

# 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

**Date:** Monday, Wednesday, Friday

**Time:** 8:30am- 9:30am

**Week 1:** May 13 & 15

**Week 2:** May 20 & 22 & 24

**Week 3:** May 29 & 31

**Week 4:** June 3 & 5 & 7

**Week 5:** June 10 & 12 & 14

**Week 6:** June 17 & 19 & 21

**Week 7:** June 24 & 26

**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 13 y 15

Semana 2: Mayo 20 y 22 y 24

Semana 3: Mayo 29 y 31

Semana 4: Junio 3 y 5 y 7

Semana 5: Junio 10 y 12 y 14

Semana 6: Junio 17 y 19 y 21

Semana 7: Junio 24 y 26

