

Find Your Plant-Based Support

Kitchen Monk + Flourishing Nursing | A patient & family guide

An invitation into flourishing, wherever you are starting.

1 START WITH FREE COMMUNITY SUPPORT

Plant Based Support

A free monthly community Zoom group is listed on the official support page. Check current registration and times. Other activities may require membership.

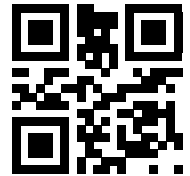


plantbasedsupport.org/support-groups

2 EXPLORE NUTRITION EDUCATION

Plant Based Nutrition Movement (PBNM)

Explore public nutrition resources, community education, and ways to get involved. Check individual offerings for fees and access requirements.

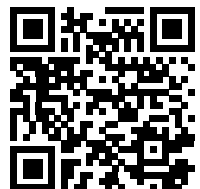


pbnm.org

3 SUPPORT CHILDREN AND FAMILIES

6 Million SEEDS

Explore PBNM's child-nutrition initiative and Growing a Healthy Child podcast. Parents, educators, and care teams can start here.



pbnm.org/6-million-seeds

Meryl Fury, MS, RN, leads Plant Based Support and PBNM. Scan a code with your phone camera, or type the address. Ask about language and accessibility options before joining.

My next step: _____

More guidance: kitchenmonk.org/find-my-support/

Education and community support complement your care team. Programs are independent and set their own terms. This handout does not establish medical care.

Encuentre apoyo basado en plantas

Kitchen Monk + Flourishing Nursing | Guía para pacientes y familias

Una invitación a florecer, dondequiera que esté empezando.

1 EMPIECE CON APOYO COMUNITARIO GRATUITO

Plant Based Support

La página oficial incluye un grupo comunitario mensual gratuito por Zoom. Consulte los horarios y la inscripción. Otras actividades pueden requerir membresía.

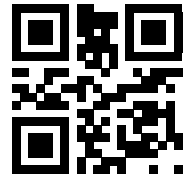


plantbasedsupport.org/support-groups

2 EXPLORE EDUCACIÓN SOBRE NUTRICIÓN

Plant Based Nutrition Movement (PBNM)

Explore recursos públicos de nutrición, educación comunitaria y oportunidades de participación. Consulte los costos y requisitos de cada programa.



pbnm.org

3 APOYE A NIÑOS Y FAMILIAS

6 Million SEEDS

Explore la iniciativa de nutrición infantil de PBNM y el podcast Growing a Healthy Child. Recursos para familias, educadores y equipos de atención.



pbnm.org/6-million-seeds

Meryl Fury, MS, RN, dirige Plant Based Support y PBNM. Escanee un código con la cámara o escriba la dirección. Los programas externos pueden estar en inglés; pregunte por idioma y accesibilidad.

Mi próximo paso: _____

More guidance: kitchenmonk.org/apoyo-plantas/

La educación y el apoyo comunitario complementan a su equipo de salud. Las organizaciones son independientes y establecen sus condiciones. Esta guía no establece atención médica.