

# ¡Vámonos!

## SANTA FE WALKS

### Únase a nosotros para caminar en senderos públicos en la comunidad

¡El "Santa Fe Conservation Trust" creó el Colaborativo de Caminar de Santa Fe para ayudarlo a caminar más! Hemos organizado 42 caminatas en los senderos cercanos a los parques de Santa Fe de mayo a octubre de 2018. Son gratuitas, duran aproximadamente una hora y están dirigidas por interesantes habitantes de Santa Fe.

### 12 Beneficios de Caminar

Fuente: *The Arthritis Foundation: www.arthritis.org*

Caminar es gratis, fácil de hacer, y fácil en las articulaciones. Y no hay duda de que caminar es bueno para usted. Caminar es un ejercicio aeróbico; Un estudio de la Universidad de Tennessee descubrió que las mujeres que caminaban tenían menos grasa corporal que las que no caminaban. También disminuye el riesgo de coágulos de sangre, ya que el ternero actúa como una bomba venosa, contrayendo y bombeando sangre desde los pies y las piernas de regreso al corazón, reduciendo la carga en el corazón. Caminar es bueno para Usted de otras maneras también:

1. Mejora la circulación sanguínea
2. Fortalece los huesos
3. Lleva a una vida más larga
4. Mejora el humor
5. Puede conducir a pérdida de peso
6. Fortalece los músculos
7. Mejora el sueño
8. Apoya articulaciones
9. Mejora la respiración
10. Retrasa la decadencia mental
11. Reduce el riesgo de Alzheimer
12. Le ayuda a hacer más

### HORARIO

de Mayo a Octubre, 2018

#### Caminata con el Médico - Southwest Care Center

Primer martes de cada mes a las 5:30 a 6:30 pm. Reunirse en el Sendero del Río de Santa Fe, West Alameda Street frente al centro comercial Solana Center

#### Caminata con un Local Notable

Cuarto martes de cada mes a las 5:30-6:30 pm  
Reunirse a la Plaza Contenta, 6009 Jaguar Drive (frente a la Escuela Primaria Cesar Chavez)

#### Caminata con un Promotor de Salud

(se habla español)  
Tercer martes de cada mes a las 5:30-6:30 pm  
Meet at Plaza Contenta, 6009 Jaguar Drive (across from Cesar Chavez Elementary School)

#### Caminata de los mayores o discapacitados

Tercer viernes de cada mes a las 10:00-11:00 am  
Reunirse por las canchas de tenis detrás del Centro para Mayores M.E. Gonzales, Bicentennial/Alto Park (1121 Alto St.)

#### Caminata de familia

Segundo sábado de cada mes a las 9:00-10:00 am Reunirse en la Sala Comunitaria de Railyard Park detrás de SITE Santa Fe

#### Caminata temprana con la comunidad de fe

Segundo miércoles de cada mes a las 7:00 am  
Reunirse por las canchas de tenis en Alto Park (1121 Alto St.)

#### Caminata con el Médico - CHRISTUS St. Vincent

Tercer jueves de cada mes a las 5:15 pm  
Dos lugares: Sendero Arroyo de los Chamisos en el parque Villa Linda, Sendero del hospital CHRISTUS St. Vincent

**PARA VER EL HORARIO COMPLETO  
consulte [www.sfct.org/vamonos](http://www.sfct.org/vamonos)**

### Miembros del Colaborativo de Caminar de Santa Fe



SANTA FE  
CONSERVATION  
TRUST

