

# FREE ONLINE Wellness Workshops



JOINT INITIATIVES for  
YOUTH & FAMILIES



Younger. Healthier. Happier.

Alliance  
for Kids



The  
Integrated Nutrition  
Education Program  
El Programa de Educación sobre Alimentación Integrada

Join us for six free & fun ONLINE workshops about health, nutrition and staying active. This class is for teachers, directors and parents. Teachers can earn 6 hours of professional development points under Safety and Nutrition!



Recipes

Conversations

Tips

## Weekly Workshop Topics:

1. Staying Active as a Family
2. Helping Children Eat Well
3. Eating Together
4. Choosing Better Drinks
5. Fruits & Vegetables
6. Celebrating Family Health

**Dates:** Wednesdays, April 28<sup>th</sup> – June 2<sup>nd</sup>

**Time:** 12:30-1:30pm

For more info text or call Melissa McMartin (719) 332-3465

To **SIGN UP** scan this **code** with your phone's camera and **fill out** the form. Or visit <https://redcap.link/pww421>



**SNAP-Ed**  
Division of Food & Energy Assistance

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

# Talleres de bienestar para padres GRATUITOS EN LINEA



JOINT INITIATIVES for YOUTH & FAMILIES



Younger. Healthier. Happier.

Alliance for Kids



The Integrated Nutrition Education Program  
El Programa de Educación sobre Alimentación Integrada

Acompáñenos a seis talleres divertidos y gratuitos EN LINEA sobre salud, nutrición y como mantenerse activo en familia.



Recetas

Conversaciones

Consejos

## Temas semanales de los talleres:

1. Mantenerse activo en familia
2. Ayudar a que los niños coman bien
3. Comer juntos en familia
4. Elegir mejores bebidas
5. Frutas y verduras
6. Celebrar la salud familiar

**Fechas:** Miércoles Abril 28 – Junio 2

**Hora:** 12:30-1:30pm

Para mas información, llame o mande mensaje de texto a:  
Brenda Mendoza al (720) 767-0039

Para **REGISTRARSE** escaneé este código con la cámara de su celular, y llene la forma. O visite

<https://redcap.link/pww421>



SNAP-Ed  
Division of Food & Energy Assistance

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).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.