

Programa de Salud Holística



¡GRATIS!

**Todas las clases son bilingües
- inglés y español**

Calendario Digital



-  **Yoga para Todos Niveles**
Sábado @ 10:30am
George Morales Dove Springs
Recreation Center
-  **Yoga en Familia**
Primer Sábado de cada mes @ 12pm
George Morales Dove Springs
Recreation Center
-  **Clases de Canto/Guitarra/
Composición (15+)**
Lunes @ 4pm
Windsor Park Library
-  **Clases de Guitarra (15+)**
Martes @ Twin Oaks Library
 - Principiante: 2-2:30pm
 - Intermedio: 2:45-3:15pm
-  **Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)**
Primer jueves de cada mes @ 10-11:30am
George Morales Dove Springs
Recreation Center
-  **Clases de Percusión**
Segundo domingo de cada mes @ 1pm
George Morales Dove Springs
Recreation Center
-  **Yoga en Silla**
Tercer Miércoles de cada mes @ 11am
George Morales Dove Springs
Recreation Center
-  **Yoga en Silla**
Tercer Viernes de cada mes @ 11am
George Morales Dove Springs
Recreation Center
-  **Gentle Flow Yoga (8+)**
Tercer Sábado de cada mes @ 10:30am
Windsor Park Library
-  **Yoga en Silla**
Cuarto Lunes de cada mes @ 10:30am
George Morales Dove Springs
Recreation Center
-  **Taller de Presupuesto**
Miércoles, 21 de febrero @ 6-7:30pm
Little Walnut Creek Library

-  **Conversaciones Comunitaria sobre la
Identidad a través de la Palabra Escrita**
Jueves, 22 de febrero @ 6-7:30pm
Southeast Library
-  **Taller Abierto:
Painting/Drawing Workshop (15+)**
Sábado, 24 de febrero @ 2-4pm
North Village Library

-  **Cine de Oro**
Martes, 27 de febrero @ 9-12pm
Conley-Guerrero Senior Center
-  **Día de Salud**
Domingo, 24 de marzo @ 9-1pm
Sunset Valley Community Garden
-  **Aprende a Remar(18+)**
Jueves, 28 de marzo @ 6-7:30pm
Austin Rowing Club
-  **Clases de Natación para Principiantes (5-17)**
Sábados @ 11-11:50pm
6 de abril- 25 de mayo
Bartholomew Municipal Pool
-  **Clases de Natación para Principiantes (5-17)**
Martes y Jueves @ 6:15-7:15pm
16 de abril- 9 de mayo
Big Stacy Neighborhood Pool
-  **Libertad Financiera**
Miércoles, 24 de abril @ 6-7:30pm
Little Walnut Creek Library
-  **Cine de Oro**
Martes, 30 de abril @ 9-12pm
Conley-Guerrero Senior Center
-  **Clase de Defensa Personal para
Mujeres(18+)**
Jueves, 4 de mayo @ 3-4:30pm
Austin Women's Boxing Club
-  **Aprende a Remar(18+)**
Jueves, 25 de abril @ 6-7:30pm
Austin Rowing Club
-  **Taller Financiero para Pequeñas Empresas**
Miércoles, 22 de mayo @ 6-7:30pm
Little Walnut Creek Library
-  **La Propiedad de Vivienda**
Miércoles, 12 de junio @ 6-7:30pm
Little Walnut Creek Library
-  **Cine de Oro**
Martes, 25 de junio @ 9-12pm
Conley-Guerrero Senior Center

Taller Abierto Pintura/Dibujo (15+): Clases de arte para todos los niveles. Incluye la exploración de técnicas diferentes. ¡Todos los materiales proporcionados! Se requiere pre-registro.

Yoga en Silla: una forma suave de yoga que se puede hacer sentado en una silla. Estas modificaciones hacen que el yoga sea accesible para la gente con diferente capacidades físicas o para otros que encuentran las clases de yoga difíciles.

Yoga para Todos Niveles/ Yoga y Sonido: Cuerpo, mente y alma se alinearán a medida que nos movemos con intención a través de movimientos suaves guiados por la respiración. Incorporaremos meditación y sonido para regular el sistema nervioso.

Yoga en Familia: Un espacio para que niños y adultos practiquen yoga juntos.

Clases de Percusión: Aprende a tocar el tambor influenciado por Africa Occidental, Estilos afrolatino y contemporáneo. La clase comienza con un calentar el movimiento, luego usar tambores, campanas y maracas para aprender ritmos básicos y tocar en grupo. Tambores proporcionados - siéntase libre de traer su propio instrumento de percusión.

Gentle Flow Yoga (8+): Cuerpo, mente y alma se alinearán a medida que nos movemos con intención a través de movimientos suaves guiados por la respiración. Incorporaremos la meditación para regular el sistema nervioso.

Clases de voz/guitarra/composición de canciones (15+): Acompaña el premiado cantautor Javier Jara para voz, guitarra y lecciones de composición de canciones usando música popular de América Latina. Traiga su propia guitarra. Se requiere pre-registro.

Clases de guitarra (15+): Acompaña al logrado músico Mauricio Callejas para clases de guitarra para principiantes (colocación de dedos, rasgueo, lectura a primera vista) e intermedio (acorde progresiones, entrenamiento auditivo, lectura de partituras). Traiga su propia guitarra. Se requiere pre-registro.

