

Community  
**Health & Wellness**



Demostraciones EN LÍNEA GRATUITAS  
de cocina y acondicionamiento físico



Miércoles, 13 de mayo  
de 5 a 6:30 p.m.

**Seminario web a  
través de ZOOM**

Clase de cocina saludable a cargo de Keri Watkins  
de 5:15 a 5:45 p.m.

Sesión de acondicionamiento físico a cargo de  
Nakisha Smith @ AlwaysFit4Lyfe de 5:50 a 6:20 p.m.

Acompáñanos desde una PC, Mac, iPad, iPhone o dispositivo  
Android por [www.ZOOM.com](http://www.ZOOM.com)

Haz clic en "**Join a Meeting**" (Unirte a una reunión) e ingresa la  
siguiente información: ID del seminario web: **988 4594 1936**

Contraseña: **226303**

O bien, haz clic **AQUÍ** para ingresar a la reunión

O acompáñanos por teléfono. Marca: EE. UU.: **+1 929 436 2866**

Contraseña: **226303**

Este evento comunitario de *Live Your Life* es posible gracias al apoyo de

OFFICE OF NEW YORK CITY COUNCIL MEMBER  
**VANESSA L. GIBSON**  
\*\*\*

*Este evento es GRATUITO  
y abierto al público.*



[www.AmidacareNY.org](http://www.AmidacareNY.org)



Es necesario que confirmes  
tu asistencia. Llama al:  
**1.800.556.0689**

O envía un correo electrónico  
a [rsvp@amidacareny.org](mailto:rsvp@amidacareny.org)  
(para servicios TTY/TDD,  
llama al TTY 711)

Amida Care se compromete a promover la socialización positiva y la educación para la salud a través de los eventos Live Your Life. Con ese fin, esperamos que el personal trate a los socios de manera consecuente, profesional y respetuosa/cortés. Esperamos que los socios disfruten del evento, muestren respeto mutuo por sus compañeros y personal, y se abstengan de comportamientos que perturben la paz, incluido el uso de lenguaje grosero o abusivo. Para la seguridad de todos, si no cumples con estas expectativas, te podrán retirar del evento.

**NOTICE OF NON-DISCRIMINATION**

Amida Care complies with Federal civil rights laws. Amida Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

+++++

**AVISO SOBRE NO DISCRIMINACIÓN**

Amida Care cumple con lo dispuesto en las leyes federales de derechos civiles. Amida Care no excluye a las personas ni las trata distinto por su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Amida Care proporciona lo siguiente:

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-556-0689 TTY:711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-556-0689 TTY:711	Spanish
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-556-0689 TTY:711	French
注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-556-0689 TTY:711.	Chinese