

MUÉVETE A TU MANERA

CONDADO DE FRANKLIN

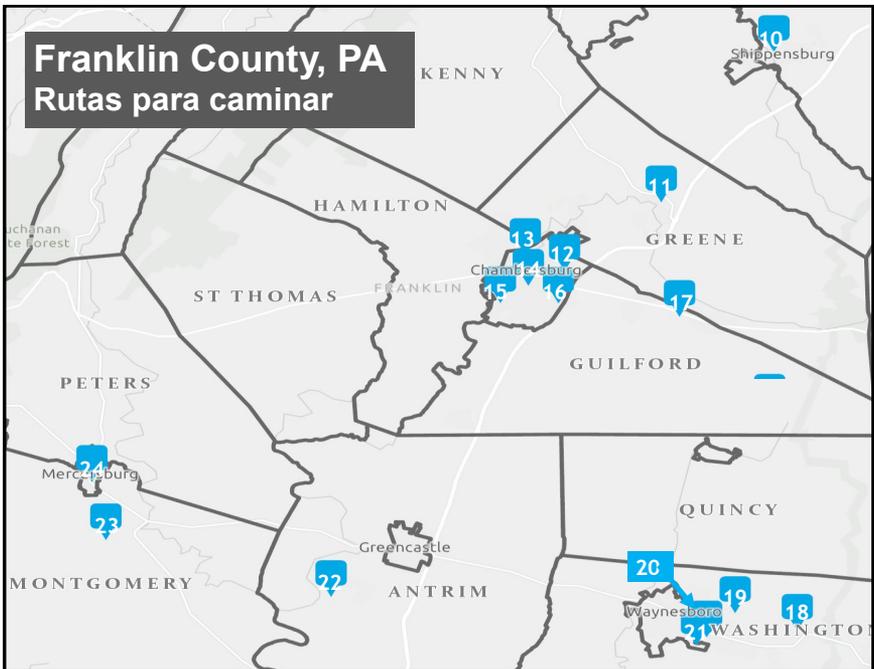


Una guía de rutas locales para caminar, y consejos que le ayudarán a mejorar su salud y estilo de vida.

CONTENIDO

Introducción	3
Antecedentes del proyecto.....	4-5
¡Mantente en Movimiento!.....	6-7
Consejos para su bienestar.....	8-9
Rutas para caminar.....	10-25
Apoyo Comunitario.....	26
Más recursos.....	27
Agradecimientos.....	28

Cada ruta que usted puede recorrer a pie se indica en el mapa, con el número de página en el que encontrará la descripción del recorrido.



INTRODUCCIÓN

Healthy Franklin County

Healthy Franklin County (HFC) es una iniciativa comunitaria en la cual participan activamente miembros de diferentes organizaciones sociales, educativas, del sector salud, iglesias, negocios, asociaciones sin fines de lucro y oficinas del gobierno local quienes trabajan conjuntamente elaborando programas que ayudan a mantener y mejorar la salud y el bienestar de los residentes del condado de Franklin. Mediante el uso de la información, recopilada por el departamento de salud del Condado y WellSpan (CNHA), los miembros de este programa evalúan las necesidades de la comunidad. De ese modo coordinan y elaboran nuevos métodos que ayuden a la comunidad a mejorar su estilo de vida. HFC está compuesto por cuatro grupos cuyo objetivo es trabajar juntos en pro de la salud de la comunidad. Estos grupos de trabajo son: acceso a los cuidados de salud, nutrición, salud mental y actividad física. Para mejorar la salud y el bienestar de los residentes del Condado de Franklin, HFC trabaja conjuntamente con organizaciones comunitarias que ayudan a cubrir las principales necesidades en el área de salud de la comunidad, tales como: actividad física, nutrición, acceso a la atención médica física y del comportamiento, reducción de las disparidades en el área de salud, seguridad alimentaria, y acceso a la educación.

Para obtener más información, visite: healthyfranklincounty.org.



Inactividad en aumento

En la actualidad, aproximadamente la mitad de los adultos estadounidenses (117 millones de personas) tienen una o más enfermedades crónicas previsible. Siete de las diez enfermedades crónicas más comunes en Estados Unidos serían fácilmente erradicadas si las personas practicaran una actividad física regularmente.



¿Usted se considera una persona inactiva?

Acorde a los datos obtenidos durante la evaluación de las necesidades de salud de la comunidad, en el 2019, solo el 20% de los residentes del condado de Franklin hacen ejercicio durante 30 minutos, 5 días a la semana. De acuerdo con las estadísticas de CHNA, una cuarta parte de los adultos de 20 años o más dieron como respuesta que no tienen tiempo libre para hacer ejercicio.

Si usted está considerando incrementar su actividad física durante el día, lo invitamos a explorar las rutas locales para salir a caminar, así como otros recursos y programas comunitarios que hemos incluido en esta guía.

ANTECEDENTES DEL PROYECTO

¿Por qué es tan importante mantenerse activo?

Si nos mantenemos activos, nuestra salud se beneficia de manera positiva, nos ayuda a perder peso o mantener nuestro peso ideal, reduce el riesgo de enfermedades y ayudar a desarrollar masa muscular. Pero, ¿sabía que mantenerse en movimiento por largos periodos de tiempo durante el día, le ayuda a obtener beneficios a corto y largo plazo, como:

Aliviar síntomas
de ansiedad y
depresión

Mejorar la
calidad del
sueño

Mejora su estado
de ánimo y su
creatividad

Ayuda a reducir
el colesterol y la
presión arterial

Reduce el
riesgo de
demencia

Agudiza la
memoria y la
concentración

Reduce los costos de
atención médica,
pues no tendrá que
visitar continuamente
al doctor.

