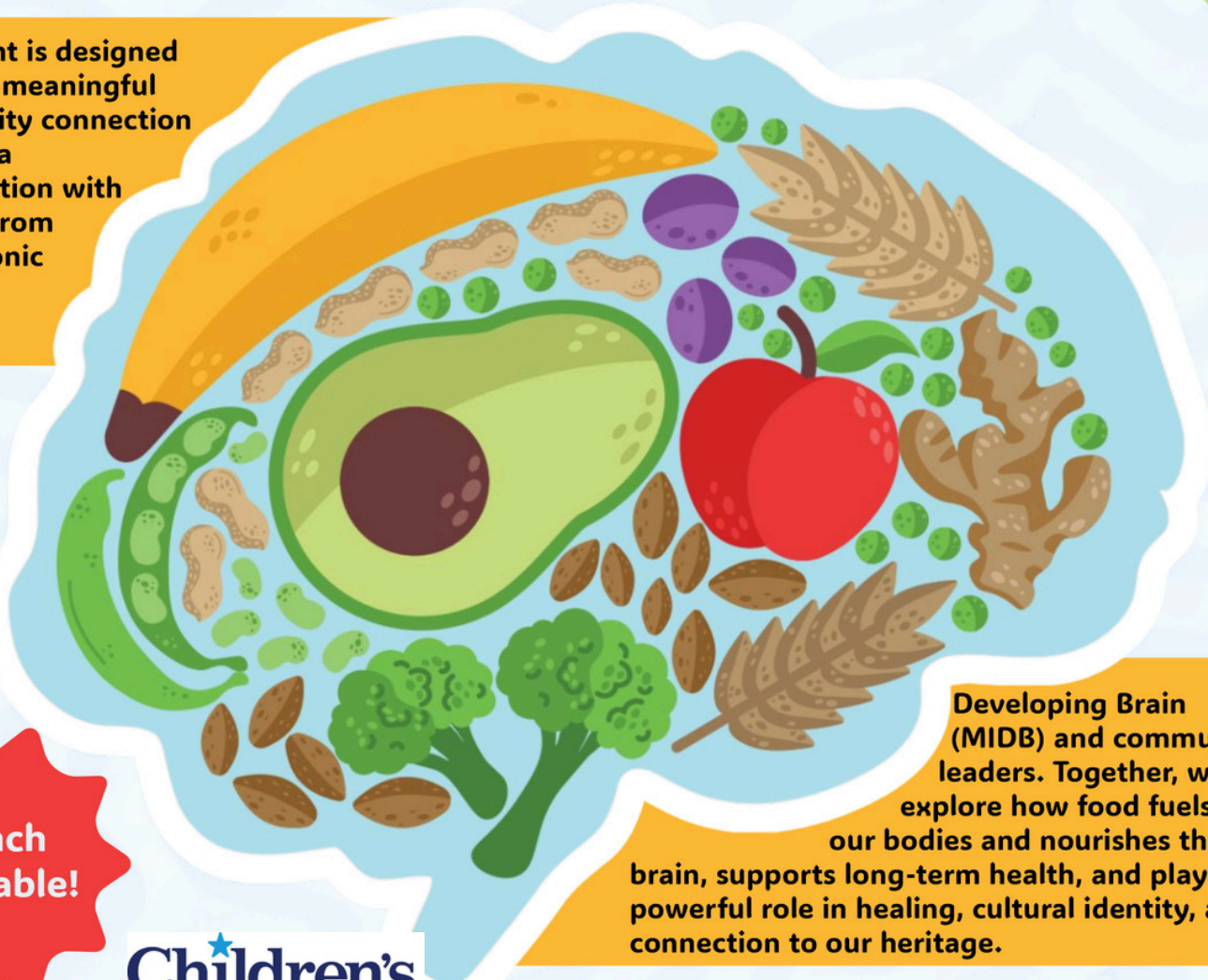


Community Conversation: Nourishing Your Brain with Food and Culture

FEB 21

11:30 AM –
2:00 PM
New City Center,
Cedar Room
3104 16th Ave S.
Minneapolis, MN 55407

This event is designed to foster meaningful community connection through a conversation with experts from the Masonic Institute for the



Lunch available!

Developing Brain (MIDB) and community leaders. Together, we'll explore how food fuels our bodies and nourishes the brain, supports long-term health, and plays a powerful role in healing, cultural identity, and connection to our heritage.

Children's
MINNESOTA

 **Minneapolis American Indian Center**

Strong Mind —
— Strong Body
FOUNDATION

Youth Community Journalism Institute  **CARMEN ROBLES & ASSOCIATES LLC**

 **Conversaciones de Salud**

 **MASONIC INSTITUTE FOR THE DEVELOPING BRAIN**
UNIVERSITY OF MINNESOTA

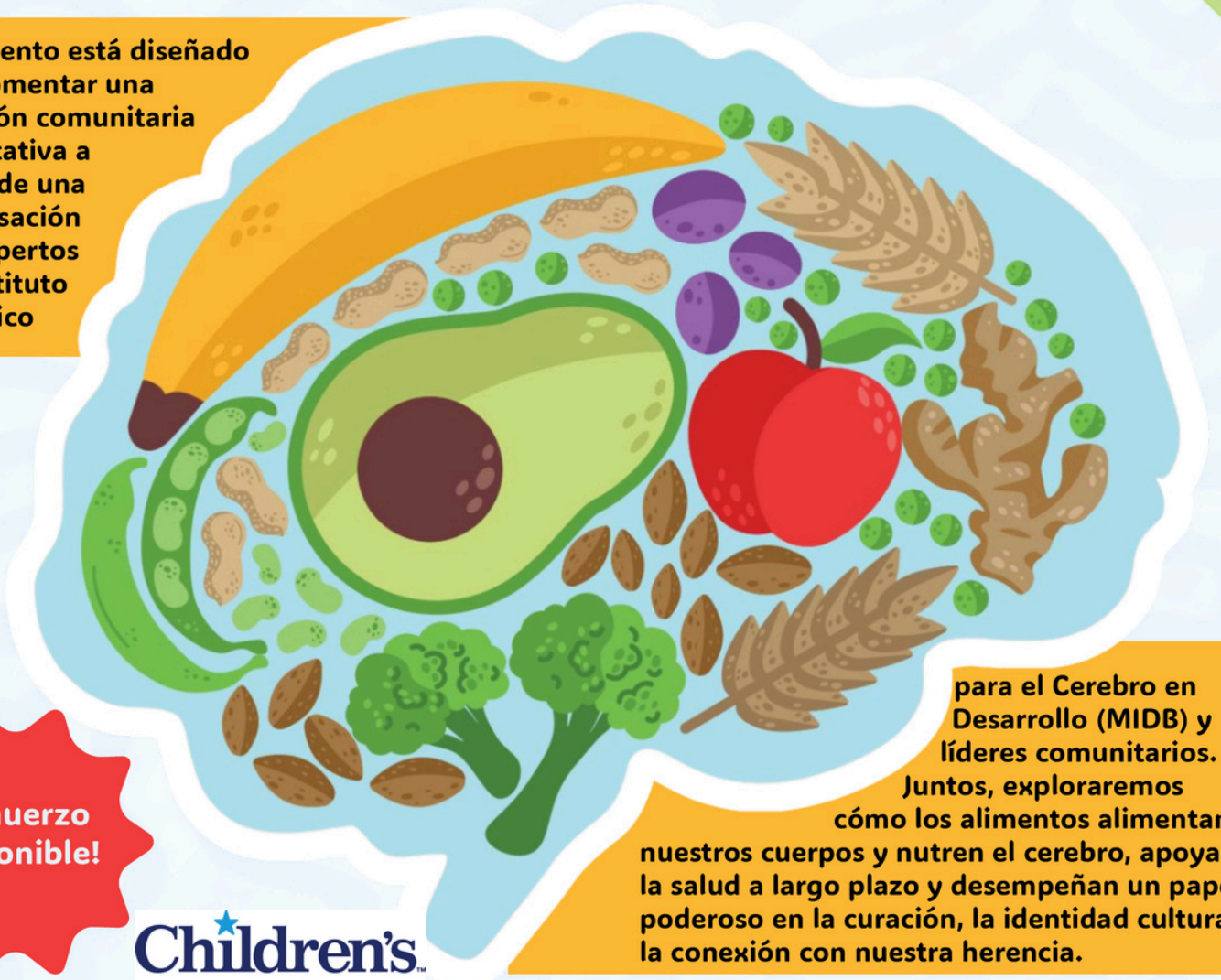
 **SPEAK MPLS**

Conversación con la comunidad: Nutriendo tu cerebro con comida y cultura

FEB 21

11:30 AM –
2:00 PM
New City Center,
Cedar Room
3104 16th Ave S.
Minneapolis, MN 55407

Este evento está diseñado para fomentar una conexión comunitaria significativa a través de una conversación con expertos del Instituto Masónico



Almuerzo disponible!

para el Cerebro en Desarrollo (MIDB) y líderes comunitarios.

Juntos, exploraremos cómo los alimentos alimentan nuestros cuerpos y nutren el cerebro, apoyan la salud a largo plazo y desempeñan un papel poderoso en la curación, la identidad cultural y la conexión con nuestra herencia.

Children's
MINNESOTA

 **Minneapolis American Indian Center**

Strong Mind —
— Strong Body
FOUNDATION

Youth Community
Journalism Institute


CARMEN ROBLES
& ASSOCIATES LLC

 **Conversaciones de Salud**


MASONIC INSTITUTE FOR
THE DEVELOPING BRAIN
UNIVERSITY OF MINNESOTA

 **SPEAK
MPLS**

BRAIN POWER

BRAIN HEALTH SOLUTIONS FOR ALL

NEW YOUTH COMMUNITY
JOURNALISM PROGRAM WITH
THE MASONIC INSTITUTE FOR
THE DEVELOPING BRAIN (MIDB)

COMMUNITY
ENGAGEMENT AND
EDUCATION PROJECT
TO STRENGTHEN
BRAIN HEALTH

YOUTH COMMUNITY
JOURNALISTS (AGES 8-17).
ARE JOINING FORCES WITH
BRAIN RESEARCHERS,
DOCTORS, AND HEALTH
HEROES TO MAKE BRAIN
SCIENCE FUN. HANDS-ON.
GAME-CHANGING.

**BE PART OF THE STORY.
BUILD THE FUTURE.**

VIDEOS
PODCASTS
MAGAZINES
NEWSPAPERS
LIVE EVENTS



PODER CEREBRAL

SOLUCIONES DE SALUD CREBRAL PARA TODOS

NUEVO PROGRAMA DE
PERIODISMO COMUNITARIO DE
JUVENIL CON EL INSTITUTO
MASÓNICO PARA EL CEREBRO EN
DESARROLLO (MIDB)

PROYECTO DE
PARTICIPACIÓN
COMUNITARIA Y
EDUCACIÓN PARA
FORTALECER LA SALUD
DEL CEREBRO



PERIODISTAS COMUNITARIOS
JÓVENES (DE 8 A 17 AÑOS).
ESTÁN UNIENDO FUERZAS CON
INVESTIGADORES DEL
CEREBRO, MÉDICOS Y HÉROES
DE LA SALUD PARA HACER
QUE LA CIENCIA DEL CEREBRO
SEA DIVERTIDA. PRÁCTICAS.
CAMBIO DE JUEGO.


SE PARTE DE LA HISTORIA.
CONSTRUIR EL FUTURO.

VÍDEOS
PÓDCAS
REVISTAS
PERIÓDICOS
EVENTOS EN VIVO



Community Conversation: Nourishing Your Brain With Food and Culture

 Saturday, February 21 |  11:30 AM– 2:00 PM

 Venue: New City Center – Cedar Room

3104 16th Ave S., Minneapolis, MN 55407

Event Goals

- Connect community members with food, health, and culture experts.
- Explore how food fuels our bodies, nourishes the brain, and strengthens cultural identity and community connection.
- Build an intergenerational space for listening, learning, and community-driven solutions.
- Highlight youth leadership through the *Food, Culture, and the Growing Brain* podcast and the *Food Justice Knowledge to Action* class.

