Activity and Nutrition Resources

Resource	Contact	Description
LIFESTYLE PROGRAMS		
CHAMPS	KCU Score 1 for Health 816-654-7960	Free health coaching for families. Learn how making small changes to your family's current eating habits and physical activity levels can lead to a healthier lifestyle. Meet with a coach for 6-8 individual sessions at a convenient time and location.
Children's Mercy Hospital	Phit Kids 816.960.2852	18 weekly evening sessions for families of children 9-17 years old in group setting focusing on healthy and active lifestyle. Call for appointment and information.
	Zoom to Health 816-234-9234	6 week group sessions for families of children 2-8 years old. Healthy meals and fun physical activities. Call for appointment and information.
Fit Families	816.444.9600 Black Health Care Coalition http://www.bhcckc.org/	Families learn how to incorporate wellness into their busy lifestyles and how to engage in a variety of affordable fitness resources in the area. Meets twice a week for 6 weeks. Free. Call to register.
Healthy Hawks Group and Clinic	KU Medical Center 3901 Rainbow Blvd. Kansas City, KS 66160 Group: 913-588-2452 Clinic: 913-588-6300	Group: A fun, 12-week, family-based program that encourages healthy eating and activity for children 2-17 and their entire families. Free to families and offered in both English and Spanish. Transportation may be available depending on insurance. Clinic: Medical clinic, insurance is billed. Website: https://www.kansashealthsystem.com/care/specialties/pediatrics/resources/healthy-hawks
COMMUNITY CENTERS & ACTIVITIES		
Kansas City, KS Parks & Recreation	913-573-8327 (913) 573-5000 wycokck.org/parks	Community centers offer many youth wellness and fitness activities. Some have youth sports programs, such as volleyball, soccer, or flag football, and some community centers have open gyms. Call each community center for specific details.
Kansas City, MO Parks and Recreation	816-513-7500 kcparks.org/	Community centers offer many youth wellness and fitness activities. Some have youth flag football, open gyms, sports programs, aerobics, after-school programs, dance classes, and swim classes. Call each community center for specific details.
Raytown Parks & Recreation	816-358-4100 www.raytownparks.com	Call for more information or visit the website to find out more about youth sports activities, parks, and community events in Raytown.
YMCA of Greater Kansas City	816.561.9622 www.kansascityymca.org	YMCA of Greater Kansas City: The "Y is a place for children to learn, grow and thrive, where kids and teens develop the skills and values that lead to positive behaviors, better health and educational achievement." Call or visit the website for more information.
Kansas City KS Public Library	913-295-8250 http://kckl.ent.sirsi.net/	Your local public library may offer free or low cost activities for the entire family. Call or visit each location for more information.
Kansas City, MO Public Library	816-701-3400 www.kclibrary.org	Your local public library may offer free or low cost activities for the entire family. Call or visit each location for more information.
Mid-Continent Public Library	816-836-5200 www.mymcpl.org	Your local public library may offer free or low cost activities for the entire family. Call or visit each location for more information.
Fit for Life	Southwest Blvd Family Fitness 300-340 SW Blvd KCKS 66103 913-384-2988	Exercise opportunities include aerobics, yoga, karate, Zumba, boot camp, and boxing classes that are provided six days weekly. A well-equipped fitness center with bicycles, treadmills, steppers and weights is staffed by certified personal trainers and exercise instructors. Open 7am-8pm weekdays 8:30-2:00p.m. Saturdays.
Turner Recreation Commission	831 S 55th St Kansas City, KS 66106 913-287-2111 turnerrecreation.org/	Full service recreation center. Program offerings include: dance, tumbling, karate, ju jitsu, boxing, wrestling, youth and adult sports, swim lessons, health & wellness, community special events, before & after school program, day camps and more!
