The Wellness News

Número 43. abril de 2011

Participe en actividades locales que promueven la buena salud

¿Cuándo fue la última vez que participó de una actividad comunitaria? Muchas ciudades ofrecen actividades locales que le permiten formar parte de un grupo, obtener apoyo y fomentar estilos de vida saludables. Entre el 4 y el 10 de abril se celebra la Semana nacional de la salud pública; ¡qué buen momento para investigar lo que su comunidad tiene para ofrecerle!

¿Qué son las actividades locales?

Las actividades locales incluyen eventos que reúnen a los miembros de una comunidad para disfrutar de un día fuera de la rutina y hacer un aporte positivo, aprender algo o trabajar en pos de un objetivo común. Hay muchas oportunidades de participar en actividades con otros miembros de la comunidad, ya sea como voluntario, tomando una clase o saliendo a caminar. Llame a su ciudad o visite el sitio web local hoy mismo para ver las actividades de las que puede participar.

Trabajo voluntario

El trabajo voluntario ha ayudado a miles de personas de todo el país a mejorar sus vidas; ¿qué ha hecho últimamente para su participar en su comunidad? Las organizaciones de todas las comunidades buscan voluntarios; aproveche las oportunidades que le ayuden a mantenerse activo o comience actividades usted mismo. Big Brothers Big Sisters es una organización que le permite influir positivamente sobre las vidas de los niños y al mismo tiempo mejorar su nivel de actividad. ¿La biblioteca pública necesita voluntarios? Podría leerles libros a los niños o mejorar la calidad de la biblioteca y al mismo tiempo disfrutar de un día fuera de la rutina. Además, averigüe en el ayuntamiento o la junta escolar si existen oportunidades de participar en reuniones de toma de decisiones u de otro tipo; comenzar una campaña para generar más actividades relacionadas con el ejercicio o la nutrición en su área. Trabajar como voluntario es una forma fantástica de influir positivamente sobre las vidas de otras personas y al mismo tiempo de mejorar su propio cuerpo a través de la promoción de una buena nutrición y de hábitos de ejercicio.

Si vive en una ciudad pequeña, comience a camionar solo o únase a un grupo. Invite a sus amigos y vecinos a participar de un grupo pequeño que se reúna semanalmente; ¡cuanta más gente invite, más exitoso será el grupo!

The Wellness News

Más...

Actividades nutritivas

Las organizaciones de alimentos y nutrición son un gran lugar para promover la adopción de hábitos apropiados en su comunidad. Aquí hay algunos ejemplos de actividades relacionadas con la nutrición de las que puede participar:

Meals on Wheels – ofrece alimentos para personas necesitadas, usted puede servir o entregarle comida a otras personas.

Bancos de alimentos – en los bancos de alimentos locales, los voluntarios suelen trabajar en las áreas de preparación, donación, servicio y limpieza de alimentos.

Mercado de agricultores – participe en un mercado de agricultores para aumentar la conciencia de comprar productos de la zona y artículos artesanales.

Además, comenzar su propio club de nutrición o jardinería es una manera fantástica de mejorar los hábitos nutricionales y la conciencia sobre la nutrición. Convenza a sus amigos y vecinos para empezar un grupo de cocina saludable, un club de libros sobre nutrición o un jardín de verduras. ¡Sea una influencia positiva para su propia comunidad!

Actividad física

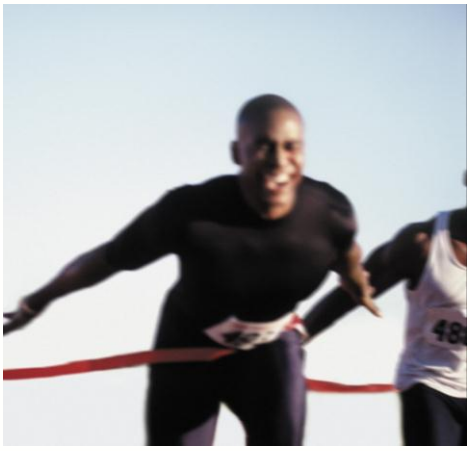
La actividad física y el ejercicio son factores importantes para la salud cotidiana. Muchas organizaciones le dan la oportunidad de mantenerse activo participando de eventos; vea las siguientes sugerencias:

Sociedad protectora de animales – Muchas sociedades protectoras de animales quieren voluntarios para mejorar el nivel de actividad de los animales, y los necesitan para diversas tareas, desde pasear a los animales hasta cortarles el pelo.

Carreras – Ya sea que elija participar en una carrera o anotarse como voluntario para ayudar, involucrarse en una carrera puede ayudarle a mejorar su nivel de actividad.

YMCA – Su YMCA local es un gran lugar para encontrar amigos y mantenerse activo y saludable.

Recuerde que siempre puede empezar su propia actividad física o club junto con sus amigos y vecinos. Cree un grupo de caminata o de bicicleta que se reúna con regularidad. Cualquiera sea su actividad física favorita, siempre puede encontrar un compañero o compañera en su barrio.



Llame a su educador de salud para más información al 1-800-433-2320

Fuentes: www.getinvolved.gov, http://www.nphw.org/, http://www.voa.org/, http://www.bbbs.org/, http://ww5.komen.org/, http://www.serve.gov/

CASCADE CENTERS INCORPORATED