



FOR YOUTH DEVELOPMENT  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# HEALTHY KIDS BRIGHTER FUTURE

Mind, Exercise, Nutrition, Do It! (MEND 7-13) combines three key elements of safe, effective weight management and sustained lifestyle change: healthy eating, regular physical activity, and behavior change. **Children and families** who attend the MEND 7-13 Program learn important skills and knowledge to help them manage their weight and feel fitter, healthier, and happier for the rest of their lives.



## Why join the MEND 7-13 Program?

- **FREE 10-week healthy living program** to help 7-13 year olds and their families lead healthier lives
- **FREE 3 month YMCA of Austin Family Membership** for MEND 7-13 graduates
- Make new friends
- Feel more confident and boost self-esteem
- Get in shape playing fun games
- Set goals to reach and maintain a healthy weight
- Turn conflict around food into family fun



**PROGRAM LOCATIONS:** Barrington Elem., Andrews Elem., Linder Elem, Rodriguez Elem., Sanchez Elem. Widen Elem., Science Hall Elem. and East Communities Y

For details and to Register:  
Call 236-9622 or visit [AustinYMCA.org](http://AustinYMCA.org)

**St David's**  
FOUNDATION





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

# NIÑOS SANOS FUTUROS MAS BRILLOSOS

Mente, Ejercicio, Nutricion, ¡Hazlo! (MEND 7-13) combina tres elementos claves para un control de peso y efectivo cambio de estilo de vida sostenible: alimentación saludable, actividad física regular, y cambio de hábito.

Los niños y familias que participan en el programa de MEND 7-13 aprenden importantes habilidades y conocimiento para ayudarles controlar su peso y sentirse más sano, saludable, y feliz para el resto de sus vidas.

## Por qué ser parte del programa MEND 7-13?

- Programa GRATIS de vida sana de 10 semanas que ayuda niños de 7-13 años de edad y sus familias a tener vidas más saludables
- Membrecía GRATIS de 3 meses al YMCA de Austin para los graduados de MEND 7-13
- Haz nuevos amigos
- Sientése más seguro y aumente su confianza en sí mismo
- Póngase en forma jugando juegos divertidos
- Establezca metas para alcanzar y mantener un peso saludable
- Convierta conflicto acerca de comida a diversión familiar



Para mas detalles y registraci3n  
llame al 236-9622 o visite [AustinYMCA.org](http://AustinYMCA.org)

**LUGARES DONDE PARTICIPAR:** Barrington Elem.,  
Andrews Elem., Linder Elem., Rodriguez Elem., Sanchez Elem.,  
Widen Elem., Science Hall Elem. and East Communities Y

**St David's**  
**FOUNDATION**

**RGK**  
FOUNDATION