Event Background

This intergenerational gathering brings together youth, families, community members, and experts to explore how food fuels our bodies, nourishes the brain, supports long-term health, and strengthens cultural identity and community connection. It builds on a [food justice class](#) held at Ella Baker School in Minneapolis and a youth-led podcast episode on food, culture, and brain health. The event is hosted by the Strong Mind Strong Body Foundation and its Youth Community Journalism Institute, in collaboration with the Masonic Institute for the Developing Brain (MIDB), Carmen Robles, and Conversaciones de Salud, as part of the Brain Health Solutions for All program.

Lunch Provided By

- Gatherings Cafe (Chili — Bison, Veggie)
- Sisters Camelot (Greens/Salad, Roasted Vegetables, Rice, Fruit, Cornbread)

Agenda

11:30 AM-12 PM – Lunch
12:00–12:05 PM – Welcome
12:05-12:50 PM – Community conversation
12:50–1:10 PM – Breakout groups
1:10–1:25 PM – Community sharing
1:25-1:30 PM – Close
1:30–1:45 PM – Networking
1:45–2:00 PM – Clean up

Event Flow

11:30 a.m.–12:00 p.m. | Lunch and Community Gathering

Community meal served by Gatherings Cafe and Sisters Camelot
Informal networking and seating

12:00–12:05 p.m. | Welcome

Opening remarks
Overview of agenda and goals
Setting the tone for respectful community dialogue

12:05–12:50 p.m. | Community Conversation

Talking circle with youth journalists, community leaders, and food, health, and culture experts exploring how food fuels the brain, strengthens cultural identity, and supports long-term health.

Food, Health, Culture Experts

- [Katrina Mendoza Garcia](#), Moderator, Executive Director, [The Blue House](#)
- [Michael Georgieff](#), Co-Director, [Masonic Institute for the Developing Brain](#)
- [Vern DeFoe](#), Executive Chef, [Gatherings Cafe](#), [Minneapolis American Indian Center](#)
- [Chidi Chidozie](#), [Master Gardener](#), University of Minnesota [Global Garden](#), Transplanting Traditions Program
- [Jenny Kedward](#), [Food Waste Prevention Specialist](#), [Hennepin County](#)
- [Allen Malicsi](#), Senior Equity and Inclusion Consultant, [Children's Minnesota](#)
- [Kedar Deshpande](#), District Commissioner and Vice President, [Minneapolis Park and Recreation Board](#)

Community Leaders

- Jonathan Lehman, [Community Engagement and Education \(CEEEd\) Hub](#), MIDB
- [Nathaniel Harris](#), Musician and Community Builder, Nathaniel Harris Live

Youth Journalists

- Elvin Rodriguez Perez, age 12, grade 7
- Kamille Wilson, age 12, grade 7

Discussion Themes

- Cultural food traditions
- Nutrition and brain development
- Food access and local food systems
- Youth voice and community solutions

12:50–1:10 p.m. | Breakout Group Conversations

Small group discussions on focused topics:

- Community empowerment
- Brain health and nutrition
- Culture and food traditions
- Food systems and sustainability
- Community gardening
- Food access and food justice

- Community building and inclusion
- Research and youth journalism

Facilitators guide discussion using prompts and a final reflection question: What is one insight and one action we want to share?

1:10–1:25 p.m. | Community Sharing

Breakout groups report back key insights

Audience reflections and open mic sharing

Youth journalists highlight takeaways from the podcast project

1:25–1:30 p.m. | Closing

Final reflections

Acknowledgments of partners and speakers

Invitation to stay engaged in future food justice and youth journalism initiatives

1:30–1:45 p.m. | Networking

Informal community connection

Resource sharing

Follow-up conversations

1:45–2:00 p.m. | Clean-Up

Community wrap-up and breakdown

Food, Culture, and Brain Health

Read. Watch. Listen.

Food Justice News
Magazine



bit.ly/foodjusticeneews

Podcast (English)



bit.ly/foodculturehealthpodcast

Podcast (Spanish)



bit.ly/foodpodcastspanish

What Youth Want You to Know

*Youth Community Journalism Podcast | Brain Health Solutions for All
Episode 2: Food, Culture, and the Growing Brain*

Kamille Wilson and Elvin Rodriguez Perez, 12-year-old seventh graders, are youth journalists at the Strong Mind Strong Body Foundation's Youth Community Journalism Institute. They co-hosted the podcast and wrote about what they learned.

How Food Connects Our Brains, Families, and Futures

Food connects our brains to our families and helps build our future.

By Kamille Wilson

Have you ever thought about how the food on your plate connects to your brain, your family, and even your future? After being part of the [podcast about food and brain health](#), I started thinking about food in a totally different way.

The thing I remember most is when we talked about the best thing to eat for breakfast. I learned that your brain actually needs sugar in the morning, but not candy or junk food. It needs natural sugar from fruits and healthy foods that help you focus and learn.

That surprised me. I used to just think food was food. Now I think about how it helps my brain wake up and get ready for the day.

The foods that connect to my culture the most are fish, fruits, different kinds of corn, sweet potatoes, and wild rice. They are all very good and important to my family.

Wild rice is especially important. It's been around for years and years, and it's healthy and sustainable. We can make so many different meals with it. It connects us to our ancestors and to the land.

Some foods have changed over time, like fry bread and Indian tacos, which we didn't always have. That shows how food keeps growing with us.

Food shapes who we are and what we can become. When we eat foods that are healthy and connected to our culture, we strengthen our brains, our families, and our future generations.

Food is not just fuel. It's memory, identity, and possibility all on one plate.

Eat Smart, Think Smart, Succeed in School

Healthy food fuels your brain and helps you focus in class.

By Elvin Rodriguez Perez

Many students get tired in class because of what they eat.

One fact every student should know is that your brain needs healthy food to work its best. If you don't eat the right foods, your brain can feel slow and unfocused.

From [the podcast](#), I learned that natural and organic foods are good for your body and your brain. They give you energy to stay awake and keep your mind fresh. Food affects your focus in class. If you skip breakfast or only eat junk food, you might feel tired before lunch.

A good breakfast I like can include eggs, hash browns, and bacon, or other foods that give you protein and energy. Eggs help your brain stay strong and focused. Even a small snack, like fruit or nuts, can help keep your mind fresh during the day.

As students, we can take charge of our own success by making smart food choices every day.

One realistic step students can take is to stop skipping breakfast. Even something small is better than nothing. When you fuel your brain the right way, you give yourself a better chance to succeed in school.

This is how we can stay sharp in class and show other students how to lead by example.



Lo Que los Jóvenes Quieren que Sepas

*Podcast de Periodismo Comunitario Juvenil | Soluciones para la Salud Cerebral para Todos
Episodio 2: Comida, Cultura, y el Cerebro en Crecimiento*

Kamille Wilson y Elvin Rodriguez Perez, estudiantes de séptimo grado de 12 años, son periodistas juveniles en el Youth Community Journalism Institute de la Strong Mind Strong Body Foundation. Co-presentaron el podcast y escribieron sobre lo que aprendieron.

Cómo la Comida Conecta Nuestro Cerebro, Nuestras Familias y Nuestro Futuro

La comida conecta nuestro cerebro con nuestras familias y ayuda a construir nuestro futuro.

Por Kamille Wilson

¿Alguna vez has pensado en cómo la comida en tu plato se conecta con tu cerebro, tu familia e incluso tu futuro? Después de participar en el podcast sobre comida y salud cerebral, empecé a pensar en la comida de una manera totalmente diferente.

Lo que más recuerdo es cuando hablamos sobre lo mejor para comer en el desayuno. Aprendí que tu cerebro realmente necesita azúcar por la mañana, pero no dulces ni comida chatarra. Necesita azúcar natural de las frutas y alimentos saludables que te ayudan a concentrarte y aprender.

Eso me sorprendió. Antes pensaba que la comida era solo comida. Ahora pienso en cómo ayuda a mi cerebro a despertarse y prepararse para el día.

Los alimentos que más se conectan con mi cultura son el pescado, las frutas, diferentes tipos de maíz, las batatas y el arroz silvestre. Todos son muy buenos e importantes para mi familia. El arroz silvestre es especialmente importante. Ha existido por muchísimos años, y es saludable y sostenible. Podemos preparar muchos platos diferentes con él. Nos conecta con nuestros antepasados y con la tierra.

Algunos alimentos han cambiado con el tiempo, como el pan frito y los tacos indígenas, que no siempre formaron parte de nuestra tradición. Eso demuestra cómo la comida crece y evoluciona con nosotros.

La comida moldea quiénes somos y quiénes podemos llegar a ser. Cuando comemos alimentos saludables y conectados con nuestra cultura, fortalecemos nuestro cerebro, nuestras familias y a las futuras generaciones.

La comida no es solo combustible. Es memoria, identidad y posibilidad en un solo plato.

Come Inteligente, Piensa Inteligente, Triunfa en la Escuela

La comida saludable alimenta tu cerebro y te ayuda a concentrarte en clase.

Por Elvin Rodriguez Perez

Muchos estudiantes se sienten cansados en clase por lo que comen.

Un hecho que todo estudiante debería saber es que tu cerebro necesita alimentos saludables para funcionar al máximo. Si no comes los alimentos adecuados, tu cerebro puede sentirse lento y sin concentración.

Del podcast aprendí que los alimentos naturales y orgánicos son buenos para tu cuerpo y tu cerebro. Te dan energía para mantenerte despierto y con la mente fresca. La comida afecta tu concentración en clase. Si te saltas el desayuno o solo comes comida chatarra, podrías sentirte cansado antes del almuerzo.

Un buen desayuno que me gusta puede incluir huevos, papas hash brown y tocino, u otros alimentos que te den proteína y energía. Los huevos ayudan a que tu cerebro se mantenga fuerte y concentrado. Incluso un pequeño refrigerio, como fruta o nueces, puede ayudar a mantener tu mente activa durante el día.

Como estudiantes, podemos tomar el control de nuestro propio éxito haciendo elecciones inteligentes de alimentos todos los días.

Un paso realista que los estudiantes pueden tomar es dejar de saltarse el desayuno. Incluso algo pequeño es mejor que nada. Cuando alimentas tu cerebro de la manera correcta, te das una mejor oportunidad de tener éxito en la escuela.

Así es como podemos mantenernos atentos en clase y mostrarles a otros estudiantes cómo liderar con el ejemplo.



Key Lessons for Youth, Families, and Communities

Youth Community Journalism Podcast | Brain Health Solutions for All
Episode 2: Food, Culture, and the Growing Brain

1. Food Literally Builds the Brain

Big takeaway: Nutrition doesn't just affect how you feel. It physically builds your brain.

Key lessons:

- Babies use 60% of their calories (energy) to build their brains.
- From pregnancy through teenage years, nutrition shapes brain development.
- The brain runs on glucose (sugar), but it works best with slow-releasing sugars like whole grains, not candy.
- Iron, calcium, protein, and healthy fats are especially important for teens.
- Highly processed foods and trans fats harm long-term brain and body health.

Youth-friendly angle: What you eat before school affects how well you focus, remember, and regulate your emotions.

2. Food Is Culture, Not Just Fuel

Chef Vern DeFoe (Anishinaabe, Red Cliff) emphasized that in Native communities, food is:

- Spiritual
- Communal
- Ecological
- Intergenerational

Examples:

- Wild rice harvesting takes a whole community.
- Maple syrup tapping ("sugar bush") brings people together for days.
- Food traditions teach responsibility, patience, and cooperation.

Dr. Michael Georgieff reinforced this idea from a science perspective:

- Eating together reduces isolation.
- Eating alone (especially in front of screens) increases obesity risk.
- Food builds social and cognitive development, not just bodies.

Big insight: Ancient traditions often align with modern science.

3. History and Health Inequity Matter

Brain health is shaped by history, not just personal choices:

- Native communities were forced onto government commodity foods (highly processed, unhealthy).
- Many reservations today are food deserts.

- These changes led to high rates of diabetes and heart disease.
- Health patterns can carry across generations (“look at what your grandma ate”).

Lesson for youth journalists: Brain health isn’t just personal choice. It’s shaped by history, systems, and access.

This connects directly to:

- Food deserts
- Poverty
- Corporate food systems
- Cultural erasure

4. Small Changes Matter (Practical Advice)

The guests offered realistic steps youth can take:

Daily Habits

- Eat grains in the morning for steady energy.
- Choose whole foods over highly processed foods.
- Cook from scratch when possible.
- Make meals in batches.
- Read food labels.
- Replace soda slowly.
- Try berries, bananas, wild rice, and maple syrup together.

Community Action

- Grow your own food.
- Learn where food comes from.
- Volunteer at urban farms.
- Support cultural food organizations.
- Involve elders and grandparents.
- Ask questions about food traditions.

Powerful quote: “Most food and most nutrients don’t have a moral compass. It’s how you use them.” —Dr. Michael Georgieff

5. Youth Have Power

Both guests emphasized:

- Kids want to cook.
- Kids can ask the hard questions.
- Youth can reconnect culture and science.
- Learning to grow and cook food is empowerment.

Chef Vern specifically told youth:

Learn how to grow food. Learn how to cook food.
That's about independence and resilience.

6. Science + Tradition Are Not Opposites

One of the strongest underlying themes:

- The Masonic Institute for the Developing Brain studies nutrition scientifically.
- Native food traditions already practiced ecological, community-centered nutrition.

Dr. Georgieff even mentioned national research shifting toward viewing food as ecology, not just nutrients.

Food for thought: Modern brain science is catching up to what Indigenous communities have always known.

More Ideas for Further Reflection

Reflection 1: What We Eat Shapes Who We Become

Food shapes:

- Brain development
- Cultural identity
- Community bonds
- Future health

Reflection 2: From Wild Rice to Brain Science

How do Indigenous food traditions and neuroscience connect?

Reflection 3: Why Eating Together Might Be Brain Medicine

The science of community meals.

Reflection 4: Small Food Changes, Big Brain Impact

Practical youth-focused takeaways.

The Strongest Core Messages

If you only remember five things:

1. Food builds the brain, especially in babies and teens.
2. Whole grains and real foods fuel focus better than processed sugar.
3. Food is culture and community, not just calories.
4. Historical injustice affects health today.
5. Youth can help reshape the food system by growing, cooking, and learning.

Lecciones Clave para Jóvenes, Familias y Comunidades

Podcast de Periodismo Comunitario Juvenil | Soluciones para la Salud Cerebral para Todos
Episodio 2: Comida, Cultura y el Cerebro en Crecimiento

1. La Comida Literalmente Construye el Cerebro

Gran aprendizaje: La nutrición no solo afecta cómo te sientes. Construye físicamente tu cerebro.

Lecciones clave:

- Los bebés usan el 60% de sus calorías (energía) para construir su cerebro.
- Desde el embarazo hasta la adolescencia, la nutrición moldea el desarrollo cerebral.
- El cerebro funciona con glucosa (azúcar), pero trabaja mejor con azúcares de liberación lenta como los granos integrales, no con dulces.
- El hierro, el calcio, la proteína y las grasas saludables son especialmente importantes para los adolescentes.
- Los alimentos altamente procesados y las grasas trans perjudican la salud del cerebro y del cuerpo a largo plazo.

Enfoque para jóvenes: Lo que comes antes de ir a la escuela afecta qué tan bien te concentras, recuerdas y regulas tus emociones.

2. La Comida Es Cultura, No Solo Combustible

El Chef Vern DeFoe (Anishinaabe, RedCliff) enfatizó que en las comunidades indígenas, la comida es:

- Espiritual
- Comunitaria
- Ecológica
- Intergeneracional

Ejemplos:

- La cosecha de arroz silvestre requiere a toda una comunidad.
- La recolección del jarabe de arce (“sugar bush”) reúne a las personas durante días.
- Las tradiciones alimentarias enseñan responsabilidad, paciencia y cooperación.

El Dr. Michael Georgieff reforzó esta idea desde una perspectiva científica:

- Comer juntos reduce el aislamiento.
- Comer solos (especialmente frente a pantallas) aumenta el riesgo de obesidad.
- La comida construye el desarrollo social y cognitivo, no solo el cuerpo.

Gran idea: Las tradiciones ancestrales a menudo coinciden con la ciencia moderna.

3. La Historia y la Desigualdad en la Salud Importan

La salud cerebral está moldeada por la historia, no solo por decisiones personales:

- Las comunidades indígenas fueron obligadas a depender de alimentos gubernamentales procesados (poco saludables).

- Muchas reservas hoy en día son desiertos alimentarios.
- Estos cambios llevaron a altas tasas de diabetes y enfermedades cardíacas.
- Los patrones de salud pueden transmitirse entre generaciones (“mira lo que comía tu abuela”).

Lección para periodistas juveniles: La salud cerebral no es solo una elección personal. Está influenciada por la historia, los sistemas y el acceso.

Esto se conecta directamente con:

- Desiertos alimentarios
- Pobreza
- Sistemas alimentarios corporativos
- Borrado cultural

4. Los Pequeños Cambios Importan (Consejos Prácticos)

Los invitados ofrecieron pasos realistas que los jóvenes pueden tomar:

Hábitos diarios

- Comer granos integrales por la mañana para tener energía constante.
- Elegir alimentos enteros en lugar de altamente procesados.
- Cocinar desde cero cuando sea posible.
- Preparar comidas en cantidad.
- Leer las etiquetas de los alimentos.
- Reducir el consumo de refrescos poco a poco.
- Probar bayas, plátanos, arroz silvestre y jarabe de arce juntos.

Acción comunitaria

- Cultivar tu propia comida.
- Aprender de dónde provienen los alimentos.
- Ser voluntario en huertos urbanos.
- Apoyar organizaciones culturales relacionadas con la alimentación.
- Involucrar a los abuelos y personas mayores.
- Hacer preguntas sobre las tradiciones alimentarias.

Cita poderosa: "La mayoría de los alimentos y nutrientes no tienen una brújula moral. Es cómo los usas." —Dr. Michael Georgieff

5. La Juventud Tiene Poder

Ambos invitados enfatizaron:

- A los niños les gusta cocinar.
- Los niños pueden hacer preguntas difíciles.
- Los jóvenes pueden reconectar la cultura y la ciencia.
- Aprender a cultivar y cocinar alimentos es empoderamiento.

El Chef Vern dijo específicamente a los jóvenes:

Aprendan a cultivar alimentos. Aprendan a cocinar.
Eso se trata de independencia y resiliencia.

6. La Ciencia y la Tradición No Son Opuestas

Uno de los temas más fuertes del episodio:

- El Masonic Institute for the Developing Brain estudia la nutrición científicamente.
- Las tradiciones alimentarias indígenas ya practicaban una nutrición ecológica y centrada en la comunidad.

El Dr. Georgieff también mencionó que la investigación nacional está cambiando hacia una visión de la comida como ecología, no solo como nutrientes.

Para reflexionar: La ciencia moderna del cerebro está alcanzando lo que las comunidades indígenas siempre han sabido.

Más Ideas para Reflexionar

Reflexión1: Lo Que Comemos Moldea Quiénes Somos

La comida moldea:

- El desarrollo cerebral
- La identidad cultural
- Los lazos comunitarios
- La salud futura

Reflexión 2: Del Arroz Silvestre a la Ciencia del Cerebro

¿Cómo se conectan las tradiciones alimentarias indígenas y la neurociencia?

Reflexión 3: Por Qué Comer Juntos Puede Ser Medicina para el Cerebro

La ciencia de las comidas comunitarias.

Reflexión 4: Pequeños Cambios en la Alimentación, Gran Impacto en el Cerebro

Aprendizajes prácticos enfocados en la juventud.

Los Mensajes Centrales Más Importantes

Si solo recuerdas cinco cosas:

1. La comida construye el cerebro, especialmente en bebés y adolescentes.
2. Los granos integrales y los alimentos reales alimentan mejor la concentración que el azúcar procesada.
3. La comida es cultura y comunidad, no solo calorías.
4. La injusticia histórica afecta la salud hoy.
5. La juventud puede ayudar a transformar el sistema alimentario cultivando, cocinando y aprendiendo.



ATTENTION



Community Conversation: Nourishing Your Brain With Food and Culture

Saturday, Feb. 21
11:30 a.m.-2 p.m. CT
New City Center
Cedar Room
3104 16th Ave. S
Minneapolis, MN 55407

Food and drinks provided



ATENCIÓN

Conversación
Comunitaria:
Nutriendo su Cerebro
Con Comida y Cultura

Sábado, Feb. 21
11:30 a.m.-2 p.m. CT
New City Center
Cedar Room
3104 16th Ave. S
Minneapolis, MN 55407

Se ofrecerá comida y bebidas.

