



Health in Motion

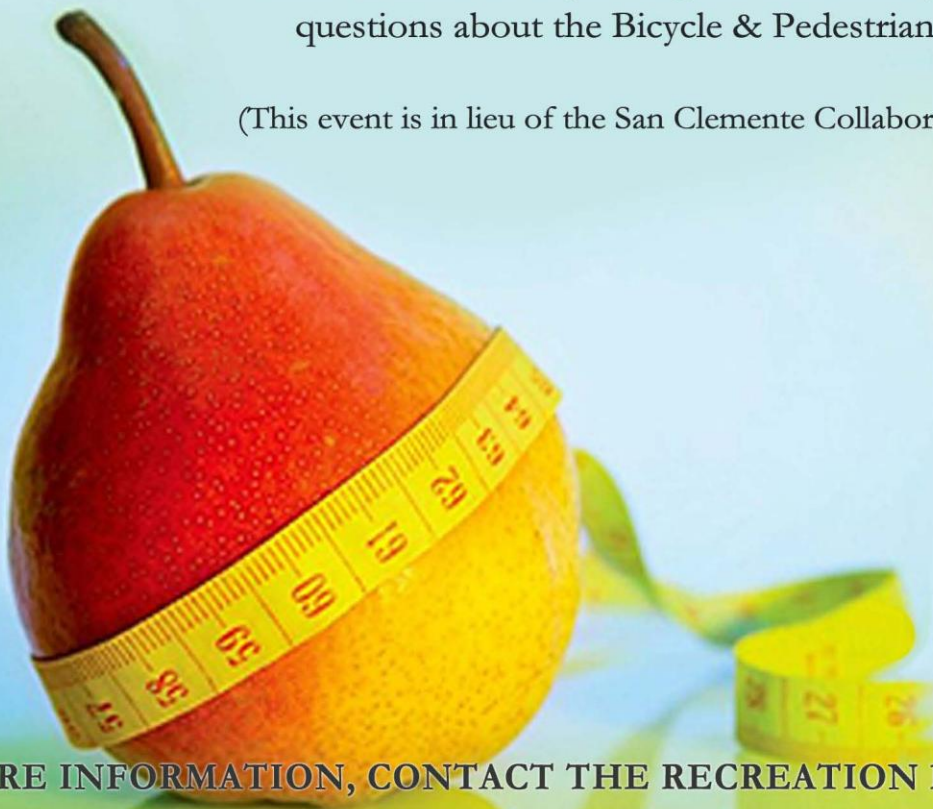
OBESITY PREVENTION FORUM

Thursday, February 10, 2011
Community Center (100 N. Calle Seville)
6:00-8:00pm

The City of San Clemente invites you to a FREE nutrition and obesity prevention forum and expo. Participants will hear from **County nutritionists**, members of the **San Clemente Collaborative**, and members of the **Bicycle & Pedestrian Master Plan**. Participants will also learn **healthy ways to cook**, smart ways to **grocery shop (on a budget!)**, develop an understanding of **essential nutrients for families** of all ages and learn other ways the City can guide you to a healthier life.

- ◆ First 100 people will receive a door prize
- ◆ Children's activities provided by Fun on the Run
- ◆ Visit all tables and be entered into the raffle
- ◆ Healthy snacks will be served
- ◆ Have a voice in improving our community; visit and ask questions about the Bicycle & Pedestrian Master Plan

(This event is in lieu of the San Clemente Collaborative January quarterly meeting)



FOR MORE INFORMATION, CONTACT THE RECREATION DIVISION AT (949) 361-8264



Salud en Movimiento

FORO SOBRE PREVENCION DE OBESIDAD

Jueves, 10 de Febrero 2011
Community Center (100 N. Calle Seville)
6:00-8:00pm

La Ciudad de San Clemente le invita a un foro y exposicion GRATIS sobre prevencion de obesidad y nutricion. Los participantes escucharan a los **nutricionistas**, miembros de la **Colaboracion de San Clemente**, y miembros del **Plan Maestro de Bicicleta y Peatones**. Participantes tambien aprenderan **maneras saludables de cocinar**, formas inteligentes de hacer las **compras (con un presupuesto!)**, desarrollar una comprension de los **nutrientes esenciales para las familias** de todas edades y aprender otras formas que las ciudad puede guiarlo a una vida mas sana.

- ◆ Primeras 100 personas recibiran un premio de puerta
- ◆ Visita todas las mesas y sera entrado en una rifa
- ◆ Actividades para ninos proporcionado por Fun on the Run
- ◆ Ten un voz en mejorar nuestra comunidad; visita y pregunta sobre el Plan Maestro de Bicicleta y Peatones
- ◆ Antojos saludables seran servidos



PARA MAS INFORMACION, LLAME LA DIVISION DE RECREO A (949) 361-8264