

contáctenos



(209) 558-8698

www.agingservices.info



(209) 525-4670

healthyagingassociation.org

Young at Heart S.T.E.P.S.

*Ejercicio de seguimiento de personas
mayores
en Perfect Strides*

Un desafío para caminar de 12 semanas ofrecido dos veces al año en asociación con el Central Valley Medical Group y Vintage Faire Mall.

Las recompensas están disponibles para los caminantes registrados que rastrean su kilometraje e informan sus millas cada cuatro semanas.

¡Regístrateon es GRATIS!

Revisado en julio de 2018



S.T.E.P.S. Rutas a pie seguras

Modesto



¡ALENTAR A LOS ADULTOS MAYORES A MANTENER UNA BUENA SALUD Y UNA VIDA ACTIVA MÁS



Financiado por USDA SNAP-ED, un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

Nuestro objetivo

Para proporcionar rutas de senderismo seguras y medibles en un área muy poblada de adultos mayores.

Animamos a los adultos mayores y su comunidad a organizar grupos de caminata y participar en la caminata por la salud y el bienestar en su comunidad.

Razones para caminar

- Caminar puede reducir el riesgo de problemas de salud como presión arterial alta, enfermedades cardíacas y diabetes.
- Caminar fortalece los huesos y los músculos.
- Caminar diariamente puede llevar a la pérdida de peso.
- Caminar y hacer ejercicio puede mejorar su actitud general y estado de ánimo.
- Caminar puede mejorar la circulación y el sueño.
- Caminar puede retrasar el deterioro mental y reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.

Consejos para caminar al aire libre

Preparación – no olvide usar ropa adecuada y use esos dispositivos de asistencia si es necesario:

- Use un buen desgaste del pie de apoyo que asegure el tobillo.
- Traiga su bastón o andador para ayudarlo a lo largo de la ruta
- Lleve consigo su botella de agua para mantenerse hidratado.
- Vístete apropiadamente para el clima.

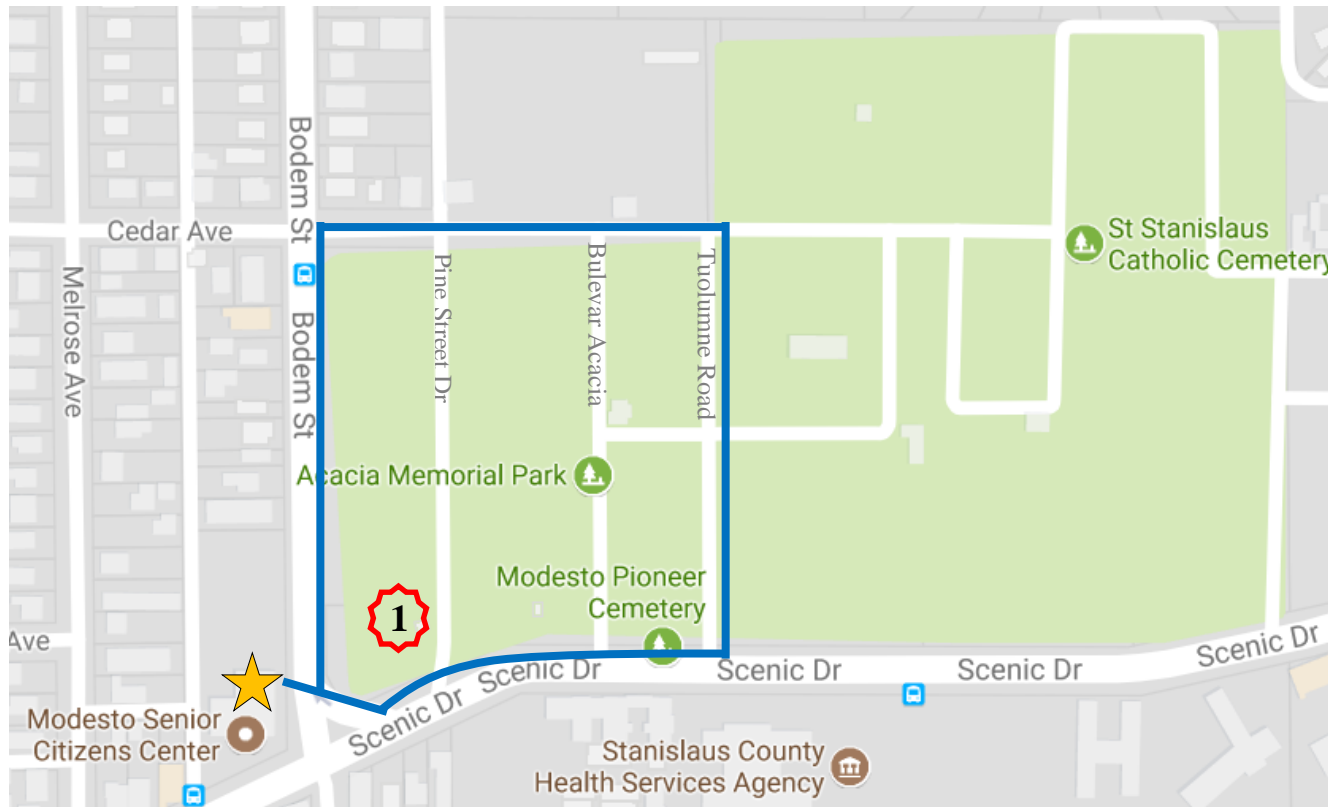
Motivación – Algunos días son más fáciles de ponerse en marcha que otros, encontrar su propia motivación puede ser difícil, aquí hay algunos consejos.

