

Programa de Salud Holística



Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)
Primer Jueves de cada mes @ 10-11:30am
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 @ 10:30am
Yarborough Library



Yoga en Silla
Cuarto Lunes de cada mes @ 11am
Willie Mae Library



Clases de Natación para Principiantes (5+)
Sábados @ 11-11:50pm
6 de abril- 25 de mayo
Bartholomew Municipal Pool



Clases de Natación para Principiantes (5+)
Martes y Jueves @ 6:15-7:15pm
16 de abril- 9 de mayo
Big Stacy Neighborhood Pool



Clase de Defensa Personal para Mujeres (18+)
Sábado, 4 de mayo @ 3-4:30pm
Austin Women's Boxing Club



Presentación de la Película:
"Road to Leadville 100: Si Se Puede"
Domingo, 5 de Mayo @ 2-5pm
Dougherty Arts Center



**Exposición Comunitaria: La Mujer -
La Energia Diosa Dentro**
Viernes, 10 de Mayo -Aplicación Debida



¡GRATIS!

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

Calendario Digital



Demo de Cocina: Picnic de Verano (15+)
Miércoles, 15 de mayo @ 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Día de Jardín
Domingo, 19 de mayo @ 9:30am
Sunset Valley Community Garden



Taller Financiero para Pequeñas Empresas
Miércoles, 22 de mayo @ 6-7:30pm
Little Walnut Creek Library



Aprende a Remar (18+)
Jueves, 23 de mayo @ 6-7:30pm
Austin Rowing Club



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 Activity Center



Demo de Cocina: Bocadillos Saludables (15+)
Miércoles, 17 de julio @ 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Escalada en roca con Latino Outdoors (18+)
Sábado, 20 de julio @ 6-7:30pm
Mesa Rim Climbing Center

Taller Abierto Pintura/Dibujo (15+): Clases de arte para todos los niveles dirigidas por instructor de arte Miguel Santana. Incluye la historia del arte como y 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 diferentes capacidades físicas o para otros que encuentran las clases de yoga difíciles.

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.

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

Día del 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. Se requiere pre-registro.

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.

Demo de Cocina: Picnic de Verano (15+): Aprende a hacer deliciosos y nutritivos bocadillos de verano, perfectos para tu picnic de verano o potluck, utilizando los productos que se encuentran en la tienda de comestibles local. Las degustaciones están incluidas! Se requiere pre-registro antes de 10 de mayo.

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.

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

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

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

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

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

Dougherty Arts Center
1110 Barton Springs Rd
(512) 974-4000

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

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

Sunset Valley Community Garden
1160 Lone Oak Trail, Sunset Valley

Yarborough Library
2200 Hancock Dr
512 974-8820

Willie Mae Kirk Library
3101 Oak Springs Dr
(512) 974-9920

Mesa Rim Climbing Center
1205 Sheldon Cove Building 3
(512) 284-9043

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. Pre-registro solicitado.

Aprende a Remar (18+): Acompañanos 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.

La Propiedad de Vivienda: Emprenda el camino hacia la compra de su propia vivienda. Los primeros pasos consisten en poner en orden sus finanzas y su solvencia: estamos aquí para ayudarle. Se requiere pre-registro. Facilitado por Business Community Lenders of Texas.

Presentación de la Película: "Road to Leadville 100: Si Se Puede" Leadville 100 es una de las ultramaratonnes más difíciles del mundo debido a su gran altitud y a la dureza del terreno. Esta película narra el viaje de Daniel Flores en busca de lo aparentemente imposible y su capacidad de superación. A continuación habrá un platica con Daniel y el director Ramón Morales.

Exposición Comunitaria: La Mujer -La Energia Diosa Dentro: Invitamos a todos los artistas visuales del área de Austin (profesionales o novatos) a enviar una fotografía clara de su obra de arte en 2D antes del viernes 10 de mayo. La obra de arte puede tener un máximo de hasta 24"x24" pulgadas, incluir un título, medio, dimensiones, valor del seguro y una breve descripción que explique cómo se relaciona la obra de arte con el tema. Formulario de envío disponible en el sitio web de ESB-MACC

Rock Climbing w/ Latino Outdoors: Participe en la escalada de roca en interior para principiantes en Mesa Rim. Se proporciona todo el equipo. 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