



EL DEPARTAMENTO PARA ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL CONDADO DE ANNE ARUNDEL PRESENTA:



CAMINE CON GUSTO

programa para vivir mejor



Camine con gusto es un programa de acondicionamiento físico que puede reducir el dolor al caminar y mejorar la salud en general. Las clases de una hora son tres veces por semana durante SEIS SEMANAS y han sido diseñadas para que sean relajantes y agradables.

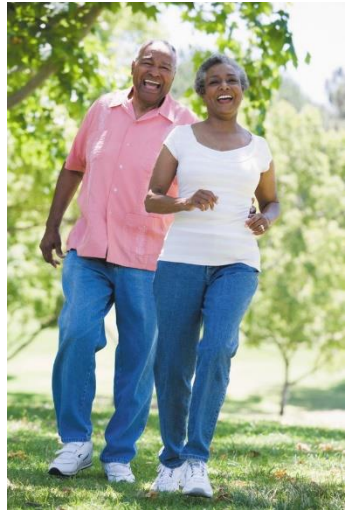
Si bien caminar es la actividad central, este programa también incluye educación para la salud, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento y estrategias de motivación.

Camine con gusto le ayudará a:

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

**** Todos los participantes deben poder estar de pie por 10 minutos sin aumentar el dolor. ****

Para registrarse envíe un email a agpizz00@aacounty.org a llame al 301-273-5002



DONDE:
Su casa vía **ZOOM**.

CUANDO:
Lunes, miércoles y viernes

FECHA:
Desde el 17 agosto hasta el 2 de octubre del 2020

HORA: 7:00 p.m.

Si necesita acomodaciones especiales llame a Clemie Pizzillo al 301-273-5002 por lo menos 3 días antes de iniciar el taller. Los usuarios de TTY deben llamar a través de Maryland Relay 7-1-1. Todos los materiales están disponibles en formatos alternativos a solicitud del interesado.