

# Food Hero *for* Older Adults

Join us virtually via zoom for a  
**Focus on Vitamin B12**  
**as one ages**

- This class will be a fun & interactive session about changing nutrition needs as you age, with a specific focus on Vitamin B12, an essential micronutrient for healthy body function and disease prevention.
- Pre-registration is required.



**Class date:**  
Thursday,  
February  
1st, at 3:30  
pm

For more information,  
contact:  
Rebecca Fallihee  
[rebecca.fallihee@oregonstate.edu](mailto:rebecca.fallihee@oregonstate.edu)

**TO SIGN UP, VISIT:** <https://beav.es/qhN>



OSU Extension Service prohibits discrimination in all its programs, services, activities and materials.

# Héroe alimentario para adultos mayores

Únase a nosotros virtualmente a través de zoom para un

## Enfoque en la vitamina B12 a medida que uno envejece

- Esta clase será una sesión divertida e interactiva sobre cómo cambiar la nutrición a medida que envejece, con un enfoque específico en la vitamina B12, un micronutriente esencial para el funcionamiento saludable del cuerpo y la prevención de enfermedades.
- Se requiere preinscripción.



### Fecha de la clase:

Jueves, 1º de febrero, a las 3:30pm.

Para más información, por favor contacte:  
Rebecca Fallihee  
rebecca.fallihee@oregonstate.edu

Para registrarse, visite: <https://beav.es/qhN>



OSU Extension Service prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales.