




## Class Schedule and Description

<b>Clases en Wesley-Rankin (en línea)</b> <b>Online Classes at Wesley-Rankin</b>	<b>Clases empieza el 11 de enero 2021</b> <b>Online classes begin January 11th, 2021</b>
<p><b>Food And Nutrition (Agrilife Texas A&amp;M)</b>  <b>LUNES de 9:30AM-11AM en vivo por Zoom</b>            AgrifLife Texas A&amp;M presenta clases virtuales de educación nutricional con el programa ampliado de educación sobre alimentos y nutrición. ¿Está usted o alguien que conoce interesado en mejorar su salud y la de su familia, ahorrar dinero en la tienda y consejos básicos de nutrición? Serie de 6 lecciones: dirigido por un educador de EFNEP, impartidas con un grupo pequeño donde los participantes aprenden sobre alimentación saludable, (MyPlate), planificación de comidas familiares, presupuesto en la tienda, la seguridad alimentaria y la importancia de la actividad física. ¡Las clases se realizarán en una plataforma virtual! // <b>AgrifLife Texas A&amp;M presents Virtual Nutrition Education Classes with the Expanded Food and Nutrition Education Program</b> Are you or someone you know interested in improving you and your family's health, saving money at the store and basic nutrition tips? 6 lesson series – led by an EFNEP educator, taught with a small group where participants learn about healthy eating, (MyPlate), family meal planning, budgeting at the store, food safety and the importance of physical activity. Classes will be hosted on a virtual platform!</p>	
<p><b>The Concilio</b>  <b>MARTES de 9:30AM-11AM en vivo por Zoom</b>            El Concilio presenta Comprando Rico y Sano; una clase que discute los beneficios de las compras conscientes de la salud, la elección inteligente de alimentos y la instrucción sobre estrategias de ahorro de costos. Las clases también ofrecen a los participantes recursos para la educación nutricional en persona, así como objetivos saludables para el nuevo año. // <b>El Concilio presents Comprando Rico y Sano; a class discussing the benefits of health-conscious shopping, smart food choices and instruction on cost-saving strategies. Classes also offer participants resources for face-to-face nutrition education as well as healthy goals for the new year.</b></p>	
<p><b>Cocina Latina</b>  <b>MIÉRCOLES de 9:30AM-11AM en vivo por Zoom</b>            Happy Kitchen es una clase de cocina comunitaria y una clase de educación nutricional centrada en la preparación de comidas que son deliciosas, nutritivas, de temporada y asequibles. El objetivo es educar a un individuo al tiempo que apoya cambios dietéticos duraderos. Con horarios cambiantes y más tiempo en el hogar. Este curso en línea discutirá cómo equilibrar una comida saludable con simples consejos, consejos y recetas para toda la familia. // <b>Happy Kitchen is a community cooking class and nutrition education class focused on the preparation of meals that are delicious, nutritious, seasonal and affordable. The goal is to educate an individual while supporting lasting dietary changes. With shifting schedules and more time spent in the home, this online course will discuss how to balance a healthy meal with simple tips, advice and recipes for the entire family.</b></p>	

**Golden Cross Health And Wellness**

**Jueves de 9:00AM-11AM en vivo por Zoom**

Golden Cross Health and Wellness courses will provide relevant health information for our Academy participants. Classes will include information on managing diet, illnesses such as diabetes, high blood pressure, and hypertension. Participants will be able to speak to health professionals and ask questions as part of the modules. // **Los cursos de salud y bienestar de Golden Cross proporcionarán información de salud relevante para los participantes de nuestra Academia. Las clases incluirán información sobre el manejo de la dieta, enfermedades como diabetes, presión arterial alta e hipertensión. Los participantes podrán hablar con profesionales de la salud y hacer preguntas como parte de los módulos.**



**WRCC Leadership Council**

**Viernes de 11AM-12PM en vivo por Zoom**

Grupo de Liderazgo consiste en una serie de seis partes de defensa civil y educación de liderazgo. Los participantes aprenden sobre defensa comunitaria, reuniones efectivas y comunicación. Luego, los graduados pasan a formar parte del Consejo, que establece el gobierno y las pautas que administran la Academia (clases y talleres de educación para padres), revisando y aprobando las opciones del módulo de aprendizaje. // **The Leadership Council training course consists of a six-part series of civil advocacy and leadership education. Participants learn about community advocacy, effective meetings, and communication. Graduates then become part of The Council which establishes governance and guidelines that administer The Academy (parent education classes and workshops), reviewing and approving learning module options.**



**REGISTER TODAY!**

**¡REGÍSTRESE HOY!**