

contáctenos

Condado de Stanislaus  
Agencia de área sobre el  
envejecimiento



(209) 558-8698

www.agingervices.info

Healthy Aging Association



(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 Grupo  
Médico del Valle Central y  
Vintage Faire Mall.

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

Junio de 2020



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

# Patterson



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



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

## Nuestro objetivo

Proporcionar rutas de senderismo  
seguras y medibles en un área  
altamente poblada de adultos  
mayores.

Animamos a los adultos mayores y a  
su comunidad a organizar grupos a  
pie y participar en caminatas 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 bajar de peso.
- Caminar y hacer ejercicio pueden mejorar tu actitud general y estado de ánimo.
- Caminar puede mejorar la circulación y dormir.
- Caminar puede disminuir el deterioro mental y disminuir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.

Para obtener más información sobre los beneficios de caminar, visite el [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

## Consejos para caminar al aire libre

**Preparación – no se olvide de** usar ropa adecuada y utilizar esos dispositivos **DE ASISTENCIA SI ES NECESARIO:**

- Use un buen desgaste de apoyo para los pies que asegure el tobillo.
- Traiga a lo largo de su bastón o andador para ayudarle a lo largo de la ruta
- Lleve su botella de agua con usted para mantenerse hidratado.
- Vístete apropiadamente para el clima.

**Motivación – Algunos días son más fáciles de** poner en marcha que otros, encontrar su propia motivación puede ser un reto, 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.

**Conciencia** – Compruebe siempre su entorno.



# MAPA DE LA RUTA A PIE de Patterson



— 0.5 milla    — 1.0 milla

**Clave del mapa**

- △ Baños públicos
- Estación de agua
- Zona de descanso

# ACTIVIDADES A LO LARGO DE LA RUTA

**Punto de partida:** ★ △ □

Hammon Senior Center  
1033 W. Las Palmas Ave.



El Hammon Senior Center ofrece una variedad de programas y servicios para adultos mayores.  
Lunes - Viernes  
8:00 a.m. – 3:00 p.m.

**Ven y prueba,  
Asociación de Envejecimiento  
Saludable  
Prevención de Caídas – ¡Clase de  
Entrenamiento de Fuerza en el  
Hammon Senior Center!**



Martes y jueves

Punto de control 1 ☆  
Centro Acuático Patterson  
1025 W. Las Palmas Ave.



Piscina abierta de junio a agosto  
Llame al (209)895-8080 para obtener más información sobre aeróbic acuático, baño abierto y tarifas de piscina.

**Unirse a un grupo de caminata o desafío a pie**

¡Un grupo que camina es ideal para el compañerismo, la motivación y la responsabilidad! Unirse a otras personas que visitan el Centro para proporcionar una sensación de seguridad y crear amistades.

El<sup>1o</sup> sábado de la mayoría de los meses únete a la comunidad para "Paseos Saludables". Disfrute de un paseo por la mañana alrededor del complejo de la comunidad.

Llame al (209)895-8080 para obtener más información.