Ayuda a
protegerle de
los virus

Disminuye el
riesgo de muerte
prematura

¡No te Sientes, Mantente Activo!

La actividad física es importante para tener un envejecimiento saludable, ya que ayuda a prolongar los años de vida activa e independiente, reduce las limitaciones físicas de nuestro cuerpo y reduce el riesgo de caídas. Se estima que las personas que están físicamente activas durante aproximadamente 150 minutos a la semana tienen un 33% menos riesgo de mortalidad que aquellas que no son físicamente activas.

¡MANTENTE EN MOVIMIENTO!

Caminando hacia una vida más saludable

No importa el propósito, desde pasear al perro, trabajar en el jardín o hacer reparaciones en el hogar, tomar una clase de baile o jugar con tus hijos o nietos, cualquier tipo de actividad física cuenta para lograr nuestra meta de mantenernos en movimiento, por lo menos 150 minutos a la semana. Realiza alguna actividad que disfrutes y te ayude a mantenerte en movimiento.

¡Comencemos!

Una manera fácil y gratuita de comenzar y mantener un estilo de vida saludable es simplemente salir a caminar. A veces las cosas más importantes que podemos hacer son las más fáciles y obvias; caminar no es la excepción, pues además de ser una actividad fácil de realizar, nos ayuda a mantenernos sanos y mejorar nuestra salud.

150 minutos en movimiento parece difícil de lograr, solo es cuestión de encontrar la mejor forma de lograrlo, por ejemplo:

Realiza una
caminata de
22 minutos

o

Dos
caminatas
de 11
minutos
cada día

Dos
caminatas
de 11
minutos
cada día

Recuerda, por mínimo que sea el tiempo que inviertes en una actividad física, esto te ayuda a mantenerte saludable y poco a poco te mantendrás en movimiento por más tiempo.

¡MANTENTE EN MOVIMIENTO!

Vamos a caminar ¿Por qué no?

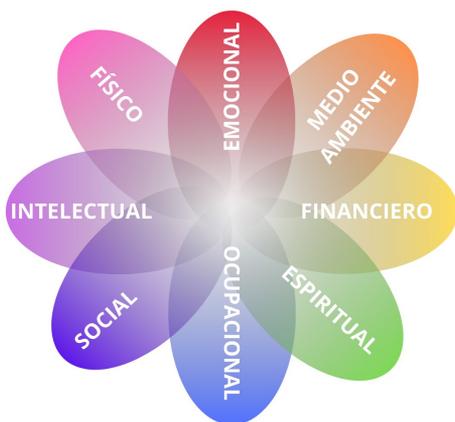


- No se requieren habilidades especiales ni cuotas de membresía para salir a caminar. ¡El único equipo necesario es un buen par de zapatos para realizar esta actividad!
- Caminar es una excelente manera de disfrutar de la naturaleza, hacer que la sangre se mueva y liberar endorfinas, analgésicos naturales, que nos ayudan a sentirnos bien.
- Puedes caminar solo o con amigos. Invita a un amigo para que te haga compañía y anímate o sal solo, es un buen momento para conectarte contigo mismo.
- Caminar, es una actividad que puedes realizar durante todo el año, sea en interiores o al aire libre.
- Puedes adaptar una caminata a tu tiempo, necesidades y habilidades. ¡Ve tan rápido o tan lento como quieras y "sube de nivel" cuando te sientas listo!
- Caminar tiene un riesgo menor de lesiones que las actividades de intensidad vigorosa, como correr.

8 componentes para mantenernos sanos

"Bienestar" significa estar sano en varias dimensiones de nuestra vida. Todos los componentes están interconectados y son importantes para un estilo de vida equilibrado. En esta guía hemos incluido algunos de los componentes de nuestra vida diaria y como nos ayudan a mantenernos sanos.

FÍSICO: Tener energía y hábitos nutricionales saludables, monitoreando los signos vitales.



EMOCIONAL: Habilidad de manejar nuestras emociones y estrés; permitiéndonos hacer frente a las presiones del día a día, siendo la base para lograr una vida sana, plena y feliz.

MEDIO AMBIENTE: Preservemos las áreas donde vivimos, trabajamos y jugamos, ordenando nuestro

espacio personal y disfrutando de tiempo al aire libre.

OCUPACIONAL: Encuentre satisfacción en el trabajo y el estudio y continúe expandiendo y desarrollando sus habilidades.

FINANCIERO: Planifique sus finanzas, a corto y largo plazo. Aprenda a ser un buen consumidor.

SOCIAL: Establezca conexiones positivas con su familia, amigos y la comunidad. Muestre interés y preocupación por las necesidades de los demás.

INTELECTUAL: Sea creativo, lea, resuelva problemas, disfrute de la vida.

ESPIRITUAL: Tenga siempre un propósito por cumplir, de un significado a su vida. Luche siempre por lograr sus objetivos.

Ten en cuenta

Mientras caminas, recuerda ...

