Clases Gratuitas!

# SNAP-Ed

**Las clases son gratuitas.**
**Cuidado de niños también será gratuito!**

**Cuándo: miércoles abril 02, 2014**
**a miercoles mayo 21, 2014**
**A las 10:00 am - 12:00 pm**

**Lugar: Red Oak Park Community Center**
**(2637 Valmont Rd.**
**Boulder CO)**

**Para todas las Familias que viven en la ciudad de Boulder.**

**Para inscribirse o para más información comuníquese con:**

**Maria Aldaba**
**SNAP-Ed Educador**
**303-678-6238**

**Un programa divertido e interactivo de 8 semanas para aprender a…**

- Alimentarse saludablemente y cocinar por menos
- Planear comidas
- Ahorrar dinero en la tienda
- Mantener los alimentos en buen estado
- Mantenerse activo

**¡Cada semana usted preparará y probará las recetas!**

**Los participantes reciben:**

- Una botella para agua
- Lista de compras para la tienda
- Cepillo para los vegetales
- Tazas y cucharas para medir
- Banda elástica y librito de actividades físicas
- Termómetro para alimentos
- Libro de cocina
- Certificado de culminación de curso

SNAP-Ed

**Programa Suplementario de Asistencia Nutricional-Educación**

Family Resource Center
City of Boulder

Boulder Housing Partners

Colorado State University Extension

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.
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)
El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado."
Los programas de Extensión están disponibles para todos sin discriminación.

Free Classes!

# SNAP-Ed

**Classes are free.**
**Free Childcare will be provided!**

**When: Wednesday April 02, 2014**
**to**
**Wednesday May 21, 2014**
**At 10:00 A.M. – 12:00 P.M.**

**Where: Red Oak Park Community Center (2637 Valmont Rd. Boulder CO)**

**Who: Open to all City of Boulder Families**

**To register or for more information please contact:**

**Maria Aldaba**
**SNAP-Ed Educator**
**303-678-6238**

**A fun and interactive 8-week program to learn about ...**

- Healthy eating and cooking for less
- Planning meals
- Saving money at the grocery store
- Keeping food safe
- Being active

**Each week you'll prepare and taste new recipes!**

**Participants receive:**

- Water bottle
- Grocery shopping list
- Produce brush
- Measuring cups and spoons
- Stretch band and physical activity booklet
- Food thermometer
- Cookbook
- Graduate certificate

SNAP-Ed Supplemental Nutrition Assistance Program-Education

Boulder Housing Partners

Colorado State University Extension

USDA is an equal opportunity provider and employer.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-888-818-0063.

Extension programs are available to all without discrimination.