

# Programa de Salud Holística



## ¡GRATIS!

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

Calendario Digital



### Caminata y Jardín

Domingo, 19 de noviembre  
Sunset Valley Community Garden

- 8:30am: Caminata con Latino Outdoors
- 10am: Trabajo en Jardín
- 11:30am: Actividad de Jardín



**Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)**  
Primer jueves de cada mes @ 10-11:30am  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center



**Yoga en Familia**  
Primer Sábado de cada mes @ 12pm  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center



**Clases de Percusión**  
Segundo Sábado de cada mes @ 3pm  
Windsor Park Library



**Clases de Percusión**  
Segundo domingo de cada mes @ 1pm  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center



**Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)**  
Tercer lunes de cada mes @ 10-11:30am  
Virginia L. Brown Recreation Center



**Yoga en Silla**  
Tercer Miércoles de cada mes @ 11am  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center



**Yoga para Todos Niveles**  
Sábado @ 10:30am  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center



**Clases de Canto/Guitarra/  
Composición Intermedio (15+)**  
Lunes @ 4pm  
Windsor Park Library



**Clases de Guitarra (15+)**  
Martes @ Twin Oaks Library

- Principiante: 2-2:30pm
- Intermedio: 2:45-3:15pm



**Comiendo Saludable (15+)**  
Miércoles, 8 de noviembre @ 6-7:30pm  
Carver Library - Meeting Room



**Tambor y Baile**  
domingo 12 de noviembre @ 2pm  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center



**Conversaciones Comunitaria sobre  
identidades Latine/x/a/o**  
Jueves, 9 de noviembre @ 6-7:30pm  
Southeast Library



**Cine de Oro**  
Martes, 28 de noviembre @ 9-12pm  
Doris Miller Auditorium



**Taller Abierto:  
Painting/Drawing Workshop (15+)**  
Sábado, 25 de noviembre @ 2-4pm  
Windsor Park Library



**Gentle Flow Yoga (8+)**  
Sábado 2 de diciembre @ 10:30am  
Windsor Park Library



**Primera Tamalada Anual**  
Sábado, 2 de Diciembre @ 1:30-5pm  
Conley-Guerrero Recreation Center

- 2pm (Pre-registro antes de 15 de noviembre)
- 3:30pm (abierto al público)



**Demo de Cocina: Consciente de los  
Carbohidratos**  
Miércoles, 13 de diciembre @ 6-7:30pm  
Central Library - Demo Area/Kitchen



**Demo de Cocina: Vegano (15+)**  
Miércoles, 17 de enero @ 6-7:30pm  
Central Library - Demo Area/Kitchen

**Taller Abierto Pintura/Dibujo (15+):** Clases de arte para todos los niveles dirigidas por instructor de arte Miguel Santana. Incluye tanto la historia del arte como 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 África Occidental, Estilos afrolatino y contemporáneo. La clase comienza con un calentamiento del 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.

**Tambor y Baile:** Una clase divertido y animado que infunde ritmos latinos, afro latinos, indígenas y contemporáneos. Practicaremos improvisación grupal y terminaremos con un círculo de tambores y baile. ¡Esta clase es para todos niveles, cuerpos y habilidades!

**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 al premiado cantautor Javier Jara para voz, guitarra y lecciones de composición de canciones usando música popular de América Latina. Habilidades abordadas: técnica de mano izquierda y derecha, acordes, arpeggios, patrones de rasgueo, técnica vocal y enfoques de composición de canciones. Traiga su propia guitarra. Se requiere pre-registro.

**\*2 horas de estacionamiento en garaje GRATUITO en Central Library\***



Físico



Social



Ambiental



Financiero

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.



Emma S. Barrientos  
Mexican American  
Cultural Center

**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 Recreation Center  
808 Nile St, Austin  
(512) 978-2660

Doris Miller Auditorium  
2300 Rosewood Ave  
(512) 476-4118

Virginia L. Brown Recreation Center  
7500 Blessing Ave  
(512) 974-7865

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

Carver Library  
1161 Angelina St  
(512) 974-1010

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

**Comiendo Saludable (15+):** Una dieta saludable mantiene o mejora la salud general y proporciona al cuerpo la nutrición esencial. ¡Aprenda sobre porciones saludables, cómo comer de todos colores y formas sencillas de comer de manera más saludable! Se compartirá una receta rápida y saludable y se servirán muestras. Se requiere pre-registro.

**Caminata y Jardín:** En el Jardín de Curación del ESB-MACC, cultivamos hierbas, frutas y verduras que se pueden usar para las comidas diarias y la salud. Voluntarios trabajan y mantienen el jardín y la infraestructura. Por favor vístete cómodamente y para la temporada. La caminata para principiantes precederá a la jardinería Se requiere pre-registro.

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

**Conversación Comunitaria sobre identidades Latine/x/a/o:** ¡Acompaña nos a esta discusión sobre identidad dentro de la comunidad Latino/a, LatinX, Latine, Hispano y Chicano! Los líderes de la comunidad de Austin compartirán sus experiencias y te invitamos a participar en la plática. Ofreceremos aperitivos y actividades supervisadas para niños de 5 a 14 años. Traducción disponible

**Primera Tamalada Annual:** ¡Acompañanos en este evento para todas las edades! Aprende a hacer tamales tradicionales con Doña Lupita, baila con nuestro DJ, ponte creativo en una de nuestras estaciones para hacer arte, y luego vete con unos ricos tamales y una tarjeta de recetas para que tú y tu familia puedan organizar una tamalada en su propia casa. Espacio limitado

**Demo de Cocina: Consciente de los Carbohidratos:** Aprende cómo preparar una comida deliciosa y nutritiva con sustituciones inteligentes y creativas para reducir la carga de carbohidratos, utilizando productos que se encuentran en su supermercado local. ¡Las degustaciones están incluidas! Se requiere pre-registro.

**Demo de Cocina - Vegano:** Una dieta vegana excluye la carne, los lácteos y todos los alimentos derivados de animales. Aprenderá a preparar una comida rápida y saludable con productos que se encuentran en su supermercado local. ¡Las degustaciones están incluidas! Se requiere pre-registro.

**¿Preguntas o Comentarios?**

Contacta Lorie Martinez a  
[maccwellness@austintexas.gov](mailto:maccwellness@austintexas.gov)

[austintexas.gov/esbmacc](http://austintexas.gov/esbmacc)



Intelectual



Emocional/  
Mental



Ocupacional



Espiritual