



THE HELPING CENTER

BOLETIN DE CLIENTES

JULIO 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 JULIO

Estaremos cerrados el 4 y 5 de Julio en conmemoración del feriado del 4 de Julio.

¡Feliz Día de la Independencia!

El Centro de Ayuda desea honrar a los miembros de nuestras fuerzas armadas, pasados y presentes, que han servido a nuestro país con valor y distinción. También recordamos y honramos a aquellos que han caído para proteger nuestra libertad.



AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

¡CONTINÚA LA SERIE DE CLASES! “PLANTA CON PROPÓSITO” | 11 de julio y 13 de agosto | 10:00-11:00 am | ¿Siempre has querido cosechar alimentos frescos justo en tu puerta? ¡Ahora puedes hacerlo! The Helping Center se asocia con Texas A&M AgriLife para traerte esta serie sobre jardinería en contenedores. Los temas incluirán el cultivo de frutas y verduras, plantación en interiores, contenedores únicos, conservación de semillas y suelos saludables. Tarjeta de regalo de \$10 de H-E-B + regalos para todos los participantes. Sala de reuniones CRC.

DEMO DE COCINA | “Los Pepinillos del Refrigerador de la Abuela” | Viernes, 12 de julio 9:30 am – 1:30 pm | The Helping Center te trae muestras de pepinillos fáciles de hacer, como los que solía hacer la abuela. Llévate a casa un tarro de conserva GRATIS y una tarjeta de receta.

PRÓXIMAMENTE EN AGOSTO | DEMO DE COCINA: Aguas infusionadas | Sabemos que tendrás sed en agosto, y estaremos aquí para mostrarte cómo hacer aguas infusionadas saludables y deliciosas. Fecha por determinar.

¡CLIENTES! | ¿Tienen bolsas reutilizables para sus compras? Si es así, “AYÚDANOS A AYUDARTE” trayéndolas cuando vengas a comprar. ¡Gracias!

RECETA DEL MES | Ensalada Refrescante de Calabacín | El verano trae calabacines y calabazas a nuestras mesas, ¡y esta deliciosa receta realza sus sabores exquisitos! Sírvela junto a pollo a la parrilla o una hamburguesa para un delicioso manjar veraniego. Consulta el nuevo exhibidor del Programa Educativo en el área de compras para clientes para obtener una copia de la receta.

SEGURIDAD EN EL AGUA EN VERANO: CONSEJOS ESENCIALES

El verano nos invita a refrescarnos con chapuzones en piscinas, lagos y océanos. Para garantizar que estas actividades sigan siendo agradables y seguras, es importante seguir estos consejos:

Supervisión Constante: Siempre vigila de cerca a los niños cuando estén cerca del agua. El ahogamiento puede ocurrir rápidamente y en silencio, por lo que la supervisión constante es esencial.

Aprende y Enseña Habilidades de Natación: Insíbete en clases de natación para aumentar la confianza y la seguridad tanto en niños como en adultos. Nadar con destreza puede prevenir accidentes.

Usa Chalecos Salvavidas: Al navegar o nadar en aguas abiertas, usa chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de EE. UU. Proporcionan flotabilidad y seguridad en emergencias.

Mantente Hidratado y Protegido del Sol: Bebe agua regularmente y aplica protector solar para evitar la deshidratación, las quemaduras solares o el golpe de calor.

Revisa las Condiciones del Agua: Comprende las corrientes, mareas y pronósticos del tiempo. Siempre sigue las advertencias publicadas y nunca nades solo.

Al seguir estas pautas, todos podemos disfrutar de las actividades acuáticas de manera segura. ¡Aprovecha al máximo tu verano mientras te proteges a ti y a los demás!