Whatsoever Community Center	1201 Ewing Ave. Kansas City, MO 64126 816-231-0227	Youth summer and after school programs. Programs can include tutoring, robotics, film making, gardening, art activities, cooking, nutrition, drug prevention curriculum, and boxing club. Call for more information. www.whatsoevercenter.org

Activity and Nutrition Resources

Resource	Contact	Description
Mary L. Kelly Center (Upper room)	2803 E. 51st Street Kansas City, MO 816-923-2997	Free programs and activities for both youth and active adults. Programs and activities include, open basketball, Zumba, hip hop, African dancing, line dancing, soccer and more! Call for more information. Closed Sunday. https://www.communitykc.org/content/mary-l-kelly-center
BikeWalkKC	1106 East 30th Street, Suite G, Kansas City, MO 64109 816-205-7056 https://bikewalkkc.org/	BikeWalkKC is the regional bicycle/pedestrian advocacy organization concerned with making Kansas City a more walkable, bikeable and healthier place to live. Youth and Adult education programs available. BikeWalkKC's mission is to r*edefine our streets as places for people to build a culture of active living*.
The Bike Shop RevolveKC	revolvekc.org Kansas City, MO 816-599-6544 Kansas City, KS 816-835-3310	Earn-a-Bike program Complete 1 of 2 programs and pay a $20-$40 participant fee to help cover Revolve's costs to refurbish the bicycles and you can earn a good, quality, used bicycle. Grant money available at times to cover the participant fee. Call for hours and more information.
Mattie Rhodes Center	www.mattierhodes.org 816-241-3780 (Northeast) 816-471-2536 (Westside)	Classes and groups about exercise and nutrition, as well as local farmer markets and community gardens; cultural arts programs and youth summer camps available as well. ***Soccer for Success*** program: Free afterschool program for kids ages 6-14. Contact Youth Recreation Director 816-581-5656 *or* Email: agambino@mattierhodes.org
Girl Scouts USA	816-358-5714 (Fax) 800-728-8750 (Phone) gsksmo.org/	Daisies grades K-1, Brownies 2-3, Juniors 4-5. "*For every girl, everywhere—where today's girls can become tomorrow's leaders*." Call or visit website to find a troop.
Boy Scouts of America	816-942-9333 www.hoac-bsa.org	Cub Scouts grades 1-5, Boy Scouts ages 11-17. Programs build character, foster mental and physical fitness and teach citizenship. Call or visit website to find a troop.
Boys and Girls Club	Kansas City Locations https://bgc-gkc.org/	The Boys & Girls Clubs of Greater Kansas City provides a fun, safe environment for kids to learn, play, grow and meet new friend. .From sports to education and group activities, the clubs are located in MO & KS. Visit the website to find location-specific information.
PAL (Police Athletic League)	816-241-6816 www.kcpal.org	Offers youth the opportunity to interact with Kansas City police officers by participating in cultural, character development and sports programs such as football, softball, or boxing. Summer program available. Email Douglas.Cox@kcpd.org
El Centro Inc.	www.elcentroinc.com 913-677-0100	The after school program operates during the school year Monday through Friday. The program offers tutoring and cultural programming. Summer enrichment includes mentoring and field trips. Call for more information.
Guadalupe Centers Inc.	Gym: 816-221-5226 Office: 816-421-1015 www.guadalupecenters.org	Youth Recreation Program is offered throughout the year for different seasons: basketball, baseball, football, soccer, and volleyball. Fee and registration times vary. Please call for more information.
NUTRITION PROGRAMS		
Healthy Harvest Mobile Market	https://www.trumed.org/health-resources/community-health-strategy-innovation/mobile-market/ 816-404-3320 chsi@tmcmed.org Truman Medicial Center	Provides residents an opportunity to purchase healthy foods such as fresh fruits and vegetables in their community at an affordable cost. Check the website for area locations where the mobile market stops. Call 816.404.2525 or 816.404.2507 for more information.
