

Camine Con Gusto

un programa para una vida mejor

Certificado por la
Fundación para la Artritis
Recomendado por médicos



¡Todos son bienvenidos!

¿Está buscando un espacio seguro y atractivo para su viaje de actividad física? ¡Caminar tiene múltiples beneficios físicos, cognitivos y sociales!

Tendrás la oportunidad de conocer a otros miembros de la comunidad. A pesar de su nivel de condición física, este programa está diseñado para adaptarse a su capacidad.

Nuestro programa

Cuándo: 4 de junio al 11 de julio (6 semanas)

3 sesiones por semana: martes, miércoles y jueves.

Hora: 8:30- 9:30 a.m.

Dónde: Centro para personas mayores
316 Good Ave, Nyssa, OR 97913

Costo: ¡Gratis! Financiado por la Extensión de OSU

Camine con gusto es un programa de acondicionamiento físico que puede reducir el dolor y mejorar la salud en general. Si puede pararse por 10 minutos sin sentir más dolor, puede beneficiarse de Camine con gusto.

Beneficios

Camine con gusto lo ayudará a:

- ▶ Motivarse para aumentar su capacidad física.
- ▶ Caminar con comodidad y seguridad.
- ▶ Aumentar su flexibilidad, fortaleza y resistencia.
- ▶ Reducir el dolor y sentirse mejor.

"Cuando empecé el programa, temía caminar distancias muy largas debido al dolor de rodillas. Pero *Camine con gusto*. Me ayudó a empezar despacio y a aumentar gradualmente mis caminatas. Ahora tengo más confianza en mi capacidad de caminar con facilidad, sin hacer que mi artritis empeore."

- Participante de *Camine con gusto*

Para preguntas o confirmar asistencia

Servicio de extensión de la universidad estatal de Oregón

Por favor llame (541) 881-1417 o Envíe

Correo electrónico a diazy@oregonstate.edu



Oregon State University
Extension Service
Malheur County

