



Educación para la Salud en español. MEJORE SU SALUD. MEJORE SU VIDA

Conozca sus números

Ahora que ya tiene los resultados de su análisis, asista a esta clase para aprender a controlar y mejorar los números de su perfil clínico. Elija el horario que más le convenga por la mañana o por la tarde. Venga y resuelva sus dudas con el consejo experto de nuestras enfermeras certificadas: Joanna Rodriguez y Gladys Picó.

Miércoles 13 de septiembre de 10:00 a 12:00 AM
Miércoles 8 de noviembre a la misma hora en
1357 Grandville Ave SW

Martes 24 de octubre de 6:00 a 8:00 PM
Martes 19 de diciembre a la misma hora en
665 Seward Ave NW

Cooking Matters®

Esta clase enseña a los participantes cómo comprar alimentos sanos y nutritivos dentro de un presupuesto. También aprenderá a seleccionar ingredientes sanos utilizando las etiquetas nutricionales.

Esta serie de seis semanas ocurre todos los martes comenzando el 7 de noviembre y termina el 12 de diciembre de 7:00 a 8:30 PM
1357 Grandville Ave SW
Para registrarse llame al 616.391.6189

Comidas Saludables, Familias Saludables

El programa de Michigan State University Extension está diseñado para ayudar a los participantes a: Conocer más sobre los grupos de alimentos y saber por qué nuestro cuerpo necesita una variedad de alimentos. Comer sanamente dentro de su presupuesto. Convertir sus comidas favoritas en comidas deliciosas y nutritivas. Preparar bocadillos y comidas en forma rápida y sana. Descifrar las etiquetas de alimentos y utilizarlos para ayudar a elegir los alimentos adecuados para usted y su familia. Y crear hábitos saludables que sean parte de su vida y la de su familia, entre muchos otros temas de conversación sobre cómo hacer cambios para tener una vida más sana.

Comienza el jueves 19 de octubre y termina el 16 de noviembre de 7:00 a 8:30 PM
1357 Grandville Ave SW
Para registrarse llame al 616.391.6189

Programa de Prevención de la Diabetes

¿Le han dicho que su glucosa está elevada? (100-125) ¿Está en sobrepeso y le preocupa padecer la diabetes? Al participar de este programa usted tendrá la oportunidad de conocer y apoyarse de personas que también quieren gozar de una mejor salud. Aprenderá estrategias para comer mejor, aumentar la actividad física en su vida y bajar o mantener un peso saludable. La clase dura 16 semanas, el grupo se reúne por una hora a la semana.

Comuníquese con su enfermera para obtener mayor información:

Joanna Rodriguez, RN (616) 391.6079
Gladys Picó, RN (616) 267.7896

Actividad física en grupo

LUNES

WERQ con Tracie*	12:00 a 1:00 PM
<i>Esta clase es similar a la Zumba pero cambian los géneros musicales.</i>	
Boot Camp con Felicia*	5:00 a 6:00 PM
<i>Esta clase es de alta intensidad y emplea bandas elásticas y pesas.</i>	
Zumba con Robert	6:00 a 7:00 PM
<i>Nuestra clase más popular combina movimientos de alta y baja densidad al ritmo de música latina.</i>	

MARTES

Peso y Gloria con Shirley	12:00 a 1:00 PM
<i>La clase esta diseñada para el fortalecimiento y la flexibilidad del cuerpo y tiene la intención de desarrollar la mente y reducir el estrés.</i>	
Boot Camp con Felicia*	5:00 a 6:00 PM
Cardio Dance con Aliya*	6:00 a 7:00 PM
<i>Esta clase está diseñada para quemar calorías a través de la danza.</i>	
Zumba con Marissa*	7:00 a 8:00 PM
<i>(A partir del 19 de septiembre y hasta el 31 de octubre)</i>	
Club De Caminata para hombres	7:15 a 8:15 PM
<i>(Por favor llame al 616.391.6188 para mas información)</i>	

MIÉRCOLES

Boot Camp con Felicia*	12:00 a 1:00 PM
Cardio Dance	5:00 a 6:00 PM
Zumba con Robert	6:00 a 7:00 PM
Zumba con Marissa*	7:00 a 8:00 PM

JUEVES

Boot Camp con Felicia	11:00 a 12:00 PM
Peso y Gloria con Shirley	12:00 a 1:00 PM
Zumba con Marissa*	6:00 a 7:00 PM
Club de Caminata a 5K con Shirley	7:30 a 8:30 PM
<i>(Diseñada para preparar el Latino 5K. Termina el 12 de octubre)</i>	

VIERNES

Tabata Boot Camp con Keyuana*	12:00 a 1:00 PM
<i>Esta clase da prioridad a la calidad y no a la cantidad del ejercicio.</i>	

* Estas clases son en colaboración con YMCA of Greater Grand Rapids.

