



Emma S. Barrientos
Mexican American Cultural Center

June-August 2024

Holistic Wellness Program



Taller Abierto: Painting/Drawing Workshop (15+)
Thursday, June 6 @ 10-11:30am
George Morales Dove Springs Recreation Center



Chair Yoga
Wednesday, June 12 @ 11am
George Morales Dove Springs Recreation Center



Chair Yoga
3rd Friday of each month @ 10:30am
Yarborough Library



Chair Yoga
Monday, June 24 @ 11am
Willie Mae Kirk Library



Learn to Kayak/Paddleboard (18+)
4th Thursday of each month @ 6-7:30pm
Austin Rowing Club

Taller Abierto: Painting/Drawing Workshop (15+): Art classes for all levels. All materials provided! Pre-registration required.

Chair Yoga: A gentle form of yoga that can be done while seated in a chair. These modifications make yoga accessible to people with various physical abilities.

Learn to Kayak and Paddleboard (18+): Join us on Lady Bird Lake and paddle through the heart of Downtown Austin. Choose a single or double kayak or paddleboard. Pre-registration required.

Home Ownership: Get started on the journey towards purchasing a home of your own. The first steps are getting your finances and credit scores in order - we're here to help you! Pre-registration requested by Fri, June 7th.

The Holistic Wellness Program attends to the needs of the total person while remaining rooted in our Latino/Mexican American cultural identities. True wellness is a combination of Physical, Social, Environmental, Financial, Intellectual, Emotional/Mental, Occupational, and Spiritual aspects and, like the diversity of our people, deserves to be nourished and cultivated to enrich individual lives and uplift our community.

FREE!

Digital Calendar



Calendario Digital

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

2 hrs FREE garage parking at Central Library

Questions or Feedback?
Contact Lorie Martinez at maccwellness@austintexas.gov

austintexas.gov/esbmacc

The City of Austin is committed to compliance with the Americans with Disabilities Act. Reasonable modifications and equal access to communications will be provided upon request. For assistance please contact (512) 974-3772 or Relay Texas 7-1-1.



Home Ownership Workshop
Wednesday, June 12 @ 6-7:30pm
Little Walnut Creek Library



Cine de Oro
Tuesday, June 25 @ 9-12pm
Conley-Guerrero Senior Activity Center



Cooking Demo: Healthy Snacks (15+)
Wednesday, July 17 @ 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Rock Climbing w/ Latino Outdoors
Saturday, July 20 @ 12-2pm
Mesa Rim Climbing Center



Community Exhibit: The Diosa Energy Within
Opening Reception:
Thursday, June 27 @ 6-7:30pm
Ruiz Branch Library

Cine de Oro: It's back! Join us for a screening of a film from the golden age of Mexican cinema. Lunch will be served.

Cooking Demo - Healthy Snacks (15+): Learn how to make delicious and nutritious sweet n' salty snacks - Chili Lime Popcorn, Sweet Plantain Chips and Watermelon Agua Fresca - using products found at your local grocery store. Tastings included! Pre-registration requested by Fri, July 12.

Rock Climbing w/ Latino Outdoors: Join us for beginner friendly indoor rock climbing at Mesa Rim. All gear provided. Pre-registration required.

Community Exhibit: The Diosa Energy Within: All people can harness their Diosa (goddess) Energy. The artwork exhibited may be inspired by the artist or the influential Diosas in the artists' lives who ignite, empower, nurture, persevere, uplift, and make waves of change in our world.



Physical



Social



Environmental



Financial



Intellectual



Emotional/
Mental



Occupational



Spiritual



Emma S. Barrientos
Mexican American Cultural Center

Programa de Salud Holística



Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)
 Jueves, 6 de junio @ 10-11:30am
 George Morales Dove Springs
 Recreation Center



Yoga en Silla
 Miércoles, 12 de junio @ 11am
 George Morales Dove Springs
 Recreation Center



Yoga en Silla
 Tercer Viernes de cada mes @ 10:30am
 Yarborough Library



Yoga en Silla
 Lunes, 24 de junio @ 11am
 Willie Mae Kirk Library



Aprende a Kayak y Paddleboard (18+)
 Cuarto Jueves de cada mes @ 6-7:30pm
 Austin Rowing Club

Taller Abierto Pintura/Dibujo (15+): Clases de arte para todos los niveles ¡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.

Aprende a Kayak and Paddleboard (18+): Acompañenos por el Lady Bird Lake y reme por el corazón del centro de Austin. Elija un kayak o una tabla de remo individual o doble. Se requiere registro
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. Facilitado por Business Community Lenders of Texas. Pre-registro solicitado antes de Viernes, 7 de junio.

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.

¡GRATIS!

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

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

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

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

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

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

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

Ruiz Branch Library
 1600 Grove Blvd 78741
 (512) 974-7500

¿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.



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



Escalada en Roca con Latino Outdoors
 Sábado, 20 de julio @ 6-7:30pm
 Mesa Rim Climbing Center



Exposición Comunitaria: La Energía de Diosa Dentro:
 Recepción de Apertura
 Jueves, 27 de junio @ 6-7:30pm
 Ruiz Branch Library

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

Demo de Cocina: Bocado Saludables (15+): Aprende a preparar deliciosos y nutritivos bocadillos de verano - Palomitas con Chile y Limón, Chips de Plátano Dulce y Agua Fresca de Sandía - usando productos que se encuentran en su supermercado local. ¡Las degustaciones están incluidas! Se requiere pre-registro antes de viernes, 12 de julio.

Escalada en Roca con Latino Outdoors: Participe en la escalada de roca en interior para principiantes en Mesa Rim. Se proporciona todo el equipo. Se requiere pre-registro.

Exposición Comunitaria: La Energía de Diosa Dentro: Todas las personas pueden aprovechar su energía Diosa. Las obras expuestas pueden estar inspiradas por la artista o por las Diosas influyentes en la vida de los artistas que encienden, empoderan, nutren, perseveran, elevan y hacen olas de cambio en nuestro mundo..

2 horas de estacionamiento en garaje GRATUITO en Central Library