

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.

"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.

Vida saludable con diabetes: Ayuda los adultos con diabetes tipo 2 o prediabetes aprenden habilidades de autocontrol y aumentar su confianza en controlar su diabetes.

"Stand Up!" (Levántate y muévete más): Esta clase ayuda a los adultos que tienen dificultad para moverse o tener más comportamiento sedentario para ponerse de pie y muévete más.

"Walk with Ease": esta clase está diseñada para reducir el dolor y aumentar la fuerza y confianza al caminar.

Potentes herramientas para cuidadores: una clase para cuidadores familiares proporciona estrategias para manejar mejor los desafíos los cuidadores pueden encontrar.

Vida saludable con dolor crónico: Enseña a los adultos con dolor crónico cómo manejar eficazmente el dolor y mejorar la energía, la salud mental y calidad de vida.

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.

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.



Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Winnebago County
Health Department

Encuentre un horario de clases en www.winnebagopublichealth.org