Double Up Bucks	https://www.doubleupheartland.org/ 816-701-8286 info@doubleupheartland.org	Double Up Bucks will match every $1 you spend with EBT card at participating farmers market with another $1 FREE so you can buy more fruits and vegetables at that visit. In participating grocery stores Double Up Bucks will match every $1 you spend on fresh, local produce so you can use the Double Up rewards to get FREE fresh, local produce at a later date. (For SNAP recipients)
Family Nutrition Education Program	University of Missouri-Extension FNEP Office: 816-482-5854	FNEP is nutrition education for individuals and families with a goal of helping them to achieve lifelong health and fitness. Nutrition educators meet participants in homes, schools and at agencies. You may call with general nutrition questions or if you need to be directed to a nutrition/dietitian resource. Nutrition educators available to speak with parent groups or after school programs. Adults and youth. ***Seasonal and Simple***: http://seasonalandsimple.info/ A guide to help you find, select, store, and prepare fresh fruits and vegetables. This site also includes recipes and information about farmers' markets. (Missouri)
Harvesters	Nutrition Line 816.929.3034 https://www.harvesters.org/	Free hands-on nutrition education and cooking classes for ages 5+ for those in need. Will come to schools or community centers.
Wyandotte County Food Map	https://wycofoodmap.com/	This website will show you where to find healthy food options in Wyandotte like grocery stores, corner grocery stores, farmers' markets, community gardens, food pantries, hot meals, emergency assistance, mobile market distribution and senior meals.

Recursos de Actividades y Nutrición

Recurso	Contacto	Descripción
PROGRAMAS DE VIDA SANA		
CHAMPS	KCU Score 1 for Health 816-654-7960	Asesoramiento nutricional gratuito centrado en la familia. Aprenda cómo haciendo pequeños cambios a los hábitos alimenticios y a los niveles de actividad física de su familia pueden llevar a una vida más saludable. Reúnase con un consejero/a 6-8 sesiones individuales en un lugar y hora conveniente
Children's Mercy Hospital	Phit Kids 816.960.2852	18 sesiones nocturnas semanales para las familias de niños de 9-17 años de edad, en un ambiente de grupos, centrados en un estilo de vida saludable y activo. Llame para hacer una cita y para más información.
	Zoom to Health 816-234-9234	Sesiones de grupo de 6 semanas para las familias de los niños de 2-8 años de edad. Comidas saludables y actividades físicas divertidas. Llame para hacer una cita y para más información.
Fit Families	816.444.9600 Black Health Care Coalition http://www.bhcckc.org/	Las familias aprenden cómo incorporar el bienestar en sus estilos de vida ocupados y como participar en una variedad de recursos asequibles en la zona para un buen estado físico. Se reúne dos veces a la semana durante 6 semanas. Gratis. Llame para inscribirse.
Healthy Hawks Group and Clinic	KU Medical Center 3901 Rainbow Blvd. Kansas City, KS 66160 Grupo: 913-945-6708 (español) Clinica: 913-588-6300	Grupo: Un programa divertido de 12 semanas basado en la familia que fomenta una alimentación y actividades saludables para los niños de 2-17años de edad y toda su familia. Es gratis para las familias y siempre se ofrecen en inglés y español. El transporte puede estar disponible dependiendo del seguro. Clínica: Clínica médica, se factura al seguro. Sitio web: https://www.kansashealthsystem.com/care/specialties/pediatrics/resources/healthy-hawks
CENTROS DE COMUNIDAD Y ACTIVIDADES		
Kansas City, KS Parks & Recreation	913-573-8327 wycokck.org/parks	Centros comunitarios ofrecen muchas actividades de bienestar juvenil y gimnasios. Algunos tienen fútbol juvenil americano de las banderas, gimnasios abiertos, programas deportivos, programas de ejercicios aeróbicos, después de la escuela, clases de baile, boxeo juvenil, y clases de natación. Llame a cada centro comunitario para detalles.
Kansas City, MO Parks and Recreation	816-513-7500 kcparks.org/	Centros comunitarios ofrecen muchas actividades de bienestar juvenil y gimnasios. Algunos tienen fútbol juvenil americano de las banderas, gimnasios abiertos, programas deportivos, programas de ejercicios aeróbicos, después de la escuela, clases de baile, boxeo juvenil, y clases de natación. Llame a cada centro comunitario para detalles.
Raytown Parks & Recreation	816-358-4100 www.raytownparks.com	Llame o visite la página de web para más detalles sobre actividades, parques, y eventos comunitarios en Raytown.