Taller de Presupuesto: ¿Cuál es su personalidad monetaria y cómo afecta a sus finanzas diarias? Aprenda a hacer un seguimiento de sus gastos y a crear un plan de gastos para tener un fondo de emergencia o prepararse para grandes compras. Se requiere pre-registro. Facilitado por Business Community Lenders of Texas.

Día de Salud Acompáñanos en nuestro Día de Salud anual en la nueva temporal de nuestro Jardín de Curación del ESB-MACC en el tranquilo Jardín Comunitario de Sunset Valley.

2 horas de estacionamiento en garaje GRATUITO en Central Library

El Programa de Salud Holística atiende las necesidades de la persona en su totalidad mientras permanece enraizado en nuestras identidades culturales latinas/mexicoamericanas. La verdadera salud es una combinación de aspectos físicos, sociales, ambientales, financieros, intelectuales, emocionales/mentales, ocupacionales y espirituales y, al igual que la diversidad de nuestra gente, merece ser nutrido y cultivado para enriquecer las vidas individuales y elevar a nuestra comunidad.

Twin Oaks Library
1800 S 5th St
(512) 974-9980

Windsor Park Branch Library
5833 Westminster Dr
(512) 974-9840

George Morales Dove Springs Recreation Center
5801 Ainez Dr
(512) 974-3840

Sunset Valley Community Garden
1160 Lone Oak Trail, Sunset Valley

Central Library
710 W Cesar Chavez St
(512) 974-7400

Conley-Guerrero Senior Center
808 Nile St, Austin
(512) 978-2660

Bartholomew Municipal Pool
1800 E 51st St, Austin
(512) 974-1650

Big Stacy Neighborhood Pool
700 E Live Oak St, Austin
(512) 445-0304

Southeast Library
5803 Nuckols Crossing Rd,
(512) 974-8840

Austin Rowing Club
74 Trinity St
(512) 831-4922

Little Walnut Creek Library
835 W Rundberg Ln
(512) 974-9860

Austin Women's Boxing Club
2919 Menchaca Rd #210
(512) 905-0109

Aprende a Remar (18+): Acompáñanos en Lady Bird Lake para iniciarse en el remo de barrido (con un solo remo) en una barcaza de entrenamiento. Aprenda los conceptos básicos de la remada, a mantenerse seguro en el agua y a manejar el equipo de remo. Será una experiencia divertida y animada para principiantes. Se requiere pre-registro.

Clases de Natación para Principiantes (5-17): Los estudiantes aprenderán a sentirse cómodos en el agua y habilidades acuáticas básicas para desarrollar actitudes positivas y prácticas seguras dentro y alrededor del agua. Dos clases concurrentes separadas disponibles para adultos y jóvenes (5-17). Se requiere pre-registro.

Conversaciones Comunitaria sobre la Identidad a través de la Palabra Escrita: Cartonera es un movimiento editorial social, político y artístico que comenzó en Argentina en 2003 y que se ha extendido a países de toda Latinoamérica. Acompáñanos en este evento cultural que le ofrecerá la oportunidad de socializar con artistas cartoneros, participar en un taller interactivo para crear su propia cartonera y unirse a una conversación comunitaria sobre el uso de este medio artístico como forma de expresión. Evento ofrecido en español con servicios de interpretación en inglés. Se servirá una comida ligera.

Cine de Oro: Acompaña nos para la presentación de cine clásico mexicano. Se servirá el almuerzo.

Libertad Financiera: Tome las riendas de su futuro financiero reduciendo deudas como tarjetas de crédito y facturas. Se requiere pre-registro. Facilitado por Business Community Lenders of Texas.

Clase de Defensa Personal para Mujeres (18+): en un entorno práctico, practicaremos el uso de técnicas de artes marciales mixtas de Karate, Jiu Jitsu y más. Obtendrá una comprensión básica de cómo defenderse usando su cuerpo y herramientas como un bastón, gas pimienta y una linterna táctica. Se requiere pre-registro.

Taller Financiero para Pequeñas Empresas: Los empresarios aprenderán los tres documentos financieros más importantes: balances, cuentas de pérdidas y ganancias e informes de tesorería. Al final, podrás a preparar o trabajar con un profesional para preparar estos documentos. Se requiere pre-registro. Facilitado por Business Community Lenders of Texas.

La Propiedad de Vivienda: Empiece el viaje hacia la compra de su propia casa. Los primeros pasos son poner sus finanzas y su puntaje de crédito en orden - ¡Estamos aquí para ayudarle! Facilitado por Business Community Lenders of Texas. Se requiere pre-registro.

¿Preguntas o Comentarios?

Contacta Lorie Martinez a
maccwellness@austintexas.gov

austintexas.gov/esbmacc

La Ciudad de Austin se compromete a cumplir lo establecido en la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). A solicitud de los interesados, se proveerán modificaciones razonables y acceso equitativo a las comunicaciones. Para obtener ayuda, por favor llame al (512) 974-3772 o al número de Relay Texas, 7-1-1.



Físico



Social



Ambiental



Financiero



Emma S. Barrientos
Mexican American
Cultural Center



Intelectual



Emocional/
Mental



Ocupacional



Espiritual