



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 Operación:

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

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

SÍGANOS

Recuerde seguirnos en Facebook o Instagram para obtener información general, boletines, y actualizaciones. ¡"LIKE" nosotros!

HORARIO DE JULIO

El Centro de Ayuda estará cerrado el Martes, 4 de Julio, en observación del Día de la Independencia (EE UU).



THE HELPING CENTER

BOLETIN DE CLIENTES

JULIO 2023

AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL | JUEVES, 6 DE JULIO | 9:30 am - 1:30 pm

Pásate por nuestra mesa de bienvenida en la zona comercial para obtener más información sobre cómo proteger su piel del calor del sol de Texas. ¡Llévate a casa un tubo de protector solar GRATIS!

¿NECESITA ASESORAMIENTO SOBRE EL DINERO? | LA CLASE CONTINÚA, LOS JUEVES: 13 DE JULIO, 10 DE AGOSTO, 14 DE SEPTIEMBRE | 10:00 - 11:00 am | El Centro de Ayuda se asocia con Cadence Bank para ofrecerle esta serie de 4 clases sobre la administración del dinero. Los temas incluirán:

- Presupuestar los gastos de manutención
- Pago de préstamos
- Abordar el mal crédito
- Creación de un fondo para días lluviosos
- Cuentas corrientes, y más.

Los representantes del Banco darán presentaciones de 30 minutos con tiempo después para responder preguntas o brindar asesoramiento individual. Ingrese a través del Centro de Ayuda para asistir. ¡Esta clase está abierta al público, así que trae a un amigo! Habrá refrigerios ligeros disponibles, y cada asistente recibirá una tarjeta de regalo de \$10 al final de cada clase.

¡OPORTUNIDAD DE TRABAJO! CorWorth Innovative Buildings está buscando carpinteros, plomeros, masones, pintores, y otros oficios de la construcción para el facilidad en Marble Falls. Pago competitivo + beneficios + seguros. 2-4 años experiencia preferida. Preguntar por Jamie en la recepción para más información sobre esta oportunidad.

COCINAR BIEN CON DIABETES | LUNES: 10, 17, 24 DE JULIO | 6:00 pm | Oficina AgriLife, Burnet | Esta clase está diseñada para ayudar a los diabéticos y cuidadoras con información sobre nutrición y planificación de comidas. \$20 por persona por las tres sesiones. Responder antes del 5 de Julio a Kailey.Roberts@ag.tamu.edu o llamar 512.756.5463.

¡TEXAS ES CALIENTE! ¡EL CÁNCER DE PIEL NO ES!

Con la llegada de la primavera y el verano, el aire se vuelve más cálido; el sol se vuelve más brillante; y las actividades al aire libre son más frecuentes. La exposición de tu piel al sol aumenta en esta época del año, lo que resulta en un mayor riesgo de daño en la piel, incluyendo el desarrollo de cáncer de piel. La buena noticia es que la mayoría de los cánceres de piel se pueden prevenir. ¿Entonces, qué se puede hacer para prevenir el cáncer de piel?

- **Evite el sol de 10 a.m. a 4 p.m.** Estas son las horas pico de sol, fuerza en Norteamérica incluso en invierno y en días nublados.
- **Use protector solar - al menos SPF 15 - durante todo el año.** Vuelva a aplicar protector solar cada dos horas o con más frecuencia se está nadando o sudando.
- **Use ropa protectora.** Sombreros con marcas anchas y la ropa que cubre los brazos y las piernas son útiles. El protector solar no bloquea todos los rayos UV, que causan cáncer.
- **Evite las camas de bronceado.** Camas de bronceado, funcionan con luces ultravioleta, dañan la piel y pueden provocar cáncer.
- **Examina tu propia piel.** Si notas cambios en tu piel o manchas preocupantes, consulte a su médico.

- Adaptado de Mayo Clinic Online