

FEBRUARY

2019

Dearborn SHINES MONTHLY NEWSLETTER



Family Friendly Fitness

Sometimes our kids need a nudge to get off the couch. And let's be honest, sometimes we do too. So enjoy some family fun with these activities. You'll be exercising, and you may not even realize it!

- Have a hula-hoop contest.
 - Play Simon Says. Ask everyone to touch their toes, reach up high, make circles with their arms, and do jumping jacks.
 - Walk the dog.
 - Have a jumping jacks contest. Who can do the most during a TV commercial break?
 - Go on a nature walk. In the fall and winter, look for leaves to collect.
 - Do a workout while the kids are playing. Build your arm muscles by picking up toys. Pump your leg muscles by squatting as you clean up. Have a dance party when you are all done.
- Do some jumping jacks as your child(ren) put their toys away.

Volunteer with Dearborn SHINES!

- Help set up and coordinate monthly events.
- Assist in conducting physical activities and/or monitoring aspects of the event.
- Ensuring the safety of children and parents.
- Promoting community health events.

If you are interested in volunteering at our monthly events please contact Latefa Hamid at lhamid@accesscommunity.org or

(313) 216-2258.

Upcoming Event: Family Night!

Location: Miller
Elementary School

Date: February 21st,
2019

Time: 5:00pm-6:30pm

Parent Meeting

Location: ACCESS

6450 Maple St. Dearborn

Date: February 6th,
2019

Time: 5:30pm-6:30pm

Dearborn ديربورن تلمع SHINES نشرة شهرية

تمارين خفيفة للياقة العائلات

في بعض الأحيان يحتاج أطفالنا إلى تحفيز للنهوض عن الأريكة. ولنكن صادقين، نحن أحياناً بحاجة لذلك أيضاً. لذلك استمتع ببعض المرح العائلي مع هذه الأنشطة. ستتمرن ، وقد لا تدرك ذلك!

- قُم بمسابقة لعبة الهولا هوب hula-hoop.
- إلعب "سيمون يقول" "Simon Says". اطلب من الجميع أن يلمسوا أصابع قدمهم ، وأن يرفعوا ذراعهم إلى أعلى ، ثم يصنعوا دوائر بأذرعهم ، ويقومون بالقفز إلى الأعلى وإلى الأسفل.
- إمش مع كلبك.
- قُم بمسابقة القفز إلى الأعلى وإلى الأسفل Jumping Jacks. من الذي يستطيع أن يفعل أكبر عدد من القفزات خلال فترة التوقف التلفزيوني خلال بث الإعلانات؟
- الذهاب في نزهات إلى الطبيعة. في الخريف والشتاء ، ابحث عن أوراق الشجر لجمعها.
- قم بممارسة الرياضة أثناء لعب الأطفال. إبن عضلات ذراعك عن طريق التقاط الألعاب. ضخ عضلات الساق عن طريق القرفصاء أثناء قيامك بالتنظيف. قُم بتنظيم حفلة رقص عند الانتهاء من كل ذلك.
- قُم بالقفز إلى الأعلى وإلى الأسفل Jumping Jacks بينما يجمع طفلك (أطفالك) ألعابهم.

تطوع مع ديربورن تلمع SHINES Dearborn!

ساعد في إعداد وتنسيق الأحداث الشهرية.

ساعد في تنفيذ الأنشطة البدنية و / أو مراقبة جوانب الحدث.

أضمن سلامة الأطفال وأولياء أمورهم.

تعزيز الأحداث الصحية المجتمعية.

إذا كنت مهتماً بالتطوع في هذه المناسبات والأحداث الشهرية ، يُرجى الاتصال بـ لطيفة حميد



ليلة الأسرة!

الموقع: مدرسة ميلر الابتدائية
Miller

التاريخ: 22 شباط / فبراير
2019

الزمن: 5:00 مساءً حتى
6:30 مساءً

اجتماع الأهل:

الموقع: المركز العربي
ACCESS

6450 شارع مايبيل Maple