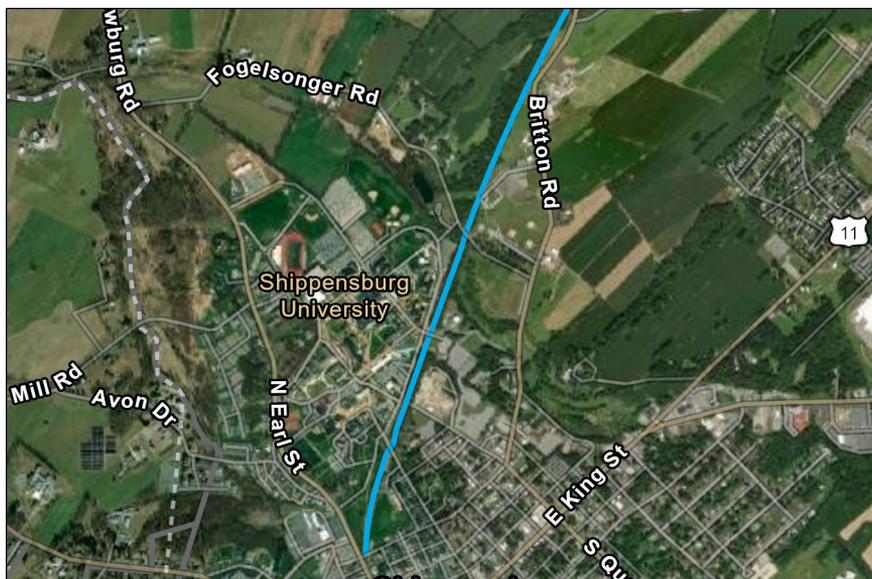
- Familiarízate con el área a la que te diriges.
- Usa ropa holgada, ligera y de colores claros para proteger tu piel del sol, que te permita mantenerte fresco en el verano o utiliza ropa térmica para mantenerse abrigado en invierno.
- Aplica protector solar para mantener tu piel sana. Durante la temporada de mosquitos y garrapatas, asegúrate de usar repelente para evitar la picadura de insectos.
- Bebe mucha agua y asegúrate de mantenerte hidratado. ¡Toma más agua y descansa si hace mucho calor!

Durante tu recorrido de acondicionamiento físico:

- Se flexible con la meta que te propusiste. Faltar a un entrenamiento no es el fin del mundo. Mañana será otro día.
- Celebra el progreso, por grande o pequeño que este sea. Prémiate, a ti mismo, con alguna comida saludable, Pasa tiempo con un amigo, disfruta de un pasatiempo, planifica una salida nocturna.
- Evita comparar tu recorrido con el de otros: cada persona es única, y sus actividades diarias son diferentes. Si quieres competir, compite contigo mismo.
- ¡Descanse cuando lo necesites! Si estás lesionado o no te sientes bien, no te presiones. Es mejor no ejercitarse un día que arriesgarse y sufrir lesiones más serias o retrasar la recuperación.
- Has de tu actividad física un hábito. Programa tu tiempo de actividad física como lo harías con otras actividades.
- ¡Da pequeños pasos! No es necesario que realices un ejercicio vigoroso. ¡Solo levántate y mantente activo!

Cumberland Valley Rail Trail

51 E Fort St Unidad 1 Shippensburg, PA



Baños: Sí | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 1.5 millas

Descripción e información útil: Sendero ferroviario del Valle de Cumberland. Puedes estacionarte en la estación “Ship” y ahí comenzar tu recorrido. Hay puntos de acceso adicionales tales como “Shippensburg Township Park”, 304 Britton Road, Shippensburg. El recorrido de este sendero es de 11 millas, llegando hasta “Newville, PA” con varios otros puntos de acceso, y cruce de calles en el camino.

Terreno: La primera milla del sendero está pavimentada y posteriormente se convierte en piedra triturada. Otra zona pavimentada se encuentra al comienzo del sendero en Newville.

Sugerencia para el recorrido: (Ocupacional)

Se puede planear una reunión con compañeros de trabajo cuando sea posible para intercambiar ideas, resolver problemas y mejorar las relaciones laborales., mientras realizan la caminata.

Greene Township Park—Yellow Trail

96 Elevator St., Scotland, PA



Baños: Sí | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 0.5 millas

Descripción e información útil: Parque del municipio de Greene - Camino amarillo . Se puede ingresar al parque desde la entrada de Black Gap Road y seguir la ruta hasta el área del estacionamiento frente a los campos de béisbol. En la entrada a los campos de béisbol, gira a la izquierda y continúa por la línea de árboles. En el estacionamiento, has una derecha para regresar al campo de béisbol y continuar por el sendero, alrededor del campo para regresar a tu vehículo. Hay varios caminos en el parque en el que encontraran algunas colinas, así como equipos de gimnasia gratuitos. Visite www.twp.greene.franklin.pa.us para ver el mapa completo de las rutas del parque.

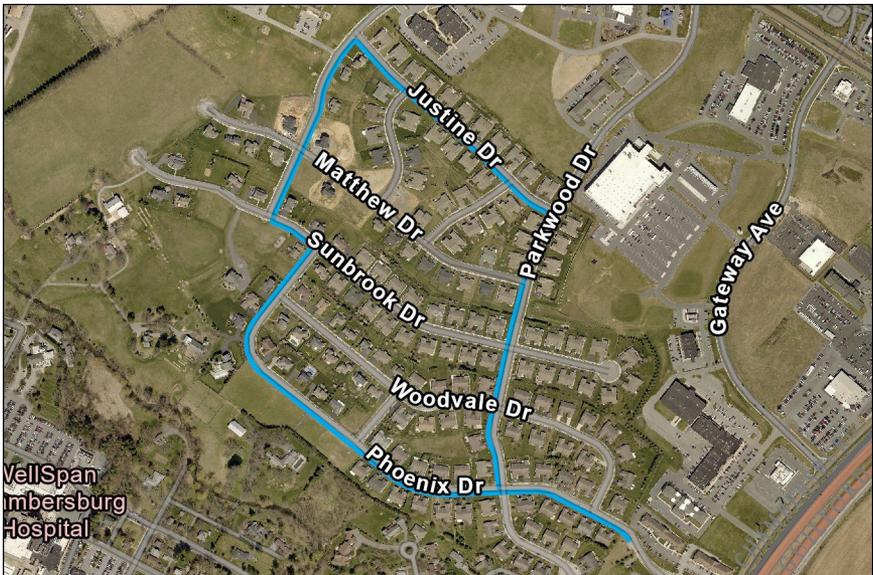
Terreno: Senderos pavimentados para caminar, con algunas pendientes pronunciadas.

