

WALK WITH EASE

a program for better living

Experience the
Walk With Ease Program
Arthritis Foundation **Certified.**
Doctor **Recommended.**



“When I started the program, I was afraid to walk very far because of my knee pain. But Walk With Ease helped me start slow and build up gradually. Now I am confident in my ability to walk easily without making my arthritis worse.”

— *Walk With Ease participant*

The **Arthritis Foundation Walk With Ease Program** is an exercise program that can reduce pain and improve overall health. If you can be on your feet for 10 minutes without increased pain, you can have success with Walk With Ease.

Benefits to You

Walk With Ease will help you:

- ▶ Motivate yourself to get in great shape
- ▶ Walk safely and comfortably
- ▶ Improve your flexibility, strength and stamina
- ▶ Reduce pain and feel great

Classes are one-hour each. Three times per week for six weeks.

Location: Las Palmas Park

505 S. Huntington St., San Fernando, CA 91340

Time: 8:30am- 9:30am

Date: Monday, Wednesday, Friday

Week 1: May 11 & 13 (No Class on May 15)

Week 2: May 18 & 20 & 22

Week 3: May 27 & 29 (No class on May 25)

Week 4: June 1 & 3 & 5

Week 5: June 8 & 10 & 12

Week 6: June 15 & 17 & 19

Week 7: June 22 & 24

Contact: Marisol Diaz (818) 898 - 7341

Partners in Care is the state project office for the California Departments of Aging, providing ongoing technical support to sites and leaders offering evidence-based programs.





Camine Con Gusto

un programa para una vida mejor

Certificado por la
Fundación para la Artritis
Recomendado por médicos



Implementado por Partners in Care Foundation

Arthritis Foundation desarrolló el programa de Camine con Gusto que está basado en evidencia. Fue hecho con la intención de ayudar individuos a crear e implementar un plan de camita para cumplir con sus necesidades. Este programa le ayudara a mantenerse motivada, controlar su dolor y aprender hacer ejercicios seguros para mantener sus músculos fuertes y sus articulaciones estables. Camine con gusto fue creado para ayudar a los participantes a aumentar la energía, reducir el estrés y controlar el peso.

Los beneficios de programa incluyen:

- Aumento de la actividad física
- Aumento de distancia andando
- Incremento en la velocidad al caminar
- Disminución del dolor

Las clases son 3 veces a la semana por 6 semanas por 45 minutos a 1 hora.

¿Quién puede asistir?

Cualquier persona que desea incrementar su habilidad para moverse alrededor cómodamente. Los participantes deben poder estar de pie 10 minutos sin dolor.

CONTACTAR: Marisol Diaz

(818) 898 - 7341

LUGAR: Las Palmas Park

**505 S. Huntington St.,
San Fernando, CA 91340**

HORARIO: Lunes, Miércoles, Viernes

8:30am - 9:30am

FECHAS DE LAS CLASES:

Semana 1: Mayo 11 y 13 (NO clase Mayo 15)

Semana 2: Mayo 18 y 20 y 22

Semana 3: Mayo 27 y 29 (NO clase Mayo 25)

Semana 4: Junio 1 y 3 y 5

Semana 5: Junio 8 y 10 y 12

Semana 6: Junio 15 y 17 y 19

Semana 7: Junio 22 y 24

