



We Can!

Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition

A program of the National Institutes of Health

ARE YOU ELIGIBLE FOR WIC?

- Pregnant
- Breastfeeding
- Postpartum females
- Child birth - 5
- Meet eligibility requirements

FREE NUTRITIOUS FOODS!

for more information, please call
WIC at **(717) 273-6940**

TOGETHER:

WE CAN: Eat healthy and
save money

WE CAN: Maintain a
healthy weight

WE CAN: Plan healthy meals

WE CAN: Move more, sit less

TO SCHEDULE A **"WE CAN"**
EDUCATIONAL PROGRAM FOR
YOUR ORGANIZATION CALL:
(717) 273-6741 ext. 310

*Funded in part by The Family & Children's Services fund of
Lebanon County, a fund of The Foundation for Enhancing
Communities; and the United Way of Lebanon County.*

615 Cumberland Street, Lebanon, PA 17042



www.lebanonfamilyhealth.org





¡podemos![®]

Sugerencias para Mejorar la Actividad y Nutrición de los Niños

¡Podemos![®] es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés)

¿ERES ELIGIBLE PARA WIC?

- Embarazada
- Amamantando
- Mujeres 6 meses después de parto
- Recién nacidos a 5 años

¡ALIMENTOS NUTRITIVOS GRATIS!

Para más información llame

WIC **(717) 273-6940**

JUNTOS:

PODEMOS: Comer saludable y ahorrar dinero

PODEMOS: Mantener un peso saludable

PODEMOS: Planificar alimentos saludables

PODEMOS: Movernos más, y sentarnos menos

Para fijar un programa educativo “**PODEMOS**” para su organización llame: **(717) 273-6741 ext. 310**

Financiado en parte por The Family & Children's Services fund of Lebanon County, a fund of The Foundation for Enhancing Communities; and the United Way of Lebanon County.



615 Cumberland Street, Lebanon, PA 17042

www.lebanonfamilyhealth.org