Sugerencia para el recorrido: (Social)

Participa activamente en el trabajo voluntario que puedes realizar en este parque; no solo para ayudar a tu comunidad, sino también para aumentar tus niveles de movimiento e incrementar tus relaciones sociales.

Norland and Walker Roads Route

Phoenix Drive Tract in Chambersburg, PA



Baños: No | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 1.5 millas

Descripción e información útil: Ruta de Norland y Walker Roads. Área de estacionamiento en Phoenix Drive. Camina hacia el oeste por Phoenix Drive, gira a la derecha en Parkwood Drive y después has una izquierda en Justine Drive y continúa a la izquierda en St. Paul Drive, gira nuevamente a la izquierda en Sunbrook Drive e inmediatamente continúa a la derecha en Phoenix Drive.

Terreno: Mayormente plano sobre la acera/el camino está pavimentado. Este recorrido se realiza a lo largo de un vecindario residencial detrás de Norland Ave y Walker Road. El municipio cuenta con dos acres de espacios verdes en esta zona, uno en Phoenix Drive y otro en Woodvale Drive. No se permiten perros en la mayoría de los parques propiedad del municipio.

Sugerencia para el recorrido: (Emocional)

¿Has tenido un día difícil? Mientras caminas llama a un amigo o familiar para ponerte al día y mejorar tu estado de ánimo.

RUTAS PARA CAMINAR Y ALGUNOS CONSEJOS

Mike Waters Memorial Park

South 2nd Street, Chambersburg, PA



Baños: Sí | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** No

Distancia: 0.25 millas

Descripción e información útil: Parque Conmemorativo Mike Waters. El estacionamiento está disponible en South 2nd Street, y hay un estacionamiento detrás de la estación de bomberos ubicada a lo largo de East McKinley Street.

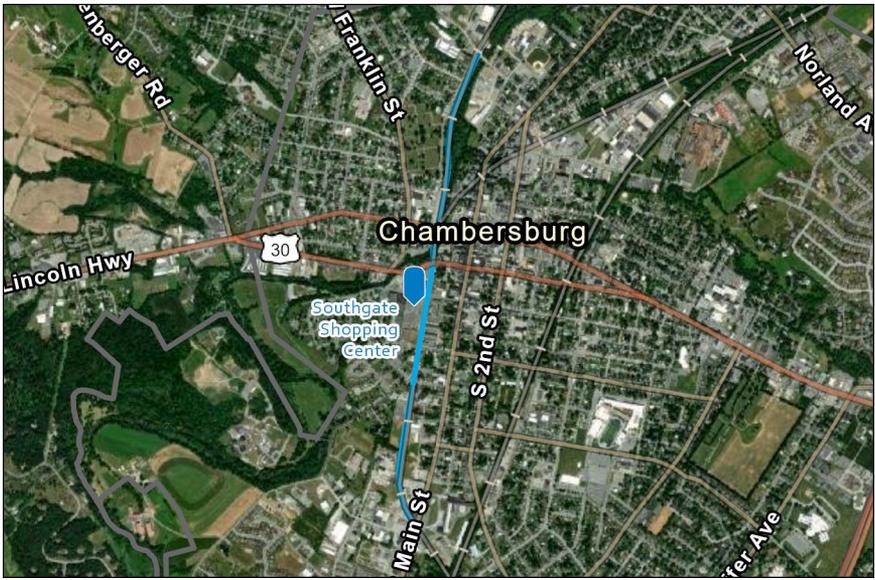
Terreno: El camino esta pavimentado.

Sugerencia para el recorrido: (Espiritual)

Prueba una "desintoxicación digital". Tómate por o menos una hora diaria para alejarse de la tecnología y concentrarte en ti mismo o conectarte con familiares y amigos.

Chambersburg Rail Trail

921 S Main Street, Chambersburg, PA



Baños: No | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 1.6 millas

Descripción e información útil: Sendero ferroviario de Chambersburg. El estacionamiento está disponible al comienzo del sendero en la Ruta 11. Hay puntos de acceso adicional y cruce de calles a lo largo del camino. El sendero pavimentado termina en *Commerce Street*.

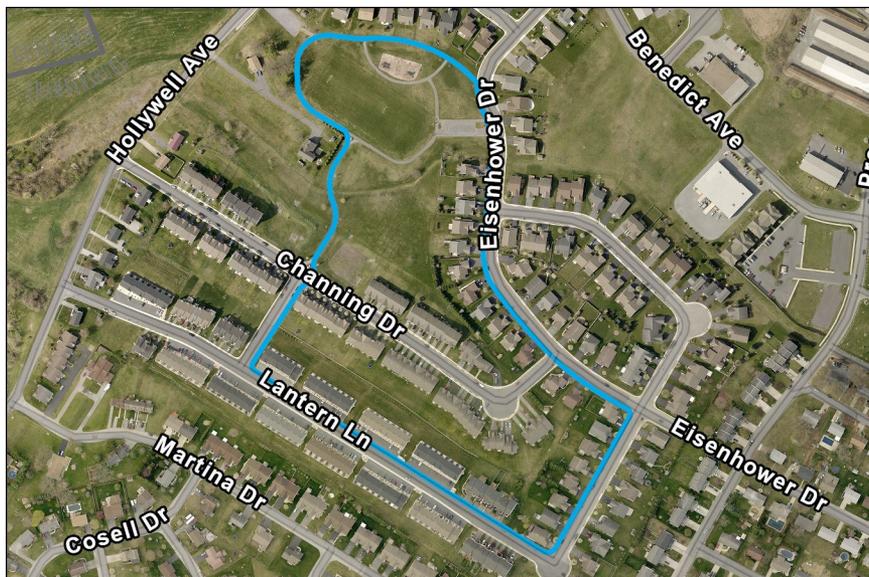
Terreno: Gran parte del camino esta pavimentado, en el recorrido encontrara algunas intersecciones concurridas que cuentan con áreas para que el peatón pueda cruzarlas con facilidad. El resto del sendero, sin pavimentar continúa hasta el “*Wilson College*”.

