

2026 Good Food, Good Move Community Event



Saturday, May 9, 2026 | 9 A.M. - 12 P.M.

Pharr One Community Center
1121 E Nolana Loop, Pharr, TX 78577

**Join Us for a family-friendly event
at no cost.**

Learn about healthy food and how to stay active. Enjoy fun activities, short learning sessions, and live demos.

Event Activities:

- **Stretch Your Plate, Stretch Your Dollar**
Learn how to plan meals, shop smart, and save money on healthy food.
- **Sip Smart: Life is Sweet Enough**
Learn to limit sugary drinks and choose healthier options.
- **From Garden to Table**
Learn how to start a small garden and watch simple cooking demos with fresh foods.
- **Move & Groove**
Get moving and feel your best with fun activities like Zumba and Tai Chi, and learn simple tips for walking and stretching.

Families can also get information about nutrition, SNAP, and other health resources. (Available in English and Spanish)



**Bring your family
to have fun while
learning and moving!**



 **Driscoll**
Health Plan

Follow Us!



driscollhealthplan.com

Evento comunitario 2026

Buena comida, vida activa



Sábado 9 de mayo de 2026 | 9 A.M. - 12 P.M.

Centro comunitario Pharr One
1121 E Nolana Loop, Pharr, TX 78577

Acompáñenos en un evento gratuito para toda la familia.

Descubra cómo llevar una alimentación saludable y cómo mantenerse activo. Disfrute de actividades divertidas, sesiones de aprendizaje breves y demostraciones en vivo.

Actividades del evento:

- **Aproveche al máximo su plato y su dinero**
Aprenda a planificar sus comidas, comprar de manera inteligente y ahorrar dinero en alimentos saludables.
- **Beba con inteligencia: la vida ya es bien dulce**
Aprenda a limitar las bebidas azucaradas y a elegir opciones más saludables.
- **Del huerto a la mesa**
Descubra cómo hacer un pequeño huerto y vea sencillas demostraciones para cocinar alimentos frescos.
- **Muévase y disfrute**
Muévase y siéntase de maravilla con actividades divertidas como Zumba y Tai Chi, y aprenda consejos sencillos para caminar y estirarse.

Las familias también pueden recibir información sobre nutrición, el programa SNAP y otros recursos de salud. (Disponibles en inglés y español)

¡Venga a divertirse con su familia mientras aprenden y llevan una vida activa!



 **Driscoll**
Health Plan

¡Síguenos!



driscollhealthplan.com