



THE HELPING CENTER

BOLETIN DE CLIENTES

OCTUBRE 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 OCTUBRE

Estaremos cerrados el lunes 14 de Octubre en observación del Día de Colón y el Día de los Pueblos Indígenas.

¡El clima de Otoño trae temperaturas más frescas! Mejora tu salud física y mental con una refrescante caminata al aire libre. Extra: ¡invita a un amigo o familiar a compartir la experiencia!



SERIE DE CLASES CONTINÚA: "ASUNTOS DE DINERO" | 10 de Octubre, 14 de Noviembre | 10:00 – 11:00 am | El Centro de Ayuda se asocia con Cadence Bank para traerte esta popular serie sobre cómo gestionar tu dinero. ¡Trae a un amigo y llévate una tarjeta de regalo de \$10 de H-E-B! Sala de reuniones CRC.

¡NUEVA CLASE! | "LA COMIDA COMO MEDICINA: ACEITES SALUDABLES" | 1 de Octubre | 10:00 – 11:00 am | ¿Sabías que los aceites pueden ser una fuente de salud y bienestar? El Centro de Ayuda te trae esta clase para aprender sobre las propiedades y beneficios de los aceites saludables. Muestra aceites en vivo en la clase a través del olfato y el tacto. ¡Tarjeta de regalo de \$10 de H-E-B gratis para los participantes! Sala de reuniones CRC.

PROYECTO DE GRATITUD CONTINÚA | En un mundo que a menudo se mueve rápidamente, el Proyecto de Gratitud nos anima a todos a pausar y reflexionar sobre los aspectos positivos de nuestras vidas. Comienza reflexionando sobre las cosas por las que estás agradecido: escríbelas en la tarjeta proporcionada en nuestro mostrador de recepción y colócala en nuestra "Caja de Gratitud". Publicaremos los resultados en Noviembre.

¡NO OLVIDES NUESTRA PEQUEÑA BIBLIOTECA GRATUITA! | Las temperaturas más frescas nos invitan a disfrutar de actividades al aire libre. Trae a tus hijos a la Pequeña Biblioteca Gratuita en el área de descanso cerca de nuestras puertas de entrada. Allí encontrarás libros infantiles gratuitos, plantas nativas y obras de arte, además de un lugar para compartir un momento de lectura y hacer un picnic.

FERIA DE SALUD PARA ADULTOS MAYORES | El Centro de Actividades para Adultos Mayores de Marble Falls organizará su Feria de Salud Anual de 10:00 am a 1:00 pm el Viernes 4 de Octubre. El tema de este año es "Comienza una Vida Más Saludable". Ubicación: Centro de Actividades para Adultos Mayores de Marble Falls, 618 Avenue L.

PARA MÁS INFORMACIÓN, visita el sitio web de The Helping Center: helpingcenter.org. Cada mes publicamos este boletín unos días antes del primer día del mes.

RECETA DEL MES | Sopa Fácil de Calabaza Butternut | ¡El Otoño es el momento perfecto para disfrutar de una saludable sopa casera; prueba esta receta! Con solo seis ingredientes, es fácil de hacer. ¡Deliciosa!

TODO SOBRE "YUKA"

¿Alguna vez te has preguntado cuál caja de galletas saladas es la más saludable? ¿Te preguntas si deberías comer ese paquete de papas fritas? ¿Es ese spray para el cabello o crema de afeitar seguro para ti y el medio ambiente? ¡Ya no te preguntes más!

Si tienes un teléfono inteligente, considera descargar la aplicación gratuita "Yuka – Food & Cosmetics". Una vez que hayas iniciado sesión, puedes escanear el código de barras de cualquier producto para determinar su salubridad. Una calificación "roja" indica que no es muy saludable, mientras que una calificación "verde" te da el visto bueno. Además de calificar los alimentos en una escala del 0 al 100, la aplicación enumera los aspectos positivos y negativos de cada artículo alimenticio o cosmético. Y, si tu artículo no cumple con un estándar saludable, se te sugerirán alternativas más saludables.

¡Infórmate hoy con Yuka!