vida saludables. 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!

ERES DIFÍCIL DE OÍR? | **Martes, 11 de Abril | 9:30 am – 12:00 pm** | A veces, oír conversaciones de teléfono es difícil. Karen Peebles del CaptionCall estará disponible en el área de compras para demostrar los teléfonos con subtítulos que son gratuitos para las personas que califican. ¿Como calificar? ¡Si crees que necesitas subtítulos para usar el teléfono de manera más efectiva, estás calificado! El teléfono, la instalación en su casa, y el servicio de uso, todo es GRATIS. Pase por nuestra mesa de bienvenida para obtener más información.

RESERVA ESTA FECHA | Miércoles, 3 de Mayo | 9:30 am – 1:30 pm | VIVES CON DIABETIS? PODRÍAS SER DIABETICA? | La diabetes es un problema de salud grave que afecta la vida de millones estadounidenses. Sonia Stalker, enfermera practicante jubilada, estará en el área de compras para discutir con nuestros clientes sus preguntas e inquietudes sobre la diabetes. Marca esta fecha en tu calendario y planea pasar por nuestra mesa de bienvenida para obtener información y asesoramiento de salud informal.

TODO SOBRE LA SAL

La sal, también se conoce como sodio, y se encuentra en la mayoría de los alimentos. La sal permite que nuestros cuerpos funcionen bien al regular la presión arterial y ayudar a que nuestros músculos y nervios funcionen correctamente. Pero, demasiada sal puede provocar presión arterial alta y enfermedades del corazón. Los estudios muestran que la mayoría de los estadounidenses consumen demasiada sal.

Hay dos tipos de sal: hay sal que se encuentra en las comidas listas para comer (comidas de restaurante o alimentos procesados), y la sal que nosotros espolvoreamos sobre los alimentos. Aquí hay algunos consejos para reducir el consumo de sal:

- ✓ Probar la comida antes de agregar sal.
- ✓ Usar condimentos y especias sin sal en vez de la sal.
- ✓ Para darle sabor, exprima un poco de jugo de limón o lima en la comida.
- ✓ Agregue unas gotas de salsa picante o una pizca de pimienta de cayena a los guisos, sopas o salsas para darle más sabor.
- ✓ Trate de usar menos sal.
- ✓ No deje el salero en la mesa durante las comidas.
- ✓ Busque opciones con menos sal.
- ✓ Pruebe comidas caseras en lugar de comidas para llevar o preenvasadas.

-Adapted from Texas WIC's "Busy Family's Guide to Healthy, Delicious Meals"