

Holistic Wellness Program



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



Community Conversation w/Exhibiting Artists
Thursday, August 8 @ 5:30-7:30pm
Ruiz Branch Library



Free Day of Bilingual Yoga
Monday, September 2
10:45am: Slow Flow+ Sound Healing
12:30pm: Yin and Sound
Castle Hill Fitness



Book Club: *Leemos y Plática* (18+)
Tuesdays @ 6-7:30pm
Sept 10: Ruiz Branch Library
Sept 17: Menchaca Branch Library
Sept 24: Cepeda Branch Library



Cooking Demo: Meal Prep (15+)
Wednesday, September 18 @ 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Chair Yoga
Friday, September 20 @ 10:30am
Yarborough Library



Garden Day
Sunday, September 22 @ 9:30am
Sunset Valley Community Garden



Cine de Oro
Tuesday, September 24 @ 9-12pm
Conley-Guerrero Senior Activity Center



Volunteer Club: Habitat for Humanity
Thursday, September 26 @ 8am-4pm

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

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

Community Conversation w/ Exhibiting Artists: Join us in discussion with the artists, as they share insight about their work and to uplift the influential Diosas (goddesses) in each of our lives. All artists and art-lovers are welcome to take part in the conversation! Facilitated by Maribel Falcon, LLILAS Benson- UT Austin. Exhibit on display: June 27-August 12.

Free Day of Bilingual Yoga: Both classes will focus on healing and deep relaxation. Gentle movement, breath and sound will guide us to reach the deepest layers of the physical and subtle body.
10:45am: Slow Flow+ Sound Healing with Isabel Beltran
12:30pm: Yin and Sound with Aneika Perez

Book Club - *Leemos y Plática* (18+): Join our comunidad of readers to discuss "I Am Diosa: A Journey to Healing, Deep, Loving Yourself, and Coming Back Home to Soul." We'll share our thoughts and talk through the themes that resonate. Book is available in both English and Spanish; contains adult themes and mature language. Please bring your own book. Pre-registration requested.

Cooking Demo - Meal Prep (15+): Learn how to make delicious and nutritious burrito bowls for your weekly meal prep - using products found at your local grocery store. Tastings included! Pre-registration requested by Fri, September 13th.

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

Garden Day: At the ESB-MACC Healing Garden we grow herbs, fruits and vegetables that can be used for everyday meals and health. Volunteers work hands-on maintaining the garden and its infrastructure. Please dress comfortably and appropriately for the weather. Pre-registration required.

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

Volunteer Club - Habitat for Humanity: Help build an affordable home and make a difference in the lives of Austin families! The Habitat team will teach us everything we need to know to be successful at the tasks on hand.



Physical



Social



Environmental



Financial

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.



Intellectual



Emotional/
Mental



Occupational



Spiritual



Emma S. Barrientos
Mexican American Cultural Center

Programa de Salud Holística



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



Conversación Comunitaria con los Artistas de la Exhibición:
 Jueves, 8 de agosto @ 5:30-7:30pm
 Ruiz Branch Library



Día Gratis de Yoga
 Lunes, 2 de septiembre
 10:45am: Slow Flow+ Curación por el sonido
 12:30pm: Yin y Sonido
 Castle Hill Fitness



Club de Libros: Leemos y Plática (18+)
 Martes @ 6-7:30pm
 10 de sept: Ruiz Branch Library
 17 de sept: Menchaca Branch Library
 24 de sept: Cepeda Branch Library



Demo de Cocina: Preparación de Comidas (15+)
 Miércoles, 18 de septiembre @ 6-7:30pm
 Central Library - Demo Area/Kitchen



Yoga en Silla
 Viernes, 20 de septiembre @ 10:30am
 Yarborough Library



Día del Jardín
 Domingo, 22 de septiembre @ 9:30am
 Sunset Valley Community Garden



Cine de Oro
 Martes, 24 de septiembre @ 9-12pm
 Conley-Guerrero Senior Activity Center



Club de Voluntario: Habitat for Humanity
 Jueves, 26 de septiembre @ 8am-4pm

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!

Austin Rowing Club
 74 Trinity St. 78701
 (512) 831-4922

Conley-Guerrero Senior Activity Center
 808 Nile St. 78702
 (512) 978-2660

Sunset Valley Community Garden
 1160-5998 Lone Oak Trail
 Sunset Valley, TX 78745
Yarborough Library
 2200 Hancock Dr. 78756
 512 974-8820

Castle Hill Fitness
 1112 N Lamar Blvd. 78703
 (512) 478-4567

Cepeda Branch Library
 651 N Pleasant Valley Rd. 78702
 (512) 974-7372

Menchaca Branch Library
 5500 Menchaca Rd. 78745
 (512) 974-8700

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

Central Library
 710 W Cesar Chavez St. 78701
 (512) 974-7400

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

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

Aprende a Kayak and Paddleboard (18+):
 Acompáñenos por el Lady Bird Lake y reme por el corazón del centro de Austin. Se requiere pre-registro.

Conversación Comunitaria con los Artistas de la Exhibición: Acompáñenos en la plática con los artistas de la exhibición en compartir ideas sobre su obra que se inspira en las propias experiencias del artista y los Diosas influyentes en sus vidas Todos los artistas y amantes del arte están invitados a participar en la conversación. Moderada por Maribel Falcón, LLILAS Benson- UT Austin. Expuesto: 27 de junio- 12 de agosto.

Día Gratis de Yoga: Las dos clases se centrarán en la curación y la relajación profunda. El movimiento suave, la respiración y el sonido nos guiarán para llegar a las capas más profundas del cuerpo físico y sutil.
 10:45am: Slow Flow+ Curación por el sonido con Isabel Beltran
 12:30pm: Yin y Sonido con Aneika Perez

Club de Libros - Leemos y Plática (18+): Acompaña a nuestra comunidad para hablar de "Yo Soy Diosa: Un viaje de profunda sanación, amor propio y regreso al alma." Compartiremos nuestros pensamientos de los temas que nos resuenan. El libro está disponible en inglés y español; contiene temas y lenguaje para adultos. Por favor traiga su propio libro. Pre-registro solicitado.

Demo de Cocina: Preparación de Comidas (15+): Aprenda a preparar deliciosos y nutritivos bol de burrito para su comida semanal, utilizando productos que encontrará en su supermercado local. ¡Degustaciones incluidas! Pre-registro solicitado antes del viernes 13 de septiembre.

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.

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 visítete cómodamente y para la temporada. Se requiere pre-registro.

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

Club de Voluntario - Habitat for Humanity: ¡Ayude a construir una casa asequible y marque la diferencia en las vidas de las familias de Austin! El equipo de Habitat nos enseñará todo lo que necesitamos saber para trabajar en el proyecto.