

## INSCRIPCIÓN A SENDEROS DE BIENESTAR

Inscríbase por correo, teléfono, fax o por internet  
Santa Clara County Parks  
298 Garden Hill Drive • Los Gatos, CA 95032-7669  
Teléfono: (408) 355-2268 • Fax: (408) 355-2290  
[www.parkhere.org](http://www.parkhere.org)

Letra de molde por favor.

Nombre

Dirección

Ciudad Estado Zip

Teléfono (código de área)

Correo electrónico

Fecha de hoy

### Inscripción de miembros de la familia/miembros del grupo:

\*Mencione a todos los miembros de la familia o grupo que tengan la misma dirección.

Use otro formulario para miembros con otra dirección.

Nombre Edad (si es menor de 18)

1

2

3

4

5

6

Nombre del grupo (si corresponde)

*¡Disfrute el desafío de Senderos de Bienestar!*

0410



## Senderos de Bienestar

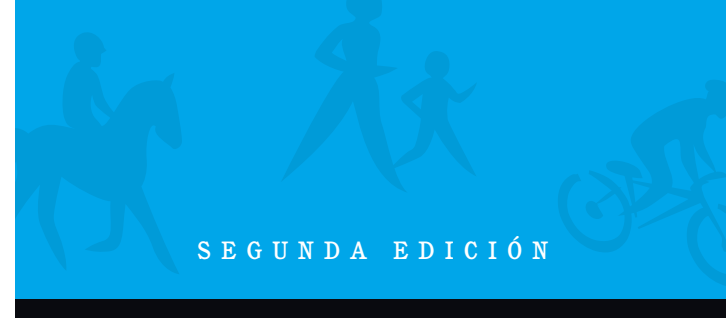
*Su ruta hacia el bienestar físico, diversión y aventura*

Santa Clara County Parks and  
Recreation Department

298 Garden Hill Drive  
Los Gatos, CA 95032-7669

[www.parkhere.org](http://www.parkhere.org)

Impreso en papel reciclado. 0410/JMc



SEGUNDA EDICIÓN



# Senderos de Bienestar

*Su ruta hacia el bienestar físico,  
diversión y aventura*

Presentado por:

SANTA CLARA  COUNTY PARKS

 KAISER PERMANENTE®  
SAN JOSE MEDICAL CENTER

Chronic Disease and Injury Prevention  
Public Health Department



Bienvenido a



## Senderos de Bienestar

Su ruta hacia el bienestar físico, diversión y aventura

### ¿Qué es Senderos de Bienestar?

Senderos de Bienestar es un desafío **GRATUITO** de su estado físico que le brinda una forma divertida y emocionante de hacer ejercicio, mejorar su condición física y entrar en contacto con la naturaleza mientras explora millas y millas de las espectaculares sendas en los parques del condado de Santa Clara.

### ¿Por qué Senderos de Bienestar?

- Para romper con la tendencia de un estilo de vida cada vez más sedentario. Las personas eligen cada vez más sentarse frente al televisor o la computadora. En lugar de eso elija salir y jugar a favor de la salud y la recreación.
- Para combatir la epidemia de obesidad en niños y adultos que invade el país. El exceso de peso y la obesidad pueden ocasionar enfermedades crónicas como: diabetes tipo 2, asma, colesterol elevado, hipertensión, enfermedades cardíacas, cáncer y otras dolencias que amenazan la vida.
- Diviértase mejorando su estado físico al aire libre y logre una mejor apreciación de las áreas naturales, culturales e históricas de las sendas en los parques del condado de Santa Clara.

Haga de Senderos de Bienestar su programa de acondicionamiento físico al aire libre — ¡Es GRATIS!



¿Estas listo(a) para aumentar su actividad física, reducir el estrés, energizar su corazón y sus pulmones, relajarse y sentirse mejor — mientras se conecta con la naturaleza y disfruta al aire libre?

¡Si usted está listo(a) para mejorar su salud, entonces también estará listo(a) para hacer que Senderos de Bienestar se convierta en su camino hacia la buena salud, la diversión y la aventura!

### ¿Cómo funciona el desafío de Senderos de Bienestar?

- Primero debe **inscribirse como participante** en Senderos de Bienestar. Ver “¿Cómo me inscribo?”
- **Elija al menos 5** de los 22 Senderos de Bienestar en los parques del condado Santa Clara descritos en la segunda edición de la guía de Senderos de Bienestar que recibirá al inscribirse. Elija las sendas según su capacidad e interