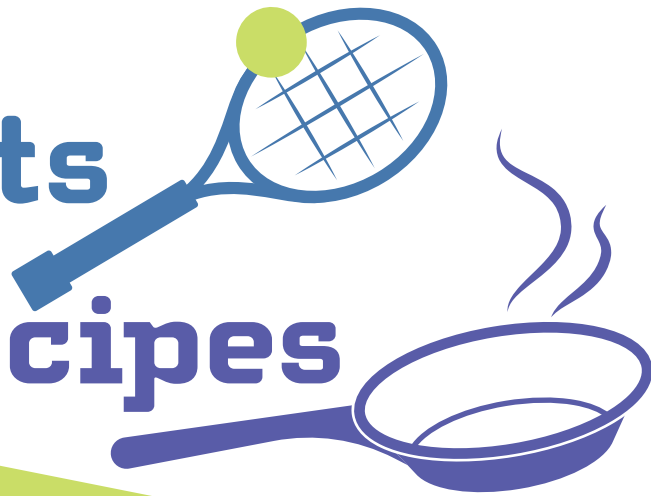


# Racquets and Recipes



## Would you like to prepare healthy meals while your kids play?

Join our **FREE Racquets and Recipes program**, held at Optimist Park in Lebanon, PA on these dates:

**Series 1: May 11, 18, 25; 6-8pm | Series 2: June 8, 15, 22; 6-8pm | Series 3: July 6, 13, 20; 6-8pm**

While you enjoy a healthy cooking lesson provided by the Mobile Kitchen, your children will learn tennis with the Lebanon Valley Community Tennis Association.

All the equipment (for tennis and cooking) will be provided for FREE

– all you need is your family! Up to 2 adults and 3 children per eligible family\* can join this FREE program

Please select the date series that work for you when registering; availability is first-come first-served.

We will follow all COVID-19 guidelines from the CDC.

Follow this link to register for the program:

<https://redcap.link/tennis>



Open the camera on your phone, and hold it over this QR code to access the registration link on your phone!

Questions? Call Madeline Bermudez at **717-874-7424** or email [mbermudez2@pennstatehealth.psu.edu](mailto:mbermudez2@pennstatehealth.psu.edu)

\* Families must make less than 200% of the federal poverty level to be eligible for this program. See chart below for annual income caps based on your family size.

Number of people in your household	Qualifying annual income cap (before taxes)
1	\$25,760
2	\$34,840
3	\$43,920
4	\$53,000
5	\$62,080
6	\$71,160
7	\$80,240
8	\$89,320



# Raquetas y Recetas



## ¿Le gustaría aprender cocinar recetas saludables mientras sus niños aprenden una actividad divertida?

Únase al **programa de Raquetas y Recetas gratuitamente**, el cual se llevará a cabo en el parque Optimist de Lebanon, PA durante las siguientes fechas este verano:

**Serie 1: Mayo 11, 18, 25; 6-8pm**

**Serie 2: Junio 8, 15, 22; 6-8pm**

**Serie 3: Julio 6, 13, 20; 6-8pm**

Mientras usted participa en demostraciones de cocina saludables provista por la Cocina Móvil (una colaboración de Better Together; Asociación Americana del Corazón Condado de Lebanon.) Sus niños participaran en lecciones de tenis con la Sociedad Comunitaria de Tenis en el Valle de Lebanon.

Todos los ingredientes para la demostración y el equipo de tenis será provisto- **¡Solamente necesita traer su familia!** Hasta 2 adultos y 3 niños por cada familia elegible\* pueden participar en el programa gratuitamente. Por favor indique la Serie de Fechas de su preferencia cuando se registre. La disponibilidad es por orden de llegada. Nosotros seguiremos todas las directrices del CDC sobre COVID-19.

**Siga este enlace para registrarse en el programa:**

<https://redcap.link/tennis>



Abra la cámara en su teléfono, y aguántelo sobre este código QR para acceder el enlace de la registración en su teléfono.

¿Preguntas? Llame a Madeline Bermudez al **717-874-7424** o por correo electrónico

[mbermudez2@pennstatehealth.psu.edu](mailto:mbermudez2@pennstatehealth.psu.edu)

\*Familias deben hacer menos del 200% del nivel federal de pobreza para ser elegibles para este programa. Vea la tabla de ingreso anual de límite de ingreso basada en el tamaño de su familia.

Número de personas en su hogar	Límite de ingreso anual antes de impuestos
1	\$25,760
2	\$34,840
3	\$43,920
4	\$53,000
5	\$62,080
6	\$71,160
7	\$80,240
8	\$89,320

