



¿Es usted un receptor de SNAP, elegible para SNAP o en Medicaid?

¡Únete a nosotros para una educación nutricional GRATUITA divertida e interactiva!

Llame a Molly, educadora de SNAP-Ed, al (518) 843-2300.

EDUCACIÓN GRUPAL

Dos series de talleres de 4 partes están disponibles para la educación virtual —

Comer sano- Talleres comunitarios de estar activo (Serie 1)

Aprenda consejos y herramientas para comer sano y mantenerse físicamente activo para promover la buena salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Educación nutricional para adultos mayores

Come inteligentemente, vive fuerte (Serie 2)

Estos talleres están diseñados para mejorar el consumo de frutas y verduras y la actividad física entre los adultos mayores. Esta serie promueve el cambio de comportamiento al involucrar a los participantes en sesiones interactivas de educación y creación de habilidades, centrándose en los siguientes comportamientos —

#1- Coma al menos 3 1/2 tazas de frutas y verduras por día (1 1/2 tazas de frutas, 2 tazas de verduras)

#2- Participar en al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana

¿Te registrarías para una clase de nutrición GRATIS?

Contact Molly Capito, MS, RD, with SNAP-Ed NY -

Teléfono: (518) 843-2300 o (518) 774-9686 **Correo:** mcapito@officeforaging.com

Sirviendo a los condados de Fulton, Herkimer y Montgomery

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



**MONTGOMERY COUNTY
OFFICE FOR AGING, INC.**

135 Guy Park Avenue
Amsterdam, NY 12010
518-843-2300
officeforaging.com