



*El bienestar es importante.*



¡HAGA CLIC EN LA FLECHA DE ARRIBA PARA VER ALGO DE DIVERSIÓN DEL MIÉRCOLES DE BIENESTAR!

### NO TE PIERDAS EL MIÉRCOLES DE BIENESTAR EL 6 DE AGOSTO

Únase a nosotros el miércoles 6 de agosto en Hasbrouck Park de 10 a. m. a 11 a. m. y descubra técnicas de respiración simples y poderosas para calmar su cuerpo, restablecer su sistema nervioso y regresar a un lugar de tranquilidad.

Heather Barton, MSW, coach de vida, maestra de Reiki y guía experta en respiración, dirigirá esta sesión de bienestar comunitaria GRATUITA. No se requiere experiencia. Simplemente, únete a ti mismo y a tu disposición para exhalar...

**\*Lugar de lluvia: Salón comunitario, Iglesia del Redentor, 90 Rt. 32 Sur, New Paltz**

### ¡PINTAR EN EL PICNIC GROVE DA LA BIENVENIDA A UNA COMUNIDAD DE TODAS LAS EDADES!

El arte ofrece diversas vías para mejorar el bienestar mental, como la reducción del estrés, la expresión emocional y una mayor autoconciencia. Involucrarse con el arte, ya sea creándolo o contemplándolo, puede reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar una sensación de logro.

Ven a relajarte y desestresarte a la sombra y disfruta de esta actividad comunitaria GRATUITA. Te proporcionamos todo y estaremos en la histórica calle Huguenot de 11:00 a. m. a 1:00 p. m. el jueves 7 de agosto. ¡Nos vemos allí!



¡Únase a la DIVERSIÓN el jueves 7 de agosto en la histórica calle Huguenot!

¡Reúnase con familiares, amigos y vecinos y disfrute de una película al aire libre GRATIS y palomitas de maíz GRATIS!

Traiga su silla de playa o manta favorita y prepárese para experimentar la película de Steven Spielberg de 1982, **E.T. - El extraterrestre**

¡NO HAY NADA MEJOR QUE ESTO, AMIGOS!



## NOCHE DE CINE AL AIRE LIBRE GRATIS

**Cuándo:** lunes 18 de agosto (fecha de **lluvia 19/8**) **Dónde:** Water Street Market, New Paltz  
**Qué:** Película GRATIS y palomitas de maíz GRATIS

Reserva tu lugar en cualquier momento después de las 7:00 p.m.

La película comienza al atardecer



Involucrarse en la comunidad ofrece numerosos beneficios, como el fortalecimiento de las conexiones sociales, un sentido de pertenencia, un mayor bienestar y oportunidades para el crecimiento personal y la acción colectiva. Fomenta la confianza, la colaboración y un sentido de identidad compartida, contribuyendo a una comunidad más resiliente y empoderada.  
Bono..., ¡es DIVERTIDO!



danos me gusta y siguenos en facebook e instagram



¡HAGA CLIC AQUÍ PARA REGISTRARSE Y RECIBIR WELLNESS MATTERS!

**NO TE LO  
PIERDAS**

Controles de presión arterial GRATIS  
Sesiones de Reiki GRATIS  
Acupuntura GRATIS  
¡Recursos de información GRATIS disponibles!

**Únase a nosotros**

# Pop-up de bienestar

**Sábado, 9 de agosto**

**12:00 pm - 2:00 pm**

**Iglesia del Redentor**

**90 Rt. 32 en New Paltz**

**¡INFORMACIÓN, RECURSOS, ENTRENAMIENTO DE NARCAN Y MUCHO MÁS!**

Vea las descripciones de las OFERTAS DE SALUD y BIENESTAR GRATUITOS y logotipos de las organizaciones participantes abajo.



El Instituto para la Salud de la Familia proporcionará recursos de salud y exámenes de presión arterial.



Gratis 10 min reiki Compartir Emparejado con una introducción a experimentar la vida a través de la lente de la energía. Este es un cambio único de percepción sobre cómo nos movemos a través de nuestro día y manejamos los altibajos de la vida.



Experimente los efectos restauradores y curativos de la acupuntura, entregado en un entorno de estilo comunitario. Al usar puntos específicos para promover la relajación profunda y la regulación del sistema nervioso, experimentarás sentirte centrado y rejuvenecido.





