



# FRESH CONVERSATIONS



## ¿Quién puede asistir a Fresh Conversations?

Cualquier residente de Iowa de 60 años o más puede participar en las reuniones de Fresh Conversations, ¡especialmente quienes estén interesados en transformar positivamente su salud personal! ¿No tiene más de 60, pero aún así quiere involucrarse? Fresh Conversations siempre está buscando voluntarios que ayuden a dirigir nuestras reuniones.

## Contacto:

Hailey Boudreau  
Departamento de Salud Pública de Iowa  
(515)782-9451  
hailey.boudreau@idph.iowa.gov

## ¿Qué es Fresh Conversations?

*Fresh Conversations* ofrece un boletín nuevo, o fresco, cada mes. Cada número se centra en un tema de salud actual, con consejos prácticos y soluciones sensatas a los problemas cotidianos que se interponen en el camino de hacer lo que la mayoría de las personas desea hacer: ¡comer bien y vivir bien!

El boletín le ofrece información actualizada sobre la investigación en nutrición y salud. También encontrará recetas saludables y de bajo costo, formas fáciles de estar activo en su casa, acertijos y juegos.

*Fresh Conversations* es una oportunidad gratuita para conectarse con otros adultos mayores, en debates centrados en la nutrición y en la educación en actividad física. Únase desde la comodidad de su casa a una conversación divertida en la que aprenderá cómo mantener su salud e independencia durante una de las sesiones de este mes.

Ofrecemos *Fresh Conversations* a través de llamadas por conferencia o reuniones por computadora (con o sin cámara). ¡Comuníquese con nosotros hoy mismo para encontrar una reunión de *Fresh Conversations* en su área!

Temas de ejemplo:

- Mitos y verdades sobre la enfermedad cardíaca
- El descenso de los alimentos procesados
- Mantenerse al día con las tendencias de dietas

Llame al 2-1-1 para obtener recursos alimentarios cerca de usted.