

WALK N TALK

RETHINK YOUR DRINK!

Take a VIRTUAL walk with us!

During this Walk 'N Talk series, friends, family, and others from the community come together to support one another in a fun, simple way.

Those who participate:

- Enjoy walking with family
- Build confidence in choosing healthy beverages
- Develop healthy habits with ease
- Have a great time!

Walk 'N Talk is an 8-week series; each session lasts 30 minutes. Topics focus on beverages that support hydration, nutrition, and healthy weight.

For more information or to register, contact:

Rosemary Rodriguez, ROSS Coordinator
(956)214-15-24
rrodriguez@hacb.us

Nidia Garcia, Extension Agent - BLT
(956)361-8236
nidia.garcia@ag.tamu.edu

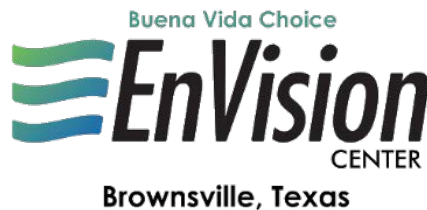
Time:
4:30PM

Dates:
October 8, 15, 22, 29
November 5, 12, & 19

Register today to receive ZOOM meeting link.



BETTER LIVING
FOR TEXANS
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION



Brownsville, Texas



USDA is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

The members of Texas A&M AgriLife will provide equal opportunities in programs and activities, education, and employment to all persons regardless of race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information, veteran status, sexual orientation or gender identity and will strive to achieve full and equal employment opportunity throughout Texas A&M AgriLife.



CAMINAR Y HABLAR

¡RECONSIDERA TU BEBIDA!

¡Dé un paseo VIRTUAL con nosotros!

Durante esta serie de **Caminar y Hablar**, amigos, familiares y otras personas de la comunidad se unen para apoyarse mutuamente de una manera divertida y sencilla.

Quienes participan:

La pasan bien caminando
Construyen confianza en la elección de bebidas saludables
Desarrollan hábitos saludables con facilidad
¡La pasan bien!

Caminar y Hablar es una serie de 8 semanas, donde cada sesión dura 30 minutos. Los temas se centran en las bebidas que apoyan la hidratación, la nutrición y el peso saludable.

Para obtener información y para registrarse, contacte a:

Rosemary Rodriguez, ROSS Coordinator
(956)214-1524
rrodriguez@hacb.us

Nidia Garcia, Extension Agent - BLT
(956)361-8236
nidia.garcia@ag.tamu.edu

Hora:

4:30PM

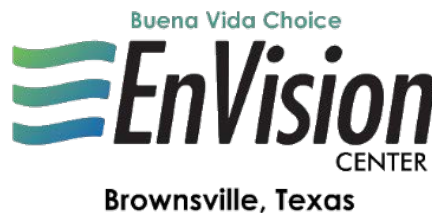
Fechas:

8, 15, 22, 29 de Octubre
5, 12, y 19 de Noviembre

Regístrese hoy para recibir el
enlace de la reunión de ZOOM



BETTER LIVING
FOR TEXANS
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para obtener más información acerca del programa Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) o solicitar beneficios, visite www.yourtexasbenefits.com

El Texas A&M AgriLife Extension Service provee igualdad de oportunidades en sus programas y empleo, a todas personas sin hacer distinción por motivos de raza, color, sexo, religión, origen nacional, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual o identidad de género.

