**Preston Creek Family YMCA**

**Tijd voor moeder begint in september**

Het YMCA-programma Tijd voor moeder, met opvang van kinderen in de leeftijd van 3-5 jaar, gaat van start op 4 september. Het programma loopt van maandag tot vrijdag van 09:00-14:00. Uw kind kan deelnemen aan leuke speel/leeractiviteiten in een veilige omgeving. Elke dag is ook een voedzame snack is voorzien. Neem zelf een gezonde lunch mee. Lidmaatschap is vereist.

U KUNT CONTACT OPNEMEN MET: Sabien Van Halst, coördinator Tijd voor moeder (555) 555-7492 Registratie is $ 50; Maandelijks tarief is di/do. $ 250; ma/wo/vrij. $ 300; maandag t/m vrijdag $ 375

**Meld u aan voor de Beweeg mee-uitdaging**

Het fitnessinitiatief Beweeg mee, dat over de hele stad wordt georganiseerd, is bedoeld om inwoners te helpen hun gezondheid te verbeteren. Het programma en de bewustmakingscampagne zijn erop gericht inwoners aan te moedigen om ten minste 30 minuten per dag te bewegen.

Amerika is het meest zwaarlijvige land van de wereld. Eet- en activiteitenpatronen zijn hiervan de oorzaak. Meer dan 60 procent van de volwassenen onderneemt dagelijks minder dan 30 minuten fysieke activiteiten, en de gemiddelde volwassene wordt per jaar 450-1350 gram zwaarder. Leef bewust en loop dagelijks 2000 stappen extra en eet 100 calorieën minder per dag. Meld u aan bij uw lokale YMCA om deze uitdaging vandaag nog aan te gaan.

**Registratie herfstvoetbal**

Leeftijden 3-14 jaar; Uiterste datum inschrijving: 31 augustus

Wedstrijden zullen worden gespeeld op zaterdagen in september en oktober. Training zal minstens een keer per week worden gehouden

Gratis voor YMCA Familieleden - Gemeenschapsleden $ 50  
Neem contact op met: Patrick Edelstein, Mededirecteur Sport (555) 555-7492  
[pedelstein@prestoncreekymca.org](mailto:pedelstein@prestoncreekymca.org)

**Gezocht: vrijwillige trainers voor jeugdsport**

Wij hebben u nodig! Voor onder meer de volgende sporten:

* Basketbal
* American Football
* Honkbal
* Voetbal

Neem contact op met Patrick Edelstein, Mededirecteur Sport

(555) 555-7492

[pedelstein@prestoncreekymca.org](mailto:pedelstein@prestoncreekymca.org)

Nodig je vrienden uit om lid te worden van de YMCA voor slechts $ 25 plus contributie 1e maand.

Vergeet niet dat YMCA Familieleden een GRATIS sport per kind per seizoen ontvangen!