

CLASES DE "WELLNESS PLUS"

PROPORCIONADAS POR
EL DEPARTAMENTO DE
SALUD DEL CONDADO
DE WINNEBAGO



Las clases de "Wellness Plus" están diseñadas para ayudarlo a envejecer bien, mantenerse activo, manejar condiciones crónicas y prevenir caídas. Todas las clases son investigadas, probadas y comprobado que lo ayuda a autogestionar su salud. Se ofrecen clases de "Wellness Plus" en todo el condado de Winnebago. ¡Encuentre una clase cercana y comience hoy!

LAS CLASES INCLUYEN:

Cuerpos fuertes: un programa simple que mejora la densidad ósea, el equilibrio y la fuerza de los participantes.

Tai Chi: Esta clase utiliza técnicas básicas y fluidas movimientos para ayudar a mejorar el equilibrio, estabilidad y salud mental. Movimientos se puede adaptar para aquellos con andadores o bastones.

Stepping On: Programa de prevención destinado a educar a los participantes y fomentar la confianza para reducir y eliminar caídas.

Mind Over Matter (M.O.M): Un programa diseñado para dar a las mujeres las herramientas y habilidades que necesitan para tomar el control de fuga vesical e intestinal.

Bingocize®: ¡Mejore y mantenga movilidad e independencia con este nuevo programa! Aprenda y utilice información sobre la salud enfocada en la reducción de caídas y una mejor nutrición mientras juega Bingo.



➡ **Encuentre un horario de clases en www.winnebagocountywi.gov/health**

Haz contacto con el Departamento de Salud Público para más información o para registrarse: llame a 920-232-3000 o mande un correo electrónico (email): health@winnebagocountywi.gov.

