



BLUE ZONES

ACTIVATE
MEAD VALLEY



FREE NUTRITION CLASS FOR SENIORS

Simple, healthy eating tips
Fun & engaging sessions
Connect with others

Make the healthy choice the easy choice! Learn simple, delicious ways to nourish your body, boost energy, and support lifelong well-being.

Starting in May - Every Wednesday

10:15 AM - 11:30 AM

Mead Valley Community Center (Banquet Hall)

21091 Rider St. Perris, CA 92570

live better, longer™



BLUE ZONES

ACTIVATE
MEAD VALLEY



CLASE DE NUTRICIÓN GRATUITA PARA PERSONAS MAYORES

Consejos sencillos y saludables sobre alimentación. Sesiones divertidas y dinámicas. Conéctese con otras personas.

¡Haga que la opción saludable sea la más fácil!
Aprenda formas sencillas y deliciosas de nutrir su cuerpo, aumentar su energía y fomentar un bienestar duradero.

**Comienza en mayo - todos los miércoles,
de 10:15 a. m. a 11:30 a. m.**

Centro Comunitario de Mead Valley (salón de banquetes)
21091 Rider St., Perris, CA 92570

live better, longer™