YMCA of Greater Kansas City	816.561.9622 www.kansascityymca.org	"La Y es un lugar para que los niños aprendan, crezcan y prosperen, donde los niños y los adolescentes desarrollan las habilidades y los valores que dan lugar a comportamientos positivos, mejor salud y rendimiento escolar". Llame o visite cada ubicación para obtener más información.
Kansas City KS Public Library	913-295-8250 http://kckl.ent.sirsi.net/	Su biblioteca pública local puede ofrecer actividades gratis a bajo costo para toda la familia. Llame o visite cada ubicación para obtener más información.
Kansas City, MO Public Library	816.701.3400 www.kclibrary.org	Su biblioteca pública local puede ofrecer actividades gratis a bajo costo para toda la familia.. Llame o visite cada ubicación para obtener más información.
Mid-Continent Public Library	816-836-5200 www.mymcpl.org	Su biblioteca pública local puede ofrecer actividades gratis a bajo costo para toda la familia.. Llame o visite cada ubicación para obtener más información.
Fit for Life	Southwest Blvd Family Health Care 300-340 SW Blvd KCKS 66103 913-384-2988	Oportunidades para hacer ejercicios incluyen aeróbico, yoga, zumba,clases de boxeo y campo de entrenamiento se ofrecen seis días a la semana. Un gimnasio bien equipado con bicicletas, máquinas para correr, *steppers* y pesas es atendido por entrenadores personales certificados e instructores de ejercicios. Abierto los 5 días de la semana de 7a.m-8p.m. y los sábados de 8:30a.m.-2:00 p.m.
Turner Recreation Commission	831 S 55th St Kansas City, KS 66106 913-287-2111 turnerrecreation.org/	Turner Recreation Commission es un centro de servicios de recreación completa. Los programas ofrecidos incluyen: baile, volteretas, karate, ju jitsu, boxeo, lucha libre, deportes para jóvenes y adultos, clases de natación, salud y bienestar, eventos especiales de la comunidad, programa para antes y después de la escuela, campamentos de día y mucho más.

Recursos de Actividades y Nutrición

Recurso	Contacto	Descripción
Whatsoever Community Center	1201 Ewing Kansas City, MO 64126 816-231-0227	Programas juveniles de verano y después de clases. Los programas pueden incluir tutoría, robótica, realización de películas, jardinería, actividades artísticas, cocina, nutrición, plan de estudios de prevención de drogas y club de boxeo. Llame para más información. www.whatsoevercenter.org
Mary L. Kelly Center	2803 E. 51st Street Kansas City, MO 816-923-2997	Programas y actividades gratis para jóvenes y adultos activos. Programas y actividades incluyen, baloncesto abierto, zumba, hip-hop, baile africano, baile en línea, fútbol y mucho más. Cerrado los domingos. Llame para más información. https://www.communitykc.org/content/mary-l-kelly-center
Mattie Rhodes Center	816-241-3780 (Northeast) 816-471-2536 (Westside) www.mattierhodes.org	Clases y grupos sobre ejercicio y nutrición, así como mercados de agricultores locales y huertos comunitarios; programas de artes culturales y campamentos de verano disponible para jóvenes también. Soccer for Success-programa después de la escuela gratis para niños 6-14 años. Llame a la Directora de Youth Recreation. 816-581-5656. Email: agambino@mattierhodes.org
BikeWalkKC	info@bikewalkkc.org 1106 East 30th Street, Suite G, Kansas City, MO 64109 816-205-7056 https://bikewalkkc.org/	BikeWalkKC es la organización regional de defensa de ciclistas / peatones que se preocupa por hacer de Kansas City un lugar donde vivir más a pie, en bicicleta y más saludable. Programas de educación para jóvenes y adultos disponibles. La misión de BikeWalkKC es redefinir nuestras calles como lugares para que la gente construya una cultura de vida activa.
