



YCUSD Educational Services

Y
U
B
A

C
I
T
Y

U
N
I
F
I
E
D

S
C
H
O
O
L

D
I
S
T
R
I
C
T

and

In partnership with



**Sutter Medical
Foundation**

A Sutter Health Affiliate

Present

The Parent University

Topic: Family Fun Fitness Night

Need motivation in keeping your family's fitness goals for the New Year and ideas for spending more time together? Want to move and increase your fitness while you play? *Then join us and the Sutter North PowerKids: Raj the Lion, Kaylee the Kangaroo, and Marco the Monkey, for an evening of Family Fun and Fitness.* Come prepared to play; wear comfy clothes; and get ready to move in a session filled with fun. Be careful you might also get a little fit too! The session will include:

- **The Need for Physical Activity – A Look at our Nation**
- **Positive Modeling _ A family that plays together stays healthier together, parents need to start and model first**
- **Station Rotation; – Families get to play and interact in a variety of stations so they can build healthy bodies together**
- **Family Goal Setting – Families will write down a few goals for immediate implementation**
- **Fun and laughter!**

Presenters: Mr. Lia Braaten & Mr. Cruz

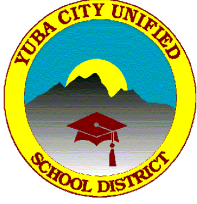
When: Thursday, February 17, 2011

Time: 6:30 p.m. to 8:00 p.m.

**Where: Andros Karperos School
Elementary Multi-Purpose Room
1700 Camino De Flores
Yuba City, CA 95993**

Spanish & Punjabi interpreters will be provided

For further information please contact:
Kelle Nelson at 822-7657 or Cathy Watkins at 822-7612



ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ
ਪੇਰੈਂਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
(ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਾ)
ਫੈਮਲੀ ਫੰਨ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਨਾਈਟ
(ਪਰਿਵਾਰਕ ਫੰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਮ)

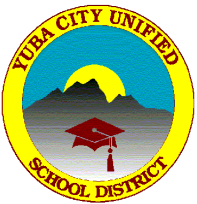
ਕੀ ਆਪਣੀ ਇਸ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਟਰ ਨੌਰਥ ਪਾਵਰਕਿਡਜ਼: ਰਾਜ ਦਾ ਲਾਇਨ, ਕਾਇਲੀ ਦਾ ਕੈਂਗਾਰੂ, ਅਤੇ ਮਾਰਕਸ ਦਾ ਮੈਂਕੀ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫੰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੀ!** ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸੁਖਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਆਓ! ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗਾ :

- ਵਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ (ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ) ਦੀ ਲੋੜ - ਸਾਡੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਤੇ ਇੱਕ ਝਾਤ
- ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਮਾਡਲਿੰਗ - ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਇਕੱਠੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਟੇਸ਼ਨ ਰੋਟੇਸ਼ਨ - ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੁਝਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਖੇਡਣਗੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਣ।
- ਫੈਮਲੀ ਗੋਲ ਸੈਟਿੰਗ - ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਗੋਲ ਲਿਖਣਗੇ, ਜਿਹਨਾ ਨੂੰ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨਗੇ।
- ਫੰਨ ਅਤੇ ਹਾਸਾ!

ਪੇਸ਼ ਕਰਤਾ: ਸ਼ੀਮਾਨ ਲੀਆਬਰੈਟਨ ਅਤੇ ਸ਼ੀਮਾਨ ਕਰੂਜ਼
ਤਾਰੀਖ: ਵੀਰਵਾਰ, 17 ਫਰਵਰੀ, 2011
ਸਮਾਂ: ਸ਼ਾਮ 6:30-8:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਜਗ੍ਹਾ: ਐਂਡਰੋਸ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੱਲਟੀ-ਪਰਪਜ਼ ਰੂਮ ਵਿੱਚ
1700 ਕਮੀਨੋ ਦੇ ਫਲੋਰਿਸ
ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ 95993

ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਗੇ!

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਲੀ ਨੌਲਸਨ ਨੂੰ 822-7657, ਜਾਂ ਕੈਥੀ ਵਾਟਕਿਨ ਨੂੰ ਨੂੰ 822-7612 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



La División de Servicios Educativos de YCUSD
Presenta La Universidad del Padre
Noche Familiar de Diversión Física

¿Necesita motivación para mantener las metas de un buen estado físico de su familia para el Año Nuevo e ideas para pasar más tiempo juntos? **Acompáñenos y a los PowerKids de Sutter North: Raj el Leon, Kaylee el Kanguro, y Marcos el Chango, para una noche Familiar de Diversión Física.**

- La necesidad de actividad física – Un vistazo a nuestra nación
- Ejemplos positivos – Una familia que juega junta permanece sana junta, los padres deben poner el ejemplo primero
- Rotación de estaciones – Las familias jugarán y se relacionarán dentro de una variedad de estaciones y así podrán construir cuerpos sanos juntos
- Establecimiento de metas familiares – Las familias escribirán algunas metas para implementación inmediata
- ¡Diversión y risas!

Presentadores: Sr. LiaBraaten y Sr. Cruz
Fecha: Jueves, 17 de febrero de 2011
Time: 6:30 p.m. a 8:00 p.m.
Lugar: Andros Karperos Elementary School MP Room
1700 Camino De Flores
Yuba City, CA 95993

-Habrá intérprete de español-

Para más información: Kelle Nelson al 822-7657 o Cathy Watkins al 822-7612