



## 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)

## SÍGANOS

Recuerde seguirnos en Facebook o Instagram para obtener información general, boletines, y actualizaciones.

## HORARIO DE SEPTIEMBRE

El Centro de Ayuda estará cerrado el lunes 4 de Septiembre en conmemoración del Día del Trabajo (Labor Day).



El Día del Trabajo honra a los trabajadores y reconoce sus contribuciones a la sociedad. ¡El Día del Trabajo se convirtió en feriado federal en 1894!

## AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

**CLASE DE CARBOHIDRATOS SALUDABLES | JUEVES 7 DE SEPTIEMBRE | 10:00-10:30 am**  
El Centro de Ayuda y Texas A&M Agrilife presentan esta serie de 4 clases el 7 de Septiembre, el 5 de Octubre, el 2 de Noviembre, y el 7 de Diciembre . ¿Alguna vez se preguntó cuántos carbohidratos debe comer? Esta clase es para aquellos que desean aprender más sobre cómo prevenir enfermedades crónicas (específicamente diabetes y obesidad) a través de prácticas de nutrición. Hablaremos sobre cuánto, cómo equilibrar y las diferentes formas de incorporar carbohidratos en las comidas. ¡Traiga a un amigo y llévese a casa una tarjeta de regalo de \$10 por asistir!

**CLASE "ASUNTOS DE DINERO" | JUEVES 14 DE SEPTIEMBRE | 10:00 - 11:00 am**

El Centro de Ayuda se asocia con Cadence Bank para brindarle la última clase de esta serie. Los temas incluirán:

- Hacer un presupuesto para los gastos de manutención y construir un fondo para emergencias
- Pagar préstamos, abordar cuentas
- Bancarias con mal crédito y más

Los representantes de banco darán presentaciones de 30 minutos y tiempo después para responder preguntas o brindar asesoramiento personalizado. Esta clase está abierta al público, así que traiga a un amigo. Habrá refrigerios disponibles y CADA ASISTENTE RECIBIRÁ UNA TARJETA DE REGALO DE \$10.

**"SMOOTHIES" EN SEPTIEMBRE | MARTES, 19 DE SEPTIEMBRE | 9:30 am – 1:30 pm** | De vuelta por demanda popular, El Centro de Ayuda ofrecerá muestras de "smoothies" de frutas en el área de compras del cliente. ¡Llévate a casa una tarjeta de recetas y una licuadora personal GRATIS para hacer tus propios smoothies en casa! Este evento contará con un invitado especial de Texas A&M Agrilife, quien ofrecerá un artículo de regalo adicional.

**SEGUIR ADELANTE | Workforce Network Inc.** comenzará una serie de 20 clases sobre formas de salir adelante en un "mundo que simplemente se las arregla". Si está comprometido con un nuevo comienzo para su vida, considere esta clase que comenzará el 26 de Septiembre. Para reservar un lugar, llame al 830.220.9898 (Español) o envíe un correo electrónico a [fcthird@gmail.com](mailto:fcthird@gmail.com)

**GUARDE LA FECHA | CLINICA DE VACUNAS CONTRA LA GRIPE | MIERCOLES, 18 DE OCTUBRE | 9:30 am – 1:30 pm** | Para ayudarlo a mantenerse saludable, The Helping Center albergará la Farmacia Atkins para esta clínica de vacunas contra la gripe. Pase por nuestra mesa de registro antes de comprar para vacunarse contra la gripe. Para participar trae tu D.N.I. y tarjeta de seguro o tarjeta de Medicare/Medicaid. ¿Más de 50 años y sin seguro? Comuníquese con nosotros para analizar cómo obtener una vacuna contra la gripe GRATIS.

## COMPRAS CON UN PRESUPUESTO

Aquí hay algunas ideas para aprovechar al máximo cada dólar:

- Planifica las comidas con anticipación.
- Haz una lista de compras y apégate a ella.
- Compre solo una vez a la semana y nunca compre cuando tenga hambre.
- Elija la tienda de comestibles con los precios más bajos. La comida de las tiendas de conveniencia generalmente cuesta más y es menos nutritiva.
- Consulte por ofertas y use cupones.
- Compre marcas propias que normalmente cuestan menos.
- Compra cosas que usas mucho al por mayor. Comparta cajas de alimentos con un miembro de la familia o amigo y dividir el costo.
- Compra packs familiares de carnes y quesos. Partirlas en porciones más pequeñas y congelar.
- Planee una comida o dos cada semana alrededor de frijoles en lugar de carne. Costo de frijoles mucho menos que la carne y son mejores para usted.