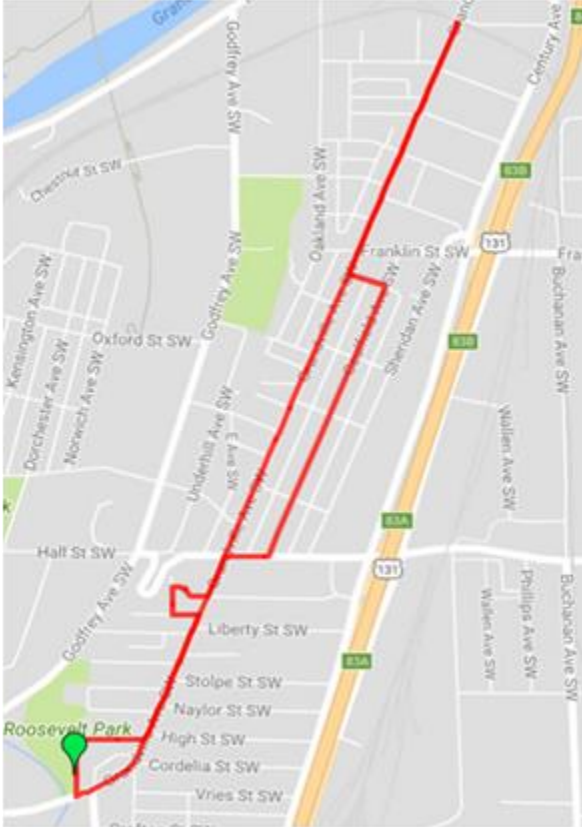
Atención: Recuerde que las clases pueden ser suspendidas según las condiciones climáticas (cada vez que las escuelas públicas de Grand Rapids cancelen sus clases, las nuestras también serán canceladas). Llame al 616.391.6199 para confirmar.

¡Anímese! Venga y camine con nosotros

Como patrocinadores de este magno evento podemos invitarle a participar libre de costo para quienes son participantes de Programa Puente

Interesados deben llamar al: (616) 391.6189 para hacer su inscripción

La ruta para la carrera empieza en Roosevelt Park



739 Van Raalte SW Grand Rapids, MI 49503

Boletín Informativo Septiembre | Octubre 2017.

Avenida Grandville estrena innovador programa que presta bicicletas

Wege Foundation, el Departamento de Salud de la Comunidad del Condado de Kent, y Downtown Grand Rapids, Inc; en colaboración con Grandville Avenue for the Arts and Humanities, y Roosevelt Neighborhood Association hacen posible que los habitantes del barrio Roosevelt pueda tomar en préstamo una bicicleta por lapsos de 24 horas a la vez, pero con la ventaja de que cuando es viernes, el lapso se extiende hasta el próximo lunes.

Interesados en este programa deberán rellenar unos formularios, los participantes de Programa Puente pueden obtener mayor información al: (616) 391.6188

Visite nuestro blog en internet: <http://healthbeat.spectrumhealth.org/blogs/programa-puente/>



Spectrum Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. [81 FR 31465, May 16, 2016; 81 FR 46613, July 18, 2016]

ATENCIÓN: Si usted habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1.844.359.1607 (TTY: 711).

(711) تلفون او جرسا فتهه جؤر: 1.844.359.1607 جؤرب لصرنا . ناجملاب كل رفناوتت هيو غللا تدعاسملا تامدخ ناف ، غللا ركذا شحبتت تنك اذا : تقطوالم

WEST MICHIGAN
HISPANIC
CHAMBER of COMMERCE
PRESENTA



CAMINATA/CARRERA DE 5 KILÓMETROS



CUOTA DE INSCRIPCIÓN ES \$15 • NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS GRATIS
ASISTENCIA FINANCIERA DISPONIBLE

10.21.17

SABADO A LAS 9:00 AM
HORA DE REGISTRO: 8:00 AM

ROOSEVELT PARK

739 VAN RAALTE. SW •
GRAND RAPIDS, MI 49503

PATROCINADO POR:



INFO: 616.452.3960 • WWW.HCCWM.ORG

OBTENGA UNA EVALUACIÓN GRATUITA Y PERSONALIZADA DE SU SALUD CARDIOVASCULAR

Nuestros servicios están dirigidos a personas mayores de 18 años en la comunidad latina del condado de Kent; con la finalidad de detectar factores de riesgo a su salud cardiovascular. La evaluación integral comprende:
♦Presión arterial ♦Niveles de colesterol ♦Glucosa ♦Índice de masa corporal ♦Seguimiento preventivo y derivación médica

Llame al **616.391.6199** para programar su cita GRATIS

Permit No. 251
Grand Rapids, MI
U.S. Postage Paid
Nonprofit Org.



Healthier Communities
Programa Puente
665 Seward Avenue NW
Grand Rapids, MI 49504