

Esta cansado de/Le cansan/Le aburren los programas de ejercicio tradicionales y esta listo para/le gustaria intentar algo Nuevo y divertido? Unasenos y juege...



Bingocize® (Bingo y Ejercicio) le ofrece una solucion unica que combina el ejercicio, educacion de salud y el tradicional juego de bingo en una forma divertida que lo pondra a moverse y a socializar

Los objetivos del programa son:

- Ayudarle a mejorar y/o mantener su movilidad fisica e independencia
- Aprender y usa la informacion de salud enfocada a la reduccion de caidas y otros comportamientos relacionados a la salud
- Involucrarse con otros adultos mayores en entornos sociales o virtualmente

Quien puede participar?

El programa apunta a adultos mayores con un estilo de vida sedentario a cualquier nivel de habilidades, en diferentes lugares, asilos, edificaciones de asistencia de vivienda, vivienda independiente, y centros comunitarios para adultos mayores.

Como me beneficio de participar?

- mejora en la parte alta y baja del cuerpo fuerza, gait, equilibrio, y rango de movimiento
- mejora las funciones cognitivas
- incrementado el involucramiento social
- mejora el conocimiento sobre el riesgo de caerse y su reduccion y otros importantes temas de salud

Tenemos tres modulos disponibles

- Solo ejercicio
- Prevencion de caidas
- Nutricion

cuanto dura el programa? Los participantes juegan Bingocize por una hora 2 veces a la semana por 10 semanas.

como puedo participar? Puede jugar Bingocize desde la comodidad de su hogar o en el tradicional espacio presencial.

como puedo unirme a una clase? Llame al numero de abajo o envíe un correo electronico para mas informacion.