



THE HELPING CENTER

BOLETIN DE CLIENTES

ENERO 2024

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](https://www.facebook.com/MarbleFallsHelpingCenter)

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

HORARIO DE ENERO

Estaremos cerrados el día de Año Nuevo, el lunes 1 de enero. También estaremos cerrados el lunes 15 de enero en conmemoración del Día de Martin Luther King.

*¡Deseamos bendiciones
y alegría en el 2024!*



AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

EVENTO DE PREPARACIÓN PARA EL INVIERNO | Viernes, 5 de Enero
9:30 am – 1:30 pm | El Centro de Ayuda inicia el nuevo año con consejos para la preparación para el invierno. ¡Pasa por nuestra mesa de bienvenida para aprender cómo sobrevivir al invierno y llévate a casa un par de guantes de algodón GRATIS!

CLASE: “BIENESTAR CON UN PRESUPUESTO” | 18 de enero, 22 de febrero, 21 de marzo, 18 de abril | El Centro de Ayuda se asocia con Texas A&M AgriLife para ofrecerte una nueva serie de 4 partes en 2024! Los temas incluyen la reducción del estrés, la alimentación consciente, cenar en Dollar Store, y “cocinar-junto” con los ingredientes de Dollar Store. Las clases se impartirán los jueves a partir de las horas 10:00-10:30 a.m. en la sala de reuniones del CRC. Asista a cualquiera o todas las clases y habrá una tarjeta de regalo H-E-B de \$10 en cada clase para los participantes. Solicite un folleto en la recepción.

RESERVE LA FECHA | CLASE: “ASUNTOS DE DINERO” | El Centro de Ayuda se asocia con Cadence Bank para continuar esta popular serie sobre cómo administrar el dinero. Los temas incluirán presupuestos, ahorros, préstamos, crédito, protección contra fraude y más. Únase a nosotros los jueves: 15 de febrero, 14 de marzo, 11 de abril y 9 de mayo de 10:00 a 11:00 a.m. Más información en el boletín del próximo mes.

RECETA DEL MES | Comienza tu nuevo año con nuestro delicioso “Caviar Vaquero”, completo con guisantes de carita para la buena suerte. Sabroso, saludable y perfecto como ensalada, salsa o aderezo para pollo asado.

CONECTAR CON LA ESPERANZA | Usted no está solo/sola. Hay ayuda disponible. | Sí 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.

TODO SOBRE LOS FRIJOLES

Que 2024 sea tu año para mejorar la alimentación y la salud. Una forma de hacerlo es incluir frijoles nutritivos y económicos en tu dieta.

Un hecho poco conocido es que las proteínas provienen tanto de fuentes vegetales como animales. De hecho, cada planta que comemos contiene al menos un poco de proteína, y algunas tienen muchas – ¡como frijoles!

Los frijoles son ricos en minerales y fibra sin las grasas saturadas no saludables que se encuentran en algunas carnes. Comer frijoles como parte de una dieta saludable para el corazón puede ayudar a mejorar el colesterol en sangre, una de las principales causas de enfermedades cardíacas. Agregar frijoles a su dieta puede ayudarlo a sentirse satisfecho por más tiempo, lo que le ayudará a perder peso.

Algunas formas de incluir frijoles en su dieta diaria:

- Escurrir los frijoles enlatados y lavarlos en un colador con agua. Agréguelo a ensaladas, platos de pasta, sopas o verduras salteadas.
- Introduzca los frijoles en tortillas integrales o pan de pita.
- Pruebe los frijoles con arroz integral. Este es un plato cotidiano en muchas partes del mundo.

-Adaptado de American Heart Association