



## DINE, LEARN & MOVE



UM CAPITAL  
REGION HEALTH



UNIVERSITY of MARYLAND  
MEDICAL SYSTEM



SUBURBAN HOSPITAL  
JOHNS HOPKINS MEDICINE

Join us each month for 90 minutes of **VIRTUAL** fun where participants will be able to get active, learn simple everyday tips for making healthy choices, and engage with a chef while watching a cooking demonstration.

- Part 1: Fitness Education Tips & Instructor Led Physical Activity
- Part 2: Nutrition and/or Health Education
- Part 3: Live Cooking Demonstration

**Dine, Learn & Move is FREE and presented to you in partnership with Prince George's County Health Department, Suburban Hospital, University of Maryland Capital Region Health, and M-NCPPC, Department of Parks and Recreation, Prince George's County.**

For more information, visit [pgparks.com/activities-events/health-wellness-programs](http://pgparks.com/activities-events/health-wellness-programs) or contact us at [wellness@pgparks.com](mailto:wellness@pgparks.com).

Registration required.

**To register, please send an email to [wellnessinfo@co.pg.md.us](mailto:wellnessinfo@co.pg.md.us).**

**A link to the virtual session will be sent 24 hours prior to the event start time.**

**ALL AGES ARE WELCOME.**

**Wednesday, September 23, 6-7:30 pm**

### **Stronger Together: Social Connection & Healthy Aging**

Finding meaningful ways to connect with others is a powerful way to support mental and emotional health as we age. In this session, we'll explore how social connection improves overall wellness and learn practical tips to support mental well-being. The evening will begin with a group fitness activity to relax your mind and body, and conclude with a live cooking demonstration with our featured chef.

**Virtual**

**Wednesday, October 28, 6-7:30 pm**

### **Turning Awareness into Action for Breast Health**

October is Breast Cancer Awareness Month, a time to promote early detection, education, and prevention. Turn awareness into action and empower yourself to take charge of your breast health. We will kick off the session with a fun workout to get you moving and wrap up with a delicious and nutritious cooking demonstration.

**Virtual**

**Wednesday, November 18, 6-7:30 pm**

### **Harvesting Good Health: Preventing & Managing Diabetes**

November is American Diabetes Month. Explore common risk factors and learn practical tips to prevent or manage type 2 diabetes. We will kick off with an energizing workout and wrap up with a live cooking demonstration showcasing nutritious recipes you can try at home.

**Virtual**

**Connect with us!**

**@pgparks**



- The Department of Parks and Recreation encourages and supports the participation of individuals with disabilities. Register a minimum of two weeks prior to the program start date to request and receive a disability modification.
- Customers who are deaf, hard of hearing, or have a speech disability, call Maryland Relay 7-1-1.
- Language interpretation is available at all facility front desks. Please ask for assistance.



Únase a nosotros cada mes para disfrutar de 90 minutos de diversión **VIRTUAL** en los que los participantes podrán mantenerse activos, aprender consejos sencillos para tomar decisiones saludables en el día a día e interactuar con un chef mientras ven una demostración de cocina.

- **Parte 1:** Consejos sobre educación física y actividad física dirigida por un instructor
- **Part 2:** Educación sobre nutrición y/o salud
- **Part 3:** Demostración de cocina en vivo

El programa "Dine, Learn & Move" es **GRATIS** y se presenta en colaboración con el Departamento de Salud del Condado de Prince George's, el Hospital Suburban, la Salud de la Región Capital de la Universidad de Maryland y M-NCPPC, Departamento de Parques y Recreación, Condado de Prince George's.

Para obtener más información, visite [pgparks.com/activities-events/health-wellness-programs](http://pgparks.com/activities-events/health-wellness-programs) o póngase en contacto con nosotros en [wellness@pgparks.com](mailto:wellness@pgparks.com).

**Se requiere inscripción.**

*Para inscribirse y asistir a este programa, envíe un correo electrónico a [wellnessInfo@co.pg.md.us](mailto:wellnessInfo@co.pg.md.us).*

*Se enviará un enlace a la sesión virtual 24 horas antes de la hora de inicio del evento.*

**TODAS LAS EDADES SON BIENVENIDAS.**

## Nota: Estos eventos se llevarán a cabo en inglés.

**Miércoles, 23 de septiembre, 2026, 6-7:30 pm**

### Más fuertes juntos:

#### Conexión social y envejecimiento saludable

Encontrar formas significativas de conectarse con los demás es una forma muy eficaz de apoyar la salud mental y emocional a medida que envejecemos. En esta sesión, exploraremos cómo la conexión social mejora el bienestar general y aprenderemos consejos prácticos para fomentar el bienestar mental. El evento comenzará con una actividad física en grupo para relajar la mente y el cuerpo, y concluirá con una demostración de cocina en vivo a cargo de nuestro chef invitado.

**Virtual**

**Miércoles, 28 de octubre, 2026, 6-7:30 pm**

### De la concientización a la acción por la salud mamaria

Octubre es el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama, una época para promover la detección temprana, la educación y la prevención. Transforme la conciencia en acción y tome las riendas de su salud mamaria. Comenzaremos la sesión con una rutina de ejercicios divertida para ponerse en movimiento y terminaremos con una demostración de cocina deliciosa y nutritiva.

**Virtual**

**Miércoles, 18 de noviembre, 2026, 6-7:30 pm**

### Cosechando buena salud: Prevención y manejo de la diabetes

Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes en Estados Unidos. Explore los factores de riesgo comunes y aprenda consejos prácticos para prevenir o controlar la diabetes tipo 2. Comenzaremos con una rutina de ejercicios energizante y concluiremos con una demostración de cocina en vivo que presentará recetas nutritivas para preparar en casa.

**Virtual**

**¡Conéctese con nosotros!**

@pgparks



- El Departamento de Parques y Recreación fomenta y apoya la participación de individuos con discapacidades. Para pedir y obtener asistencia especial, inscribábase al menos 2 semanas antes de la fecha de comienzo del programa.
- Para clientes sordos, con problemas de audición o discapacidades del habla, llamen a Maryland Relay al 1-800-877-1264 o 7-1-1.
- Hablamos su idioma. Pida asistencia en la recepción cuando nos llame o visite.