Cambridge Health Alliance

Latinas Living Better

Do you want to eat better, get active and feel great? Join other young women in Latinas Living Better ("Latinas Saludables"). And bring a friend!

- New program starts in January 2007 with nutrition, fitness, cooking classes
- Workshops in English and Spanish
- Fun gifts and new friends!

Cambridge Health Alliance has a new healthy living program for young Latina women like you! The program is free. And you will get great gifts!

For more details about this program, call:

Cambridge Health Alliance: 617-665-3758

Concilio Hispano: 617-661-9406

Email shcruz@challiance.org

This program is open to all women, ages 16 and older. Women of any race, religion, age, or physical ability may join. The program is funded by the Office of Women's Health at the U.S. Department of Health and Human Services.

Latinas Saludables

¿Deseas comer mejor, estar activa y sentirte excelentemente bien? ¡Únete a otras mujeres jóvenes latinas en el programa *Latinas Saludables* ("Latinas Living Better") y puedes traer tus amigas!

- El programa comienza en enero del 2007 con talleres sobre nutrición, salud física y cocina
- Talleres en inglés y español
- ¡Regalos divertidos y nuevas amistades!

¡Cambridge Health Alliance tiene un programa nuevo acerca de como vivir saludable para mujeres jóvenes latinas como tú! ¡El programa es gratis y recibirás regalos maravillosos!

Para más información acerca del programa, llámenos a:

Cambridge Health Alliance: 617-665-3758

Concilio Hispano: 617-661-9406

Correo electrónico: shcruz@challiance.org

Este programa está abierto para todas las jóvenes mayores de 16 años de edad. Mujeres de cualquier raza, religión, edad o capacidad física pueden participar. El programa es financiado por la Oficina de la Salud de la Mujer en el Departamento de Servicios Humanos y de Salud ("Office on Women's Health at the U.S. Department of Health and Human Services").

¡Es espacio es limitado!
¡Inscríbate ya!
Llena la planilla siguiente para registrarte.
¡Gracias!

Space is limited!
Sign up today!
Please complete the attached form.
Thank you!

Cambridge Health Alliance

Latinas Saludables

Latinas Living Better

Sí, estoy interesada en el programa de "*Latinas Saludables*" (Latinas Living Better).

Yes, I am interested in the Latinas Living Better program.

INSCRIBETE ANTES DE MIERCOLES 17 DE ENERO! SIGN UP BY WEDNESDAY, JANUARY 17!

Nombre (Name):_____Edad (Age): _____

Dirección (Address): _____

Ciudad (City): :_____ Código postal (Zip Code):_____

¿Cuál es la mejor hora para llamarte? (Best time to call you?) _____

Teléfono de tu casa (Home telephone): :_____

Celular (Cell phone): :_____

Otro teléfono(Other phone): :_____

Por favor escoge una de las fechas que damos a continuación para la orientación en inglés o español. Las orientaciones se realizarán en Concilio Hispano, 105 Windsor Street, Cambridge, MA 02139.

Please choose a Spanish or English Orientation date below.
Orientations will be at Concilio Hispano, 105 Windsor Street, Cambridge, MA 02139.

¡Escoge uno!
Choose one!

☐	**Orientación en Español** Sábado, 20 de Enero 10:00am - 12:00pm	Spanish Orientation Saturday, Jan 20 10.00 am—12.00 pm
☐	**Orientación en Inglés** Sábado, 27 de Enero 10:00am - 12:00pm	English Orientation Saturday, Jan 27 10.00 am—12.00 pm
☐	Necesito cuidado de niños para poder participar.	I need childcare.

Edades de los niños (Childrens' ages):_____

Gracias por tu interés! Esta información es para reservar tu espacio y materiales para el programa y para informarte acerca de las últimas noticias sobre el programa.

Thank you for your interest! Information you give here is to reserve your program materials, and to contact you with updates about this program.

Para registrarte, por favor envía esta forma a: **To register, please return this form or information to:**	**BY MAIL:** Cambridge Public Health Department 119 Windsor Street Cambridge, MA 02139	**BY EMAIL:** shcruz@challiance.org	**BY FAX:** 617-665-3888
Para más información acerca del programa, llámenos a: **For more information, call:**	**Cambridge Health Alliance** **617-665-3758**	**Concilio Hispano** **617-661-9406**	

INSCRIBETE ANTES DE MIERCOLES 17 DE ENERO! SIGN UP BY WEDNESDAY, JANUARY 17!

Cambridge Health Alliance

Latinas Living Better

Do you want to eat better, get active and feel great? Join other young women in Latinas Living Better ("Latinas Saludables"). And bring a friend!

- New program starts in January 2007 with nutrition, fitness, cooking classes
- Workshops in English and Spanish
- Fun gifts and new friends!

Cambridge Health Alliance has a new healthy living program for young Latina women like you! The program is free. And you will get great gifts!

For more details about this program, call:

Cambridge Health Alliance: 617-665-3758

Concilio Hispano: 617-661-9406

Email shcruz@challiance.org

This program is open to all women, ages 16 and older. Women of any race, religion, age, or physical ability may join. The program is funded by the Office of Women's Health at the U.S. Department of Health and Human Services.

Latinas Saludables

¿Deseas comer mejor, estar activa y sentirte excelentemente bien? ¡Únete a otras mujeres jóvenes latinas en el programa *Latinas Saludables* ("Latinas Living Better") y puedes traer tus amigas!