The Bike Shop RevolveKC	Kansas City, MO 64110 816-599-6544 Kansas City, KS 66101 816-835-3310	Programa para ganarse una bicicleta. Completar 1 o 2 programas y pagar una tarifa por participar de $20-$40 para ayudar a cubrir los costos de Revolve por reacondicionar las bicicletas y se puede ganar una bicicleta usada buena y de calidad. revolvekc.org
Girl Scouts USA	816-358-5714 (Fax) 800-728-8750 (Phone) gsksmo.org/	Daisies grados K-1, Brownies 2-3, Juniors 4-5. *"Para todas las niñas, en todas partes, donde las niñas de hoy pueden convertirse en los líderes del mañana".* Llame o visite el sitio web para encontrar una tropa.
Boy Scouts of America	816-942-9333 https://bgc-gkc.org/	Cub Scouting grados 1-5, Boy Scouts 11-18 años de edad. Programas para construir carácter, fomentar una aptitud mental y física saludable y de enseñanza cívica. Llame o visite el sitio web para encontrar una tropa.
Boys and Girls Club	Kansas City Locations https://bgc-gkc.org/	Boys & Girls Clubs of Greater Kansas City ofrece un ambiente divertido y seguro para que los niños aprendan, jueguen, crezcan y conozcan nuevos amigos. . Desde deportes hasta educación y actividades grupales, los clubes están ubicados en MO & KS. Visite el sitio web para encontrar información específica de la ubicación
PAL (Police Athletic League)	816-241-6816 www.kcpal.org	Ofrece a los jóvenes la oportunidad de interactuar con los agentes de policía de Kansas City, al participar en programas culturales, de desarrollo de carácter y de deportes como el boxeo, softball, y programas de verano. Correo electronico Douglas.Cox@kcpd.org
El Centro Inc.	www.elcentroinc.com 913-677-0100	El programa después de la escuela está en sesión durante el año escolar lunes a viernes. Ofrece tutoría, incluso educación financiera y programas culturales. El programa del verano provee paseos, enriquecimiento de artes y cultura, proyectos de ciencia, y tutoría
Guadalupe Centers Inc.	Gym: 816-221-5226 Oficina: 816-421-1015 www.guadalupecenters.org	Ofrece programas para jóvenes durante todo el año: baloncesto, béisbol, fútbol americano, fútbol y voleibol. Las tarifas y horario de inscripciones varían. Llame para más información.
PROGRAMAS DE NUTRICIÓN		
Healthy Harvest Mobile Market	816-404-3320 chsi@tmcmed.org Truman Medical Center	Proporciona a los residentes la oportunidad de adquirir alimentos saludables como frutas y verduras frescas en su comunidad a un precio asequible. Consulte el sitio web para el horario y las ubicaciones. Llame al 816-404-2525 o 816-404-2507 para mas información. https://www.trumed.org/health-resources/community-health-strategy-innovation/mobile-market/
Double Up Bucks	https://www.doubleupheartland.org/ 816-701-8286	Double Up Bucks ayuda a comprar vegetales y frutas locales con su tarjeta de EBT en algunos *farmer markets y supermercardos* locales. *Double Up Bucks* proporciona "plan de igualación" cuando los compradores optan por utilizar sus SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) fondos de asistencia. La igualación en el SNAP es de $1 por $1.
Family Nutrition Education Program	University of Missouri-Extension FNEP Oficina: 816-482-5854	Puede llamar con preguntas generales de nutrición o si necesita ser dirigido a un recurso de nutrición/nutricionista. Los educadores de nutrición están disponibles para hablar con el grupo de padres o para los programas después de la escuela. Para adultos y jóvenes. **Seasonal and simple http://seasonalandsimple.info/** (página de web) Guía para preparar y escoger fruta y vegetal local. Además, tiene información sobre los mercados de granja (Missouri) y recetas.
Harvesters	Línea de Nutrición 816.929.3034 https://www.harvesters.org/	Prácticas en educación nutritiva y clases de cocina para las edades de 5+ que lo necesitan. Deberán ir a las escuelas o a los centros comunitarios.
Mapa de Comida Wyandotte	https://wycofoodmap.com/	Este sitio web le mostrará dónde puede encontrar opciones de alimentos saludables en Wyandotte. Tales como supermercados, supermercados de esquina, mercados de agricultores, jardines comunitarios, despensas de alimentos, comidas calientes, asistencia de emergencia, distribución móvil en el mercado y comidas para personas mayores