

CAMINE CON GUSTO



Camine con Gusto es un programa de actividad física basado en pruebas, desarrollado por la Fundación de Artritis. Está demostrado que reduce el dolor asociado a la artritis y mejora la salud en general.

En Oregón, el programa se ofrece **en persona, virtualmente y como programa autodirigido a través** del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregón. Este programa está disponible en inglés y español.



Como parte del programa, los participantes aprenderán a:



Hacer ejercicio con seguridad



Desarrollar un plan



Estirar y fortalecer



Superar barreras

Los participantes también recibirán una guía GRATUITA de Camine con Gusto.

Llame al (833) 673-9355 para obtener más información.