- El programa comienza en enero del 2007 con talleres sobre nutrición, salud física y cocina
- Talleres en inglés y español
- ¡Regalos divertidos y nuevas amistades!

¡Cambridge Health Alliance tiene un programa nuevo acerca de como vivir saludable para mujeres jóvenes latinas como tú! ¡El programa es gratis y recibirás regalos maravillosos!

Para más información acerca del programa, llámenos a:

Cambridge Health Alliance: 617-665-3758

Concilio Hispano: 617-661-9406

Correo electrónico: shcruz@challiance.org

Este programa está abierto para todas las jóvenes mayores de 16 años de edad. Mujeres de cualquier raza, religión, edad o capacidad física pueden participar. El programa es financiado por la Oficina de la Salud de la Mujer en el Departamento de Servicios Humanos y de Salud ("Office on Women's Health at the U.S. Department of Health and Human Services").

¿Tiene preguntas?

Ve la próxima página para respuestas a preguntas comunes.

Questions?

See next page for common questions and answers!

Preguntas Comunes

¿Quién puede participar en este programa?
Cualquier mujer de mayor de 16 años que no esté embarazada.

¿Qué ocurre si no hablo inglés?
No tiene que hablar inglés para participar. Tenemos talleres en español.

¿Cómo son los talleres?
Los talleres son divertidos. Allí aprenderás a como ser saludable al ver como se cocinan los alimentos saludablemente y como hacer ejercicios. Habrá suficiente tiempo para que charlemos. Al finalizar cada taller de cocina, podrás llevarte comida para que trates de hacerla en su casa.

¿Cuánto cuesta el programa?
El programa es gratis.

¿Cuales son los regalos que recibiré por mi participación?
Cuando vengas a la orientación, recibiras un certificado de regalo por $20 para usarlo en el Mall de Cambridgeside Galleria. ¡Durante el curso del programa, también recibirás certificados de regalos, productos de belleza y más! Cada semana habrá una nueva sorpresa.

¿Qué tengo que hacer para permanecer en el programa?
Necesitamos recolectar información acerca de tu estatura, peso y otras pruebas de rutina. Necesitamos tu permiso para poder hacer estas pruebas.

Tengo hijos pequeños, ¿tienen servicio de cuidado de niños?
Sí. Habrá servicio de cuidado disponible para niños menores de 5 años. Si tienes hijos mayores de 5 años que necesiten cuidado, por favor hable con nosotros y trataremos de ayudarte.

Common Questions

Who can join this program?
Any woman age 16 or older can join, unless you are pregnant.

What if I don't speak Spanish?
You do not have to speak Spanish to join. There will be workshops in both English and Spanish, so you will choose the group you are comfortable with.

What are the classes like?
The workshops are fun. You will learn some new ways to be healthy, and a lot of the time is for talking together. You will also do some fitness activities. On a separate day, you will go to cooking classes. You can take home food at the end of the class to try cooking it at home!

What does the program cost?
The program is free.

What are the free gifts?
When you come to the Orientation, you will receive a $20 gift certificate to Cambridgeside Galleria. In the program, you'll get gift certificates, beauty supplies, and more! We will surprise you each week.

What do I have to do to stay in the program?
We need to collect information from you during the program. At 3 of the meetings, including Orientation, we will measure your height and weight and other routine tests. We cannot do this without your permission.

I have children. Is childcare available?
Yes. There will be childcare available for children ages 5 and under. If you have older children and need childcare, please talk to us and we will try to help.

Orientación

¿Cuándo?

Orientación en Español
Sábado, 20 de Enero del 2007
10.00 am – 12.00 pm

Orientación en Inglés
Sábado, 27 de Enero del 2007
10.00 am – 12.00 pm

¿Dónde?

Concilio Hispano
105 Windsor Street, en el segundo piso
Cambridge, MA 02139

¡Ven a la orientación para que puedas aprender a como vivir saludable!

Cuando vengas a la orientación, podrás formar parte del programa Latinas Saludables y…

- **Aprenderás cómo funciona el programa**
- **Leerás y firmaras una planilla donde dices que entiendes el programa y estas de acuerdo con participar. La planilla también se encuentra aquí en el paquete informativo.**
- **¡Recibirás un regalo gratis por venir a la orientación. Si decides ser parte del programa recibirás un certificado de regalo por $20 para usarlo en el Mall de Cambridgeside Galleria!**
- **Disfrutara de un desayuno ligero.**
- **Responderás algunas preguntas cortas acerca de tu salud para asegurarnos que su participación en el programa no representa un peligro para usted.**
- **¡Conocerás a otra mujeres jóvenes maravillosas como tu y te divertirás!**

¡Nos vemos en la Orientacion! ¡Traiga una amiga!

Orientation

When?

Spanish Orientation
Saturday, January 20, 2007
10.00 am —12.00 pm

English Orientation
Saturday, January 27, 2007
10.00 am —12.00 pm

Where?

Concilio Hispano
105 Windsor Street, 2nd Floor
Cambridge, MA 02139

Come to Orientation to start living better!

When you come to Orientation, you can join the Latinas Living Better program. You will…

- Learn how the program works.
- Together, read and sign a form that says you understand the program. The form is here in the information packet too.
- Get a free gift! If you decide to join the program, you will receive a $20 gift certificate to the Cambridgeside Galleria Mall!
- Have a light breakfast.
- Answer some short questions to make sure it is safe for you to join the program.
- Meet other great young women like you and have fun!

See you at Orientation! Bring a friend!