

“Yo Puedo Cuidar La Salud de Mi Familia” Talleres Transculturales de Salud & Bienestar para la Comunidad Latina

Acompáñanos durante 8 sesiones interactivas para tratar los siguientes temas:

- **Nutrición**
- **Salud Física y Emocional**
- **Migración & Estrés por Aculturización**
- **Estrategias para manejar el estrés y sentirse mejor**
- **Visita al Jardín IRC New Roots para disfrutar de la naturaleza**



Fecha: Miércoles 26 de Abril al 14 de Junio
Hora: 10 am a 12 pm
Lugar: Centro Comunitario de Southwood
387 Hickory St, Charlottesville, VA 22902

Ofreceremos cuidado gratis para los niños.

Para registrarse llamar a: ***The Women's Initiative*** al (434) 872-0047

y preguntar por Ingrid Ramos o Patricia Sanders

o envíenos un email a:

psanders@thewomensinitiative.org