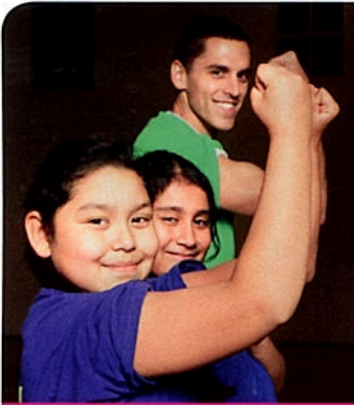




FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

MEND MIND. EXERCISE. NUTRITION. DO IT! Healthy Choices = Healthy Children!



Gain confidence
and boost self-esteem



Perform better in school





Make new friends

MEND the program helps families lead happier and healthier lives through healthy eating, fun, physical activity, and small lifestyle changes.

The MEND program runs for 10 weeks and meets twice a week for two hours. Families with kids ages 7–13 who are above a healthy weight are eligible to participate. Offered in English and Spanish.

 **› HAPPY**
We know that with small changes in activity & food choices, you will feel the difference... because more energy & more confidence are the freedoms good health brings.

 **› HEALTHY**
We teach families how to shop smarter, eat better, and prepare more nutritious meals... because nourishing meals fuel a healthy and productive life.

 **› ACTIVE**
We encourage kids to get moving, to enjoy physical activity with their family and friends... because healthier kids perform better in school.



NOW AT SIX LOCATIONS ACROSS AUSTIN & DEL VALLE
REGISTER TODAY!  **512.236.9622**
AustinYMCA.org



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®
POR UNA VIDA SALUDABLE
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

MEND MENTE. EJERCICIO. NUTRICIÓN. ¡HAZLO!

Decisiones Saludables = Niños Saludables






Siéntese más seguro y aumente su confianza

Vea mejor desarrollo escolar

Haz nuevos amigos

MEND le ayuda a familias a vivir una vida más feliz y saludable a través de la alimentación saludable, la actividad física y pequeños cambios al estilo de vida.

El programa MEND dura 10 semanas y se reúne dos veces por semana durante dos horas. Familias con niños edad 7–13 que están arriba de un peso saludable pueden participar GRATIS! Ofrecido en inglés y español.

- 
› FELIZ
 Nosotros reconocemos que con cambios pequeños en actividad y nutrición podemos sentirnos diferente... stos cambios en nuestra energía y confianza personal son los beneficios que trae la buena salud.
- 
› SALUDABLE
 Le enseñamos a usted y su familia a comprar, preparar y comer comida nutritiva y saludable... orque la buena nutrición estimula una vida sana y productiva.
- 
› ACTIVO
 Nosotros animamos a los niños que sean activos y que disfruten de actividad física con su familia y amistades... orque niños saludables realizan éxito en la escuela.



AHORA OFRECIDO EN SEIS LOCALIDADES ATRAVÉS DE AUSTIN Y DEL VALLE

INSCRÍBASE HOY **»» 512.236.9622**
AustinYMCA.org