Sugerencia para el recorrido: (Ambiental)

Si ve basura a lo largo del sendero, considera recogerla y depositar la en el contenedor de reciclaje o bote de basura más cercano. Se necesita la ayuda de cada persona para crear el entorno en el que queremos vivir.

Mill Creek Park

300 Block of Eisenhower Drive, Chambersburg, PA



Baños: No | Uso de carriola: Sí | Se admiten perros con correa: No

Distancia: 0.92 millas

Descripción e información útil: Parque Mill Creek. El estacionamiento está disponible en los lotes localizados en Hollywell Avenue y Eisenhower Drive. Comienza tu recorrido por el parque y dirígete al sur cruzando Channing Drive, gira a la izquierda en Lantern Lane, y al llegar a Eisenhower Drive dirígete a la izquierda y continúe hasta terminar el circuito de regreso al parque girando nuevamente a la izquierda.

Terreno: Hay un circuito pavimentado de $\frac{1}{4}$ de milla alrededor del parque. El resto de la ruta es plana y esta pavimentada a lo largo del vecindario de Enclave.

Sugerencia para el recorrido: (Físico)

¡Toma una manzana u otra fruta fresca para tu paseo!
La fruta fresca es una gran fuente de energía para el cuerpo.

Chambersburg Memorial Park

1 Memorial Drive, Chambersburg, PA



Baños: Sí | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 0.72 millas

Descripción e información útil: Parque Conmemorativo de Chambersburg. Hay varios estacionamientos que brindan acceso rápido al sendero para caminar alrededor del perímetro del parque, incluido un lote de grava localizado en Stanley Avenue, un lote pavimentado cerca del escenario en donde se presentan bandas, y un lote pavimentado cerca de las canchas de tenis en Stouffer Avenue y East McKinley Street. Cerca de los campos de béisbol y en las áreas del pabellón / patio de recreo cerca de East McKinley Street, encontraras otra área pavimentada.

Terreno: Mayormente plano y pavimentado. Incluye aceras.

Sugerencia para el recorrido: (Físico)

Asegúrete de empacar una botella de agua para cada caminata! Se recomienda beber la mitad del peso corporal en onzas de agua todos los días.

Norlo Park

3050 Lincoln Way East, Fayetteville, PA



Baños: Sí | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 1.10 millas

Descripción e información útil: Parque Norlo. Un buen punto para iniciar y finalizar este recorrido se encuentra en el mirador de la estación “*Miner*”, justo debajo del estacionamiento de la entrada principal (puede ser localizarlo en el mapa). En la primera curva, evita girar a la izquierda, pues regresarás al punto de partida. Gira a la derecha en la segunda curva para regresar al Mirador de la Estación Minera. Este parque cuenta con un área especial, en donde los perros pueden pasear libremente, sin necesidad de usar correa.

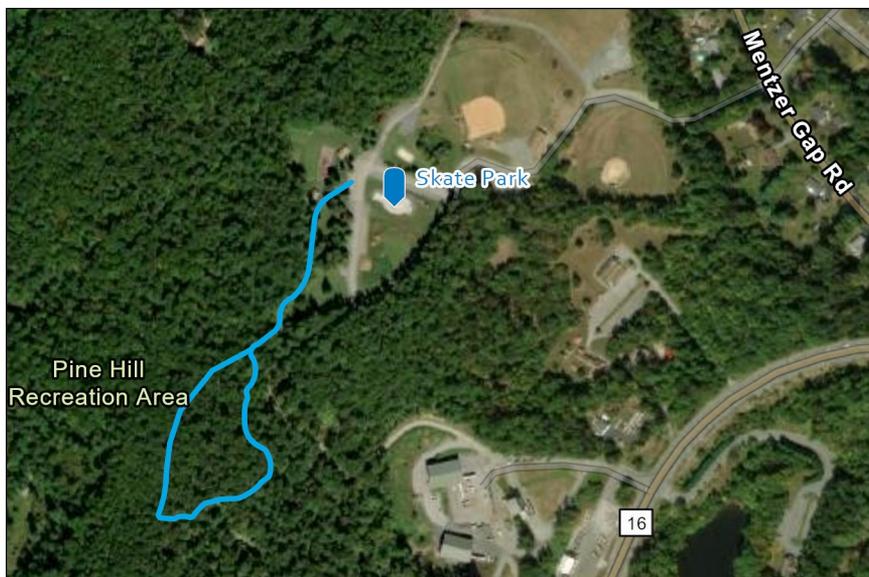
Terreno: Senderos pavimentados.

Sugerencia para el recorrido: (Ocupacional)

Combate la “*enfermedad de estar sentado*”. Levántate por lo menos cada 30 minutos y realizar algunos movimientos. Estos te ayudaran a mejorar tu concentración.

