



# Healthy Living Classes

Free healthy living classes at your local library taught by bilingual Promotoras de Salud

## RETHINK YOUR DRINK

Learn how to avoid sugary drinks, why water is the best choice to quench your thirst, and how to naturally add flavor to your water.

Central Library	Wed.	April 19	2:00 pm
Cloverdale Library	Sat.	April 8	2:00 pm
Guerneville Library	Sat.	May 6	2:00pm
Healdsburg Library	Sat.	April 15	2:00 pm
Rincon Valley Library	Sat.	April 22	10:30 am
Rohnert Park—Cotati Library	Sat.	April 29	2:00 pm
Roseland Library	Thu.	April 6	10:00 am
Sonoma Valley Library	Fri.	April 14	11:00 am
Windsor Library	Sat.	April 8	10:30 am

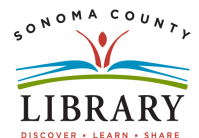
## WHAT'S ON A LABEL?

Reading nutrition facts labels is one of the best ways to shop smarter. This class will show you what to look for, and what to watch out for!

Central Library	Wed.	May 24	2:00 pm
Cloverdale Library	Sat.	May 27	2:00 pm
Guerneville Library	Mon.	May 16	6:00 pm
Healdsburg Library	Wed.	May 3	7:00 pm
Rincon Valley Library	Sat.	May 13	2:00 pm
Rohnert Park—Cotati Library	Sat.	May 20	2:30 pm
Roseland Library	Thu.	May 18	10:00 am
Sonoma Valley Library	Fri.	May 12	11:00 am
Windsor Library	Mon.	May 22	7:00 pm

Learn more at [www.sonomalibrary.org/health](http://www.sonomalibrary.org/health)

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer. Visit [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) for healthy tips.





# Clases de Vida Saludable

Clases gratuitas de vida saludable en su biblioteca local impartidas por Promotoras de Salud bilingüe

## PIENSA BIEN LO QUE TOMAS

Aprenda a evitar las bebidas azucaradas, por qué el agua es la mejor opción para saciar su sed y cómo añadir sabor naturalmente a su agua.

Biblioteca Central	miércoles	19 de abril	2:00 pm
Biblioteca Cloverdale	sábado	8 de abril	2:00 pm
Biblioteca Guerneville	sábado	6 de mayo	2:00pm
Biblioteca Healdsburg	sábado	15 de abril	2:00 pm
Biblioteca Rincon Valley	sábado	22 de abril	10:30 am
Biblioteca Rohnert Park—Cotati	sábado	29 de abril	2:00 pm
Biblioteca Roseland	jueves	6 de abril	10:00 am
Biblioteca Sonoma Valley	viernes	14 de abril	11:00 am
Biblioteca Windsor	sábado	8 de abril	10:30 am

## ¿QUÉ HAY EN UNA ETIQUETA?

Leyendo las etiquetas de los hechos de la nutrición es una de las mejores maneras de hacer compras más inteligentes. Esta clase le mostrará lo que debe buscar y en lo que debe de tener cuidado.

Biblioteca Central	miércoles	24 de mayo	2:00 pm
Biblioteca Cloverdale	sábado	27 de mayo	2:00 pm
Biblioteca Guerneville	lunes	16 de mayo	6:00 pm
Biblioteca Healdsburg	miércoles	3 de mayo	7:00 pm
Biblioteca Rincon Valley	sábado	13 de mayo	2:00 pm
Biblioteca Rohnert Park—Cotati	sábado	20 de mayo	2:30 pm
Biblioteca Roseland	jueves	18 de mayo	10:00 am
Biblioteca Sonoma	viernes	12 de mayo	11:00 am
Biblioteca Windsor	lunes	22 de mayo	7:00 pm

Aprenda más en [www.sonomalibrary.org/health](http://www.sonomalibrary.org/health)

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).

