

Emma S. Barrientos
Mexican American Cultural Center

Programa de Salud Holística 2023



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



Capoeira para Adultos (15+)
Sábados 7pm
South Austin Recreation Center



Yoga para Todos Niveles
Sábados 10am
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Capoeira para Niños (5-15)
Sábados 12pm
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Yoga en Silla
Miércoles, 1 de febrero 11am
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Yoga Adaptativo
Lunes 6:30pm
Comienza 6 de Febrero
South Austin Recreation Center



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



Yoga en Silla
Miércoles, 15 de febrero 11am
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Afro-Latin Flow
Domingo, 19 de febrero 2-3:30pm
George Morales Dove Springs
Recreation Center



**Holistic
Wellness
Program**

¡GRATIS!

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

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



Jardinería/Compostaje/Reciclaje
Miércoles, 12 de abril 6-7:30pm
Central Library - Demo Area



Libertad Financiera
Miércoles, 10 de mayo 6-7:30pm
Carver Branch - Meeting Room



Demo de Cocina: Vegano
Miércoles, 14 de junio 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Reducir el Estrés/Meditación
Miércoles, 12 de julio 6-7:30pm
Carver Branch- Meeting Room



Demo de Cocina: Proteína
Miércoles, 9 de agosto 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Propiedad de la Vivienda
Miércoles, 13 de septiembre 6-7:30pm
Carver Branch - Computer Room



Demo de Cocina: Vegetariano
Miércoles, 11 de octubre 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Comiendo Saludable
Miércoles, 8 de noviembre 6-7:30pm
Carver Branch - Meeting Room



Demo de Cocina: Sin Gluten
Miércoles, 13 de diciembre 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Jardinería/Compostaje/Reciclaje
Wednesday, 8 de Marzo 6-7:30pm
Carver Branch - Meeting Room

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 limpias (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 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!



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.

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

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

George Morales Dove Springs Recreation Center
5801 Ainez Dr, Austin, TX 78744
(512) 974-3840

South Austin Recreation Center
1100 Cumberland Rd, Austin, TX 78704
(512) 978-2440

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!

Yoga para Todos Niveles: Una práctica que se centra en conciencia corporal y relajación profunda. 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 Adaptativo: Usaremos mantas, correas y sillas para que las poses estén más accesible. El yoga adaptativo modifica los movimientos a lo que eres capaz de hacer en vez de forzar tu cuerpo a adoptar posturas de talla única.

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.

Capoeira: Un arte marcial afrobrasileño + danza que que incorpora música, movimiento y cultura. ¡Involucrar el cuerpo, la mente y el espíritu!

Afro-Latin Flow: es una combinación de danza de África Occidental, danza latina y movimiento contemporáneo. Los participantes aprenden los pasos repitiéndolos al ritmo de los tambores en vivo.

Nota de yoga: Siéntase libre de traer su propia colchoneta o se le puede prestar una



Físico



Social



Ambiental



Financiero

¿Preguntas o Comentarios?
Contacta Lorie Martínez a maccwellness@austintexas.gov
austintexas.gov/esbmacc



Intelectual



Emocional/
Mental



Ocupacional



Espiritual



Emma S. Barrientos
Mexican American
Cultural Center