



Anaheim/Fullerton Resource Center at Manzanita Park invites you to come ...

“Nutrition Classes”



- Learn the importance of every food group
- Help kids and adolescents eat better
- Learn to shop and save money choosing healthy foods
- Discover the benefits of the variety of colors in fruits and vegetables
- Stress Management
- Healthy ideas for an active life
- Reviving up your metabolism
- The glory of fiber

These Classes are for Spanish speaking families.

***Child activities for children 2 years and older during these workshops.**

Date	Time
Friday, November 7, 14 & 21, 2008	10:00 a.m. – 11:00 a.m.
Friday, January 16, 2009	10 a.m. – 11:00 a.m.
Friday, February 20, 2009	10 a.m. – 11:00 a.m.
Friday, March 20, 2009	10 a.m. – 11:00 a.m.
Friday, April 17, 2009	10 a.m. – 11:00 a.m.

For more information please contact **Gloria Rosas** at **(714) 765-3776**

Anaheim/Fullerton Family Resource Center
1260 N. Riviera St., Anaheim, CA 92801

Programs and services at the Anaheim-Fullerton Family Resource Center are funded in part through Families and Communities Together (FaCT) is a partnership between the County of Orange Social Services Agency and Orangewood Children's Foundation. FaCT receives federal, state, and county funds including Promoting Safe and Stable Families, Office of Child Abuse Prevention, Office of Emergency Services, and the Children and Families Commission of Orange County as well as private foundations.



El Centro de Recursos para Familias de Anaheim y Fullerton Parque Manzanita los invita...

“Clases de Nutrición”



- Aprender la importancia de cada grupo de comida
- Ayudar a niños y adolescentes comer mejor
- Aprenda como comprar y ahorrar dinero escogiendo alimentos saludable
- Descubra los beneficios de la variedad de colores en frutas y vegetales
- Manejar el estrés
- Ideas saludables para una vida activa
- Mejorar su metabolismo
- La gloria de la fibra

Estas clases son en español.

***Actividades para niños mayores de 2 años durante estos talleres.**

Fecha	Hora
Viernes, Noviembre 7, 14 & 21, 2008	10:00 a.m. – 11:00 a.m.
Viernes, Enero 16, 2009	10 a.m. – 11:00 a.m.
Viernes, Febrero 20, 2009	10 a.m. – 11:00 a.m.
Viernes, Marzo 20, 2009	10 a.m. – 11:00 a.m.
Viernes, Abril 17, 2009	10 a.m. – 11:00 a.m.

Para mas información por favor llame a **Gloria Rosas** al **(714) 765-3776**
El Centro de Recursos para Familias en Anaheim y Fullerton en el Parque Manzanita
1260 N. Riviera St., Anaheim, CA 92801

Los programas y servicios del Centro de Recursos para Familias de Anaheim y Fullerton son patrocinados por Familias y Comunidades Unidas (FaCT) FaCT Recibe fondos federales, estatales y del condado, incluyendo Fomentando Familias Sanas y Estables (PSSF), Oficina de la prevención de Abuso Infantil (OCAP), Oficinas de Servicios de Urgencia (OES), y la Comisión Para Niños y Familias del condado de Orange, administrado por la Agencia de Servicios Sociales del Condado de Orange y por la Fundación Orangewood Para Niños y fundaciones privadas.