

Recursos de Actividades y Nutrición

Recurso	Contacto	Descripción
PROGRAMAS DE VIDA SANA		
KCU Score 1 for Health: CHAMPS	816-654-7975 https://www.kansascity.edu/programs/clinical-experience/score-1-for-health	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 2 estudiantes de medicina, entrenados en salud de conducta, de 6 a 8 sesiones individuales en un lugar y hora conveniente.
Black Health Care Coalition	816.444.9600 http://www.bhccck.org/	Variedad de actividades físicas individuales y para familias con una duración generalmente de 6 a 8 semanas. Incluye un programa de ejercicio para el invierno llamado "New Year, New You". Un programa de caminata en la Primavera y el Otoño, y mucho más. Llame para más detalles; Encuentre más información y suscribese en la página de Facebook de BHCC: https://www.facebook.com/equitynowkc
12345 Fit-Tastic!	https://fittastic.org/	Contiene consejos para una vida activa y recursos de comida fresca local. Vida activa   Comida fresca local
CENTROS DE COMUNIDAD Y ACTIVIDADES		
Kansas City, KS Parks & Recreation	816-513-7500 Kcparks.org/	Centros comunitarios ofrecen muchas actividades de bienestar juvenil y gimnasios. Algunos tienen fútbol juvenil americano de banderas, gimnasios abiertos, programas deportivos, programas de ejercicios aeróbicos, programas 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	"El 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.mymepl.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.
Family Health Care Fitness	Southwest Blvd & 7 th St KCK 66103 913-384-2988 https://thefitness.weebly.com/	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, <i>steppers</i> y pesas es atendido por entrenadores personales certificados e instructores de ejercicios. Abierto de Lunes a Viernes de 7am-pm. y los Sábados de 8:30am.-12:00 pm.
Turner Recreation Commission	831 S 55 th 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.
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
The Upper Room	Afterschool@upperroom.org o llamar al 816-363-3819	Programa después de la escuela que provee comida, clases tutoriales y sesiones de tareas, así como cursos de organizaciones o individuos que enseñan clases especializadas como arte, exploración y más. Programa esta abierto hasta las 6:00pm
Mattie Rhodes Center	148 N Topping Ave 816-471-2536 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

Recursos de Actividades y Nutrición

BikeWalkKC	1106 East 30th St., Ste. 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.
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 electrónico 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@uhkc.org https://www.universityhealthkc.org/health-resources/community-health-strategy-innovation/mobile-market/	Compra de alimentos saludables como frutas y verduras frescas cada semana cuando el camión de Healthy Harvest Mobile Market este en su comunidad. El Mobile Market esta en Jackson County CourtHouse, Don Bosco Escuela de Ingles, Samuel U Rodgers Health Center, Westport House, MCC Penn Valley, Armour Corridor, Lindwood YMCA, Fairmount Plaza y en escuelas locales cada semana durante Primavera, Verano y principios de Otoño. Contacte la University Health para mas detalles.
Double Up Bucks	https://www.doubleupheartland.org/ 816-701-8286 Info@doubleupheartland.org	Double Up Bucks ayuda a comprar vegetales y frutas locales con su tarjeta de EBT en algunos <i>farmer markets y supermercados</i> locales. <i>Double Up Bucks</i> 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. Visite el sitio de infomacion en su mercado local para participar
Family Nutrition Education Program (FNEP)	University of Missouri-Extension FNEP Oficina: 816-482-5854 https://extension.missouri.edu/find-your-interest/youth-and-family/nutrition-and-health-education/nutrition	Educación nutricional esta disponible para individuos y familias con el fin de ayudarlos a crear un estilo de vida saludable para su salud y bienestar corporal. Educadores nutricionales tienen varios programas como el "Cooking Matters" ofrecido para padres, hijos y familias. 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	The Kid's Café Linea de Nutricion 816.929.3034 https://www.harvesters.org/ 3801 Topping Ave Kansas City, MO 64129	El programa "The Kids Café" ofrece comidas nutritivas gratuitas para niños menores de 18 años, en localidades como librerías, escuelas y espacios comunitarios. Kid's Café participa con mas de 50 sitios en 26 condados de Harvesters durante el año escolar y el Verano. Localizador para asistencia de Comida (Food Assistance Locator): Encuentre resultados locales que incluyen despensa de alimentos, recoger alimentos en su coche y cocinas de comida. https://www.harvesters.org/get-food-assistance/food-locator
Children's Mercy: Kids Eat Free!	Summer Meal Program 816-234-3000 https://www.childrensmercy.org/in-the-community/community-programs-with-childrens-mercy/kids-eat-fee/	Children's Mercy participa en el USDA Summer Food Service Program. Comida gratis se ofrecen diariamente durante el Verano en varias localidades alrededor de Kansas City. Para mas informacion acerca de cuando y en donde las comidas son ofrecidas el correo electrónico es: kidseatfree@cmh.edu o puede llamar a Children's Mercy al 816-234-3000 , 866-512-2168