- Camina con un amigo o familiar.
- Crea un grupo a pie donde te reúnas en el mismo lugar, el mismo día de la semana, a una hora específica.

¡Feliz caminata!



MAPA DE LA RUTA A PIE DE MODESTO



— 0.5 mile (repeat for 1 mile)

**Ven y únete
Healthy Aging Association's
Clases de fitness en el
Modesto Senior Center!**

Aeróbicos de bajo impacto

Lunes y Miércoles
8:00 a.m. – 9:00 a.m.

Entrenamiento de Fuerza Joven en
el Corazón Lunes y Miércoles
9:30 a. m. – 10:30 a. m.

**Interesado en unirse
un grupo a pie?**

¡Un grupo a pie es ideal para el
compañerismo, la motivación y la
responsabilidad!

Si usted está interesado en unirse a un grupo
a pie, pasa por el
Modesto Senior Center en
211 Bodem Street en Modesto o
Ctodos (209) 341-2974.

Recordatorios amistosos para
caminar desde el Parque Memorial

- Para su seguridad, por favor
quédese en la pasarela
pavimentada y fuera de la hierba
irregular.
- Esté atento a los conductores y
manténgase siempre a la derecha
para permitir que los coches
pasen.
- **Los servicios pueden ser
retenidos durante su caminata.**
 - Por favor, sea respetuoso y
utilice una ruta alternativa,
para que no camine cerca
del servicio.
- **¿Traes a Canine Companion a
tu paseo?**
 - Mantenga siempre a los
perros con correas.
 - Todos los perros deben
permanecer en la calzada
pavimentada.
 - Por favor, recoja a su perro.

Tenga en cuenta:

*Caminar por el cementerio es bajo
su propio riesgo. El cementerio no
se hace responsable de los
incidentes o lesiones que puedan
ocurrir en las instalaciones.*

Punto de partida: ★△□
Modesto Senior Center



El Modesto Senior Center ofrece una
variedad de programas y servicios para
adultos mayores.

Checkpoint 1

Parque Memorial Acacia

En 1964, el nombre de este cementerio
fue cambiado de Cementerio Masónico
a Acacia Memorial Park. Este
cementerio colinda con cuatro
cementerios en Scenic Drive dándole
el nombre, "La Ciudad Silenciosa".
La tierra de este cementerio era parte de
una concesión de tierras firmada por el
presidente Abraham Lincoln.
Acacia Memorial Park contiene 70
tumbas de veteranos de la Guerra Civil
y un veterano confederado.



Clave del mapa

- △ Baños públicos
- Estación de agua