



FREE INFORMATIONAL WORKSHOPS TO ENRICH YOUR HEALTH, LIFE AND CAREER

FOR GIRLS 15 - 20 YEARS OF AGE

WORKSHOPS WILL BE HELD AT THE
GOLDEN GATE CENTER FOR ENRICHMENT | 3225 South East Dixie Highway, Stuart, FL 34997

WORKSHOP #1: EDUCATION

February 22, 2018 | 6:00 pm - 8:00 pm

To begin, we will all come together to make a healthy meal and enjoy the finished product! Our first workshop will feature Emily Mass with Indian River State College - "Career and Education Exploration".

PRESENTING WILL BE:

- Emily Mass, IRSC Chastain Campus Program Director
 - Marybeth Peña, Nurse Program Specialist Florida Department of Health [Workshop Chef]
- *As we cook, we will talk about Healthy Plate and 5210 and smart portions in a supersized world*

Menu

- Very Veggie Pasta Salad
 - Spring Greens
- Sparkling Water with lemon & lime
 - Fresh fruit Kabobs

WORKSHOP #2: HEALTH AND WELLNESS

March 22, 2018 | 6:00 pm - 8:00 pm

Once again, we will prepare and enjoy a meal together before the workshop begins. We will work with local health professionals and learn about healthy lifestyle choices. We will walk away with some great information that we can all use to maintain a healthy lifestyle for our families.

PRESENTING WILL BE:

- Karlette Peck, Florida Department of Health
 - Alisia Kifer and Sarah Paulick, The Willow Project
 - Marybeth Peña, Nurse Program Specialist Florida Department of Health [Workshop Chef]
- *As we cook, we will have an interactive conversation about eating on a budget, meal planning and being media smart*

Menu

- Eggs in the Basket
- Turkey Sausage
 - Fruit Salad
- Iced Herbal Tea

WORKSHOP #3: JOB SKILLS

April 19, 2018 | 6:00 pm - 8:00 pm

CareerSource-Youth Connections will be featured at our third workshop providing us information on writing a successful resume, winning the interview, and how to present ourselves to ensure that we get the job. As with the previous workshops we will once again work together to prepare our dinner for the evening.

PRESENTING WILL BE:

- Alyson Campbell, Lead Career Coach with CareerSource
 - Marybeth Peña, Nurse Program Specialist Florida Department of Health [Workshop Chef]
- *As we cook, we will discuss Mindful Eating, Culture and food*

Menu

- Hand Made Corn Tortillas
 - Pico de Gallo
- Black Beans and Greens
 - Chilled water (with cucumber and mint)
 - Fruit Origami

WORKSHOP #4: CELEBRATION

May 24, 2018 | 6:00 pm - 8:00 pm

Our final workshop will be a celebration. All participants who attend all three workshops will be invited to celebrate all that you have accomplished thru these workshops! You will be provided a certificate and other great take a ways for you to continue your success.

PRESENTING WILL BE:

- Marybeth Peña, Nurse Program Specialist Florida Department of Health [Workshop Chef]
- *As we cook, we will discuss the importance of physical activity and energy balance*

Menu

- Chicken Kabobs
- Potato Salad
- Tossed Salad
- Strawberry Shortcakes

FOR MORE INFORMATION PLEASE
EMAIL: GOLDENGATE@HOHMARTIN.ORG | PHONE: (772) 286-4673





TALLERES INFORMATIVOS GRATUITOS PARA ENRIQUECER SU SALUD, VIDA Y CARRERA

PARA MUCHACHAS DE 15 A 20 AÑOS DE EDAD

TALLERES SE LLEVARÁN A CABO EN THE

CENTRO GOLDEN GATE PARA ENRIQUECIMIENTO | 3225 South East Dixie Highway, Stuart, FL 34997

TALLER #1: EDUCACIÓN

22 de Febrero de 2018 | 6:00 pm - 8:00 pm

Para comenzar, todos nos reuniremos para hacer una comida saludable y disfrutar del producto terminado! Nuestro primer taller contará con Emily Mass con Indian River State College- "Exploración de Carreras y Educación".

LA PRESENTACIÓN SERÁ:

- Emily Mass, IRSC Chastain Director del Programa Campus
 - Marybeth Peña, Especialista del Programa de Enfermería Departamento de Salud de la Florida [Chef del Taller]
- *Mientras cocinamos, hablaremos de Healthy Plate y 5210 y porciones inteligentes en un mundo gigante*

TALLER #2: SALUD Y BIENESTAR

22 de Marzo de 2018 | 6:00 pm - 8:00 pm

Una vez más, prepararemos y disfrutaremos de una comida antes de que empiece el taller. Trabajaremos con profesionales de la salud locales y aprenderemos sobre opciones de estilo de vida saludable. Vamos a caminar con una gran información que todos podemos utilizar para mantener un estilo de vida saludable para nuestras familias.

LA PRESENTACIÓN SERÁ:

- Karlette Peck, Departamento de Salud de la Florida
 - Alisia Kifer and Sarah Paulick, El proyecto Willow
 - Marybeth Peña, Especialista del Programa de Enfermería Departamento de Salud de la Florida [Chef del Taller]
- *Mientras cocinamos, tendremos una conversación interactiva sobre cómo comer con un presupuesto, planificación de comidas y ser inteligente con los medios*

TALLER #3: HABILIDADES DE TRABAJO

19 de Abril de 2018 | 6:00 pm - 8:00 pm

CareerSource-Youth Connections será presentado en nuestro tercer taller brindándonos información sobre cómo escribir un currículum exitoso, ganar la entrevista y cómo presentarnos para asegurarnos de que conseguimos el trabajo. Al igual que en los talleres anteriores, volveremos a trabajar juntos para preparar nuestra cena para la noche.

LA PRESENTACIÓN SERÁ:

- Alyson Campbell, Entrenador de carreras líder con CareerSource
 - Marybeth Peña, Especialista del Programa de Enfermería Departamento de Salud de la Florida [Chef del Taller]
- *Mientras cocinamos, hablaremos sobre la alimentación consciente, la cultura y la comida*

WORKSHOP #4: CELEBRACION

24 de Mayo de 2018 | 6:00 pm - 8:00 pm

Nuestro taller final será una celebración. Todos los participantes que asistan a los tres talleres serán invitados a celebrar todo lo que han logrado a través de estos talleres! Se le proporcionará un certificado y otro gran tomar una manera para que usted pueda continuar su éxito.

LA PRESENTACIÓN SERÁ:

- Marybeth Peña, Especialista del Programa de Enfermería Departamento de Salud de la Florida [Chef del Taller]
- *Mientras cocinamos, discutiremos la importancia de la actividad física y el balance energético*

Menú

- Ensalada de pasta muy vegetariana
 - Verdes primaverales
- Agua mineral con limón y lima
 - Brochetas de fruta fresca

Menú

- Huevos en la cesta
- Salchicha de pavo
- Ensalada de frutas
- Té de hierbas helado

Menú

- Tortillas de maíz hechas a mano
 - Pico de gallo
- Frijoles Negros y Verdes
 - Agua helada (con pepino y menta)
 - Origami de fruta

Menú

- Brochetas de pollo
- Ensalada de papas
 - Ensalada mixta
- Shortcakes de fresa

PARA MÁS INFORMACIÓN POR FAVOR

EMAIL: GOLDENGATE@HOHMARTIN.ORG | TELÉFONO: (772) 286-4673

