

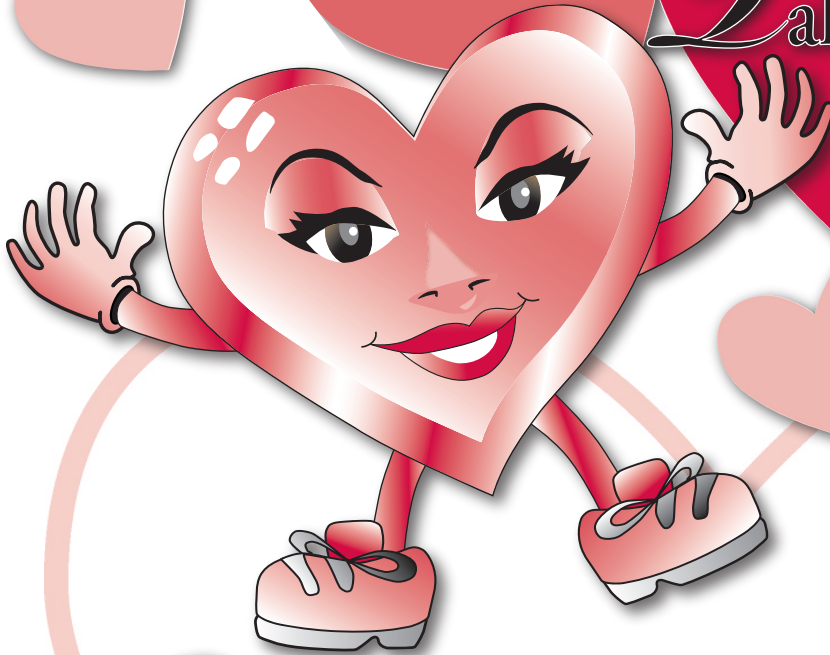
Women of Dodge County

are Encouraged to

Take **H**HEART!

Heart Healthy Activities,  
Eating, Resources and Training

Sponsored by  
Center for Human Diversity  
Fremont Area Medical Center  
Midland Lutheran College



- ♥ Free fitness screenings!
- ♥ Free classes on nutrition, exercise and stress reduction!
- ♥ Free classes on simple changes for better family health!
- ♥ Learn where to walk and exercise nearest your own home!
- ♥ Free lessons from professional trainers and health specialists!

*Participation is free! Class size is limited. Call now to enroll!*

*Volunteers are welcome! To register for class, volunteer  
or for more information, contact*

Genoveva at 402-443-9626 ♥ Valda at 402-291-9249

Or email [valda@centerforhumandiversity.org](mailto:valda@centerforhumandiversity.org)

*The HHEART program is paid for, in part, by a grant from the Nebraska Health and Human Services Minority Health Initiative*



Center For **Human Diversity**

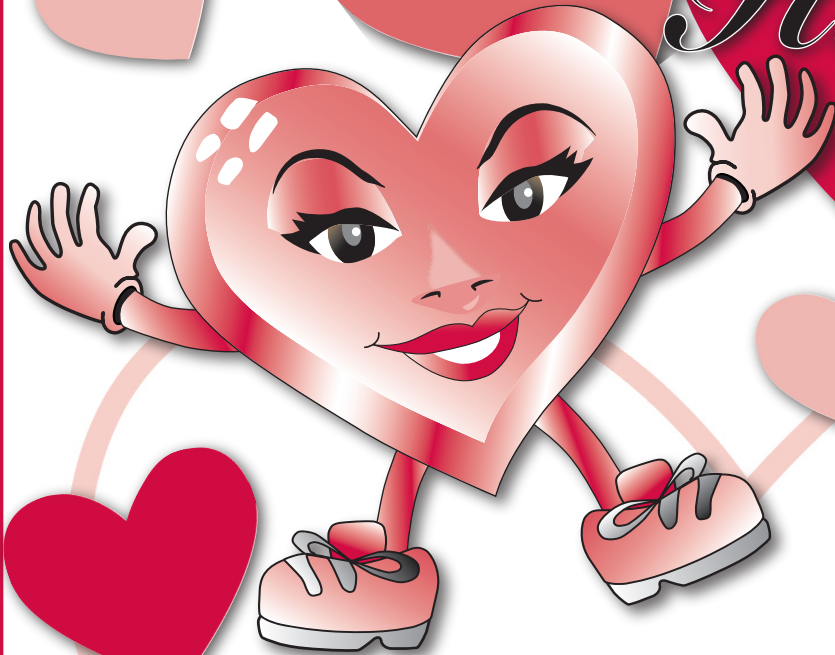
Las Mujeres Del Condado de Dodge

tienen el Valor de

# Hacer Corazón!

Actividades Saludables para el Corazón,  
cómo Alimentarse Saludablemente,  
Recursos y Adiestramiento

Patrocinados por:  
Centro para la Diversidad Humana  
Centro Medico del Area de Fremont  
Collegio Luterano Midland



- ♥ Exámenes gratuitos para su talla adecuada!
- ♥ Clases gratuitos sobre nutrición, ejercicios y reducción de estrés!
- ♥ Clases gratuitas sobre cambios simples para mejorar la salud de su familia!
- ♥ Entérese del lugar mas cercano a su localidad a donde puede ir a caminar y hacer ejercicios!
- ♥ Lecciones gratuitas de adiestradores profesionales y especialistas de la salud!

*La participación es gratuita! La cantidad de personas para las clases es limitada.*

*Llame ahora y registre! Si le gustaría ser voluntaria, también es bienvenida!*

*Si quiere registrarse para las clases, ser voluntaria, o para mas información, contacte a*

*Genoveva al tel.402-480-1500 ♥ Valda al tel. 402-291-9249*

*email [valda@centerforhumandiversity.org](mailto:valda@centerforhumandiversity.org)*

*The HHEART program is paid for, in part, by a grant from the Nebraska Health and Human Services Minority Health Initiative*



Center For **Human Diversity**