Pine Hill Recreation Area— StoryWalk®Trail

12684 Mentzer Gap Road, Waynesboro, PA



Baños: Sí | **Uso de carriola:** No | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 0.5 millas

Descripción e información útil: Área recreativa de Pine Hill - Story-Walk®Trail. Se puede acceder a los caminos desde el estacionamiento más cercano al área de juegos y la pista de patinaje. Para disfrutar de uno de los senderos más accesibles y de entretenimiento para los niños, sigue las señales que te llevaran a *StoryWalk®*, el cual cuenta con páginas laminadas de un libro para que puedan leerse mientras se realiza el recorrido en compañía de los niños y la familia. Visita: www.washtwp-franklin.org para obtener un mapa con senderos adicionales en esta zona.

Terreno: Caminos planos de piedra triturada con algunas inclinaciones leves.

Sugerencia para el recorrido: (Financiero)

Lleva un registro de los ingresos y gastos escribiendo, las fechas de pago y los montos que adeudas, para que puedas planificar tus finanzas. A menudeos útil ver la imagen completa de nuestros gastos y presupuesto.

Washington Township Park

Washington Township Boulevard, Waynesboro, PA



Baños: Sí | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** No

Distancia: 2.00 millas

Descripción e información útil: Parque del municipio de Washington. Sigue el camino al final del estacionamiento. La ruta continua por una pequeña colina y rodea el costado de una rotonda. Gira a la izquierda en la rotonda hasta el cruce con Old Forge Road. Al llegar a este punto abras caminado 1 milla. Da la vuelta y retrocede hasta el inicio del sendero. Hay un estacionamiento en Washington Township Boulevard, junto al “Waynesboro Soccer Complex”.

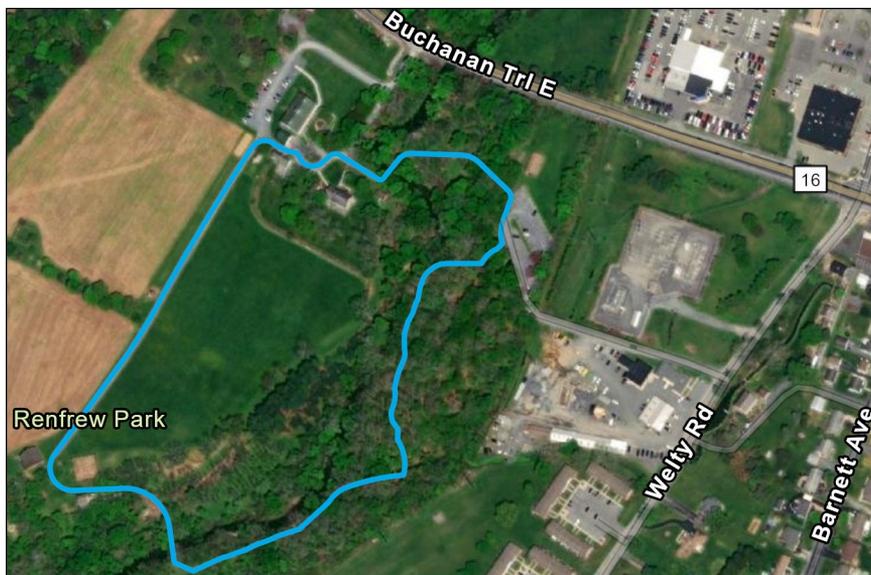
Terreno: Combinación de áreas pavimentadas y de piedra triturada, con pequeños cambios de elevación.

Sugerencia para el recorrido: (Ambiental)

Camina por una ruta que nunca habías recorrido. Caminar es una manera fantástica de explorar el mundo, conocer y disfrutar mas de tu comunidad.

Renfrew Museum & Park

1010 East Main Street, Waynesboro, PA



Baños: Sí | **Uso de carriola:** No | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 0.70 millas

Descripción e información útil: Parque y Museo Renfrew. Dirígete a través de la puerta hacia Fahnestock Lane y continua hasta llegar al granero. Gira a la izquierda en Mill Stone Trail y ve cuesta abajo pasando el edificio de piedra. Pasa la pantalla de piedra del molino, cruza el puente y gira a la izquierda, siguiendo Edmajoda Trail, que conduce a un cruce que desemboca en ambas direcciones al estacionamiento de Welty Road. Continúa hasta el sendero para picnic, cruza el puente, gira a la derecha, pasa “*Renfrew House*” para regresar al estacionamiento principal.

Terreno: Áreas de pasto, tierra y astillas de madera con cambios leves en la elevación. Visita: www.Renfrewmuseum.org y descubre otras áreas adicionales para caminar que te ofrece este parque.

Sugerencia para el recorrido: (Financiero)

Enumera 3 cosas por las que estes agradecido mientras sales a caminar. Está demostrado que las personas que expresan gratitud son más felices en general, y su nivel de estrés y depresión es mínimo.

RUTAS PARA CAMINAR Y ALGUNOS CONSEJOS

Otterbein Community Recreation Park

13375 Welty Road, Waynesboro, PA



Baños: Sí | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 0.60 millas

Descripción e información útil: Parque Comunitario y Recreativo Otterbein. Sigue el camino que rodea los campos de fútbol y béisbol. Este parque está abierto desde el amanecer hasta el anochecer. El estacionamiento está disponible a la entrada del parque.

