



# CONVERSACIONES FRESCAS

## ¿Quién puede concurrir a Conversaciones Frescas?

Cualquier habitante de Colorado de más de 60 años puede participar en las reuniones de Conversaciones Frescas, ¡en especial las personas interesadas en transformar su salud personal de manera positiva! ¿No tiene más de 60 años pero igual quiere participar? Conversaciones Frescas siempre busca voluntarios que ayuden a dirigir nuestras reuniones.

### Inscríbese:

[boco.org/AAALearns](http://boco.org/AAALearns)

### Contacto:

Nina Christensen, 303-441-3774



## ¿Qué es *Conversaciones Frescas*?

*Conversaciones Frescas* ofrece un boletín informativo nuevo, o fresco, todos los meses. Cada edición se enfoca en un tema de salud actual y ofrece consejos prácticos y soluciones sensibles a los problemas cotidianos que se interponen en lo que la mayoría de las personas quieren hacer: ¡vivir bien y comer bien!

El boletín informativo proporciona información actualizada sobre las investigaciones en el campo de la nutrición y la salud. También encontrará recetas saludables y económicas, maneras sencillas de mantenerse activo en el hogar, rompecabezas y juegos.

*Conversaciones Frescas* es una oportunidad gratuita para vincularse con otros adultos mayores con el fin de mantener conversaciones amigables centradas en la educación sobre la nutrición y la actividad física. Acompáñenos desde la comodidad de su hogar para participar en una conversación divertida que lo ayudará a aprender sobre cómo mantener su salud e independencia durante una de las sesiones de este mes.

Ofrecemos *Conversaciones Frescas* mediante conferencias telefónicas o reuniones por computadora (con o sin una cámara). ¡Póngase en contacto con nosotros para encontrar una reunión de *Conversaciones Frescas* en su área!

Temas de ejemplo:

- Mitos y datos sobre las cardiopatías
- Lo malo de los alimentos procesados
- Mantenerse al día con las tendencias de dietas

Llame al 303-441-1617 para obtener recursos de alimentos cerca de usted.