# INTERNATIONAL OVERDOSE AWARENESS DAY

31 DE AGOSTO

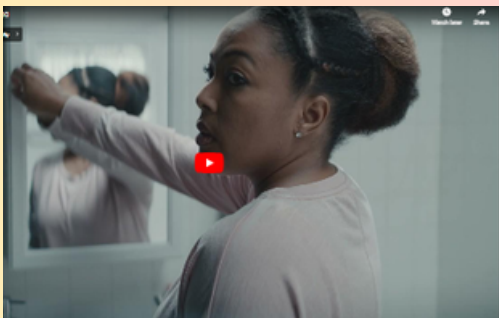
Lo más probable es que todos los que leen esto se hayan visto afectados por el consumo de sustancias de alguna manera. Ya sea que usted conozca personalmente a alguien que ha luchado contra una adicción, haya perdido a un ser querido por una sobredosis o esté apoyando a un amigo o familiar en su camino, esta crisis nos afecta a todos.

La sobredosis sigue siendo una de las emergencias de salud pública más devastadoras del mundo. Detrás de las estadísticas hay personas reales: padres, hijos, hermanos, amigos. Y detrás de cada pérdida, hay un profundo dolor y pena que sufren quienes quedan atrás.

El Día Internacional de Concientización sobre la Sobredosis es un evento mundial que comenzó en 2001. Su propósito es crear conciencia sobre la sobredosis y cómo prevenirla, reducir el estigma asociado con las muertes relacionadas con las drogas y reconocer el dolor de las familias y amigos que viven con la pérdida todos los días.

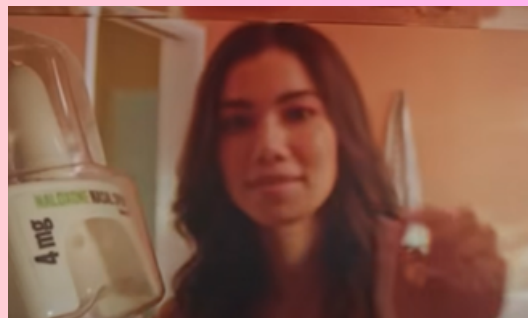
Es hora de acabar con el estigma y actuar. Al abrir el diálogo, creamos espacio para la compasión, la educación y la esperanza.

Mantengámonos unidos en el recuerdo, en la solidaridad y en la lucha por un futuro mejor, uno donde ninguna vida se pierda por sobredosis.



## Conozca los signos de la adicción:

- Dificultades en la escuela, desinterés en las actividades escolares y malas calificaciones.
- Bajo rendimiento laboral, llegar tarde al trabajo de forma crónica, parecer cansado y desinteresado en sus tareas laborales y recibir malas evaluaciones de desempeño.
- Cambios en la apariencia física, como usar ropa inapropiada o sucia y falta de interés en el cuidado personal.
- Alteración del comportamiento, como un mayor deseo de privacidad.



- Cambios drásticos en las relaciones
- Una notable falta de energía al realizar actividades diarias.
- Gastar más dinero de lo habitual o solicitar dinero prestado
- Problemas con la gestión financiera, como no pagar las facturas a tiempo
- Cambios en el apetito, como disminución del apetito y pérdida de peso asociada.
- Ojos inyectados en sangre, mal tono de piel y apariencia cansada o agotada.
- Actitud defensiva cuando se le pregunta sobre el consumo de sustancias



*Donde hay cuidado hay  
esperanza*

*hope*

*Si usted o alguien que conoce  
está luchando con problemas  
de salud mental o de sustancias*

**HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER RECURSOS LOCALES**

O considere cualquiera de los siguientes recursos según se aplique a su situación particular...

Salud Mental Móvil: 844-277-4820

Línea de Ayuda para Familias de Woodstock: 845-679-2485

**MARQUE 988 para la Línea Nacional de Prevención del Suicidio**

Llame al 911 o

visite la sala de emergencias más cercana

**Involúcrate hoy**

**¿TIENES PREGUNTAS SOBRE CÓMO PUEDES MARCAR LA  
DIFERENCIA?**

Haga clic **AQUÍ** para obtener más información



**¡VAMOS A CHARLAR!  
(845) 275-5413**

**¡NOS ENCANTA TRABAJAR CON LA COMUNIDAD!**

Thriving Together está coordinado por la Oficina de Bienestar Comunitario de la ciudad de New Paltz.

Es una iniciativa multifacética que ha evolucionado hasta convertirse en un colectivo comunitario compuesto por socios comunitarios individuales que representan a padres locales, jóvenes, empresas, organizaciones comunitarias, gobiernos locales, proveedores de servicios, el Distrito Escolar de New Paltz, SUNY New Paltz, organizaciones religiosas y más.

**SÉ EL CAMBIO**