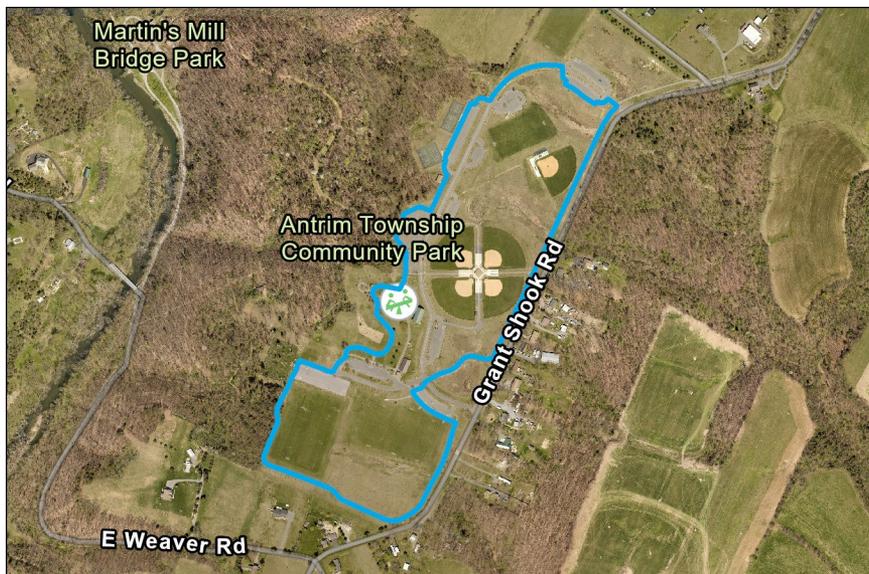
Terreno: Senderos para caminar planos y pavimentados.

Sugerencia para el recorrido: (Social)

Programa citas para caminar con amigos, familiares compañeros de trabajo para ayudar a construir conexiones y relaciones significativas.

Antrim Township Community Park

12315 Grant Shook Road, Greencastle, PA



Baños: Sí | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 1.48 millas

Descripción e información útil: Parque comunitario del municipio de Antrim. El sendero para caminar comienza al final del primer estacionamiento ubicado a la izquierda al ingresar al parque. Sigue el camino alrededor del parque y continúa hasta desembocar en el mismo punto donde empezó el recorrido.

Terreno: Camino pavimentado

Sugerencia para el recorrido: (Intelectual)

Leer durante 10 minutos al día o escuchar un audiolibro mientras se realiza una caminata. Las actividades que estimulan la mente como la lectura pueden ayudar a retrasar la pérdida de memoria y ayudara combatir el estrés y la depresión.

Montgomery Township Park

10404 Shimpstown Rd., Mercersburg, PA



Baños: No | **Uso de carriola:** No | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 0.3 millas

Descripción e información útil: Parque del municipio de Montgomery. Este sendero tiene algunas pendientes más pronunciadas. Se puede comenzar el recorrido en el juego de columpios y dirigirse hacia el área boscosa. Continúa el camino, entre dos grandes rocas grises, hasta que se divida. Toma el sendero de en medio - Eagle Way-. Baja la colina y cruza el puente de la izquierda y dirígete a la izquierda después del puente. Cruza otro puente a la izquierda. Sube la colina a la derecha y gira a la izquierda en la parte superior del séptimo escalón. Continúa por el campo de hierba alta. Sigue la línea de césped a la derecha. Sal del sendero entre las grandes rocas grises para regresar a tu vehículo.

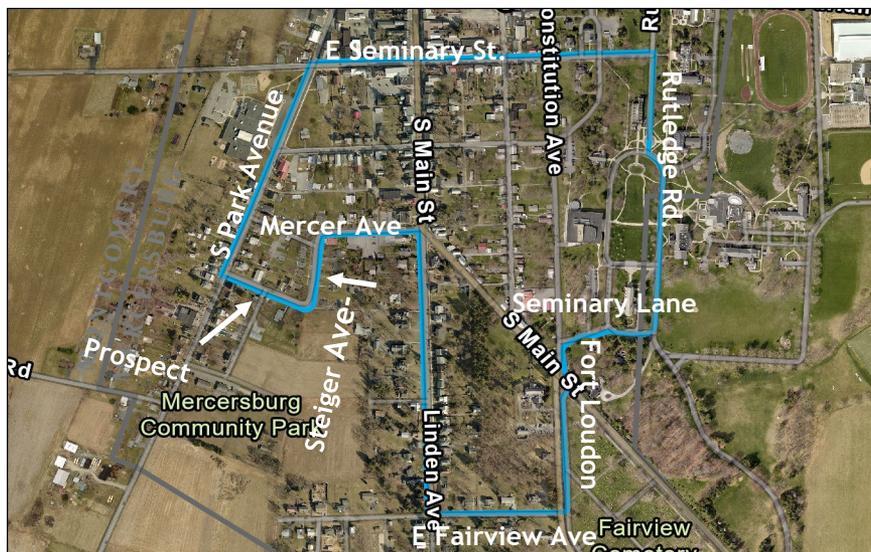
Terreno: Tierra con algunas pendientes y escalones más pronunciados

Sugerencia para el recorrido: (Emocional)

Para relajarte profundamente, realiza 5 respiraciones profundas, inhala en 4 tiempos y sostén la respiración en 2 tiempos, exhala en 6 u 8t tiempos y sostén nuevamente la respiración por dos tiempos, repite este procedimiento. La manera en que nos sentimos está estrechamente relacionada con la forma en que respiramos.

Mercersburg Area Walking Trail

E Fairview Avenue, Mercersburg, PA



Baños: No | **Uso de carriola:** Sí | **Se admiten perros con correa:** Sí

Distancia: 1.82 millas

Descripción e información útil: Camino para recorrer en el área de Mercersburg. Puedes iniciar tu recorrido en E. Fairview Ave., al llegar a Linden Ave., gira a la derecha y continua por este sendero hasta llegar a Mercer Ave. en donde deberás hacer una izquierda y después nuevamente gira a tu izquierda en Steiger Ave. Continua hasta Prospect St. en donde deberás girar nuevamente a la derecha y continuaras por South Park Ave. hasta E Seminary St., continua hacia la derecha. Sigue caminando hasta llegar a E Seminary St. en donde deberás hacer una derecha y continuar por Rutledge Rd. hasta Seminary Lane; sigue por Drury Lane y gira a la derecha en E Fairview Avenue.

