

Emma S. Barrientos Mexican
American Cultural Center

Programa de Salud Holística



en asociación
Edades 18+

AUSTIN
PUBLIC
LIBRARY

¡GRATIS!

2 horas de estacionamiento en garaje GRATUITO en Central Library



Presupuesto

Miércoles, 11 de Enero 6-7:30pm
Carver Branch - Computer Room



Curación Indígena

Miércoles, Febrero 8, 6-7:30pm
Central Library - Demo Area



Compostaje/Reciclaje/Jardinería

Miércoles, Marzo 8, 6-7:30pm
Carver Branch - Meeting Room



Compostaje/Reciclaje/Jardinería

Miércoles, Abril 12, 6-7:30pm
Central Library - Demo Area



Libertad Financiera

Miércoles, Mayo 10, 6-7:30pm
Carver Branch - Meeting Room



Demo de Cocina: Vegano

Miércoles, Junio 14, 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Reducir el Estrés/Meditación

Miércoles, Julio 12, 6-7:30pm
Carver Branch- Meeting Room



Demo de Cocina: Proteína

Miércoles, Agosto 9, 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Propiedad de la Vivienda

Miércoles, Septiembre 13, 6-7:30pm
Carver Branch - Computer Room



Demo de Cocina: Vegetariano

Miércoles, Octubre 11, 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Comiendo Saludable

Miércoles, Noviembre 8, 6-7:30pm
Carver Branch - Meeting Room



Demo de Cocina: Sin Gluten

Miércoles, Diciembre 13, 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen

Todas las clases son bilingües -inglés y español

maccwellness@austintexas.gov austintexas.gov/esbmacc



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.



Físico



Social



Ambiental



Financiero



Intelectual



Emocional/
Mental



Ocupacional



Espiritual

Presupuesto: ¿Cuál es su personalidad de dinero y cómo afecta sus finanzas diarias? Aprenda cómo realizar un seguimiento de sus gastos y crear un plan de gastos para iniciar un fondo de emergencia o prepararse para compras grandes.

Libertad Financiera: Obtenga el control de su futuro financiero eliminando deudas como tarjetas de crédito y facturas.

Curación Indígena: Los participantes se irán con una comprensión de la vestimenta ceremonial, las limpiezas (limpiezas) y los tés tradicionales utilizados en el curanderismo. Muestras de té estarán disponibles para degustación.

Reducir el Estrés/Meditación: Aprenda a usar técnicas de meditación para reducir el estrés, incluida la conciencia de la respiración, la relajación guiada y los estiramientos suaves. La meditación elimina la sobrecarga de información que se acumula y contribuye al estrés.

Jardinería/Compostaje/Reciclaje: Aprenda los conceptos básicos de la jardinería orgánica del centro de Texas: qué/cuándo/dónde plantar y cómo conservar el agua mientras cosecha. Discutiremos los conceptos básicos del compost y también se irá con muchas ideas y recursos para reducir, reutilizar y reciclar.

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!

Demo de Cocina: Proteína: Esta dieta es cuando el 20% o más de sus calorías diarias totales vienen de proteínas como carne de res magra, aves, cerdo, salmón, atún, huevos y soya. Aprenda a preparar una comida rica en proteínas rápida y saludable con productos que se encuentran en su supermercado local. ¡Las degustaciones están incluidas!

Propiedad de la Vivienda: Comience el viaje hacia la compra de una casa propia. Los primeros pasos son poner en orden sus finanzas y puntajes de crédito. ¡Estamos aquí para ayudarlo!

Demo de Cocina: Vegetariano: Esta dieta se enfoca en consumir frutas, verduras, frijoles secos, guisantes, granos, nueces, algunos productos lácteos y huevos. Aprenderá cómo preparar una comida saludable y sencilla usando productos que se encuentran en su supermercado local. ¡Las degustaciones están incluidas!

Comiendo Saludable: Una dieta saludable mantiene o mejora la salud general y proporciona al cuerpo la nutrición esencial: líquidos, proteínas, vitaminas, fibra adecuada y energía alimentaria. ¡Aprenda sobre porciones saludables, comer el arcoíris y formas simples de comer de manera más saludable!

Demo de Cocina: Sin Gluten: El gluten se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y la avena y puede causar inflamación. Aprenderá cómo hacer una comida sin gluten saludable y fácil usando productos que se encuentran en su supermercado local. ¡Las degustaciones están incluidas!

¿Preguntas o Comentarios?

Contacta Lorie Martínez a maccwellness@austintexas.gov

austintexas.gov/esbmacc

Central Branch
710 W Cesar Chavez St
Austin, TX 78701
(512) 974-7400

Carver Branch
1161 Angelina St
Austin, TX 78702
(512) 974-1010