

# Community Health Fair

## Saturday, June 2



### **Know your numbers**

Test blood pressure, blood glucose and Body Mass Index (BMI)

### **Food for thought**

On-site cooking demonstration with healthy food samples and recipes

### **Stay informed**

Relevant health topic discussions, led by expert clinicians

### **Reduce your stress**

Mindfulness exercise with simple tips to use at home

### **Medical questions?**

Bring your current medications and speak with one of our clinical pharmacists

### **Interested in MyChart?**

Sign-up for secure on-line access to your medical record

For more information, please contact David Mazzariello: [david.mazzariello@ynhh.org](mailto:david.mazzariello@ynhh.org).

### **Rain or shine**

112 Quarry Road, Trumbull, CT

9 am - 1 pm

Free Admission

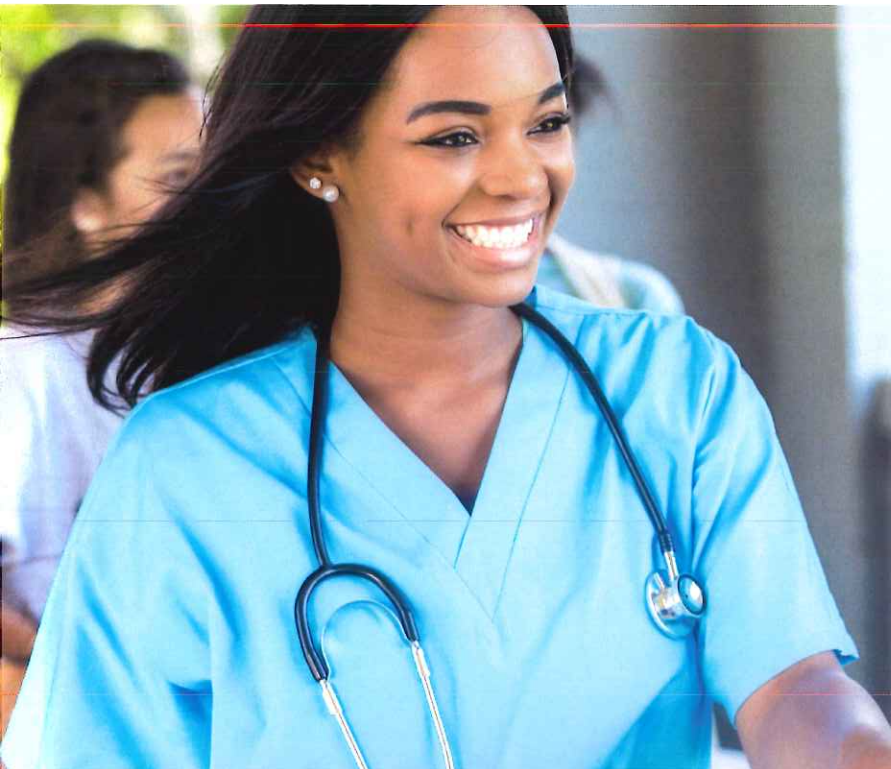
Cooking demos at 10 am and 11 am with Chef Raquel Rivera-Pablo. Come early, space is limited.

Refreshments, raffles and giveaways.

**For additional news visit our Facebook page.**

# Feria Comunitaria de la Salud

## Sábado, 2 de junio



**Llueva, truene o relampaguee**  
112 Quarry Road, Trumbull, CT  
De 9 a.m. a 1 p.m.  
Entrada gratuita

Demostraciones de cocina a las 10 a.m. y 11 a.m. con la Chef Raquel Rivera-Pablo. Llegar temprano, el espacio es limitado.

Refrigerios, rifas y regalos.

Para saber más visite nuestra página en Facebook.

### **Conozca sus números**

Revisión de la presión sanguínea, glucosa en sangre e índice de masa corporal (IMC)

### **Ideas para considerar**

Demostraciones de cocina con degustaciones de alimentos saludables y recetas

### **Manténgase informado**

Charlas sobre los temas relevantes de la salud, dirigidos por clínicos especializados

### **Reduzca su estrés**

Ejercicios de reflexión con consejos simples para usar en la casa

### **¿Preguntas sobre asuntos médicos?**

Traiga sus medicamentos actuales y hable con uno de nuestros farmacéuticos clínicos

### **¿Le interesa MyChart?**

Regístrese para tener acceso seguro en línea a su historial médico

Para obtener más información, comunicarse con David Mazzariello:  
david.mazzariello@ynhh.org.