Terreno: Mayormente plano; combinación de caminos pavimentados y aceras.

Sugerencia para el recorrido: (Intelectual)

Deja que tu mente divague mientras caminas para que tu creatividad fluya. Caminar estimula la creatividad ya que esta actividad utiliza diferentes áreas del cerebro.

MÁS RECURSOS

Encuentra más parques y rutas para caminar

Localiza las instalaciones recreativas en el portal de mapas GIS del condado de Franklin gis.franklincountypa.gov/



Explora en getoutdoorspa.org la gama de actividades al aire libre en todo el estado



Encuentra más de 6,000 parques estatales y locales en goodforpa.com



Recorre los caminos históricos en el condado de Franklin explorefranklincountypa.com



FRANKLIN COUNTY | PA

Great moments along the way.



Programas Locales

Hay muchos programas de apoyo disponibles en el condado de Franklin para comenzar un estilo de vida más activo. Visita healthyfranklincounty.org para obtener más información.

Ponte en Forma WellSpan Health, ofrece este programa de 6 semanas que ayuda a desarrollar un estilo de vida más saludable. Combinando la tecnología de acondicionamiento físico (como el Fit Bit) y sesiones grupales de apoyo; las personas aprenden estrategias que ayudan a mejorar la salud. Siga este programa en Facebook “WellSpan Health Get Healthy Now“ y haga “clic “en me gusta. para seguir las actualizaciones, o visite wellspan.org/events.

Chambersburg & Waynesboro YMCA LIVESTRONG® (GRATIS) Proporcionado por YMCA en Chambersburg y Waynesboro. Este programa de 12 semanas de actividad física y estilo de vida saludable está basado en investigaciones y ha sido diseñado para ayudar a pacientes sobrevivientes de cáncer a mantenerse sanos. Para obtener más información comuníquese a YMCA Chambersburg, 717-446-0533. En Waynesboro, llama al 717-762-6012.

Prevent T2 Diabetes Prevention Program (GRATIS). PreventT2 es parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, dirigido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Es un programa que ayuda a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Para más información visita wellspan.org/events.

Época De Invierno (GRATIS) “*Winter STREAK*” es un programa comunitario gratuito de 12 semanas diseñado para alentar a los participantes a aumentar la actividad física, comer sano y reducir el estrés durante el invierno. Comprometerse a crear un “PERIODO” de actividades físicas y mentales, durante el invierno. Para más información visite winterstreak.org

Visita las áreas de campamento (GRATIS) El Sistema de Bibliotecas del Condado de Franklin desea que explores, visites y recorras el entorno natural que nos ofrece el Condado de Franklin. Par que puedas realizar esta actividad las bibliotecas te proporcionan mochilas y carpas. Para más información de este programa visita FCLSPA.org.

Programas Locales

Go Girls Go! Programa que promueve la actividad física (correr) y la autoestima, después de clases (GRATIS)

Este programa de salud y bienestar es proporcionado de manera gratuita por “Healthy Communities Partnership” a estudiantes de 4º a 6º grado en el condado de Franklin. Visita hcpfranklinpa.org.

“10lb Throwdown” (GRATIS)

El desafío “*10lb Throwdown*” se trata de realizar PEQUEÑOS cambios en nuestro estilo de vida para lograr GRANDES beneficios en nuestra salud. Este programa ayuda a los participantes a establecer metas saludables para lograr o mantener una vida saludable. Para obtener más información visita 10poundthrowdown.com

“Get Outdoors” (VAMOS) Franklin (GRATIS)

Una iniciativa de actividad física durante todo el verano, realizada en asociación con las bibliotecas del condado de Franklin, que alienta a los niños y las familias a visitar parques y áreas diseñadas para caminar alrededor del condado de Franklin, PA. Visita gofranklin.org para obtener más información.

CFAR / CRAW Waynesboro Community (Correr / Caminar)

CFAR / CRAW es gratis y está abierto para corredores y personas que solo deseen caminar; independientemente de su edad, habilidad y experiencia. Las personas interesadas deben presentarse a un evento semanal en el estacionamiento de Waynesboro YMCA. Para más información busque “*CFAR Waynesboro Running*” en Facebook o envía un correo electrónico a Contact@WaynesboroRunning.com

“Chambersburg Beer Runners”

Corredores de Cerveza Chambersburg

CBR se reúne todos los martes en un bar / restaurante de Chambersburg y corre o camina hasta el punto en donde inicio el recorrido. Todo el que quiera participar es bienvenido, sin obligación de quedarse después para cenar o tomar algo. Las caminatas comienzan a las 5:30 p.m. y las carreras a las 6:00 p.m. No requiere tarifa para unirse a este grupo. Busque “*Chambersburg Beer Runners*” en Facebook.



Este proyecto fue posible gracias al generoso apoyo de voluntarios y socios de la comunidad.

Gracias a las siguientes personas y grupos que ayudaron en la realización de este proyecto:

Kara Shindle, Departamento de SIG del condado de Franklin

Grupo de Trabajo sobre Actividad Física, Nutrición y Peso Saludable del Condado de Franklin

Fotos y modelos comunitarios de MrPhab

Morgan Neuburger, pasante de salud de WellSpan

healthyfranklincounty.org



Para más información acerca de Get Fit & Healthy Franklin County, visita:

healthyfranklincounty.org