



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.

- 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 clases
- 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

DETALLES DEL PROGRAMA

SIGLOS: 8-14 años con los padres

CUANDO: 21 de Septiembre -
14 de Diciembre; 6-7:30pm
(sin clase el 23 de Noviembre)

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

Para registrarse y obtener más información, comuníquese con Mary Latta:
mlatta@whatcomymca.org | 360 255 0496

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.

WHATCOM FAMILY YMCA

1256 N State St, Bellingham, WA, 98225
360 733 8630 | whatcomymca.org



PeaceHealth
St. Joseph Medical Center