



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

COMIENDO BIEN JUGANDO MÁS



ACT! Cambiando activamente juntos

¿Listo para un cambio saludable? ¿Busca maneras de ayudar a su hijo a comer bien y a ser más activo?

ACT! es un programa de 12 clases para jóvenes de 8 -14 años y sus padres promoviendo nutrición saludable, actividad y estilos de vida presentado en asociación entre Whatcom Family YMCA y St. Joseph Hospital.

Detalles Del Programa

- Sesión de grupo de 90 minutos una vez por semana durante 12 semanas
- Membresía familiar de YMCA para usar entre clases semanales
- Nutricionista y entrenador de actividad física que dirigen cada clase
- Los padres unan el programa junto con sus hijos
- Juegos energizantes, actividades y comidas ligeras
- Ofrecido dos veces al año (Otoño e Invierno)
- Las referencias bienvenidas durante todo el año

Requisitos Del Programa

- Se requiere una referencia de un proveedor de atención médica (médico enfermera registrada, dietista registrado o cualquier proveedor de atención médica con licencia)
- Los jóvenes deben tener un índice de masa corporal (IMC) en el percentil >85
- Usted y el proveedor de atención médica de su hijo pueden completar este formulario y enviarlo por fax a Whatcom Family YMCA, 360-734-8406
- YMCA se pondrá en contacto con las familias interesadas después de recibir el formulario.

UBICACIONES DEL PROGRAMA

Invierno 2023

26 de Enero - 13 de Abril
(semana sin clases de las vacaciones de primavera)

Jueves: 6-7:30pm

Esta clase se impartirá en español y todo el plan de estudios se traducirá al español.

Otoño 2023

21 de Septiembre - 14 de Diciembre
(sin clase el 23 de Noviembre)

Miércoles: 6-7:30pm

Esta clase se impartirá en español y todo el plan de estudios se traducirá al español.

PARA MÁS INFORMACIÓN Y PARA REGISTRARSE:

Envíe un correo electrónico a mlatta@whatcomymca.org o llame a Mary Latta al 360-255-0496.

ACT! cuenta con una generosa donación de PeaceHealth



PeaceHealth
St. Joseph Medical Center

WHATCOM FAMILY YMCA

360 733 8630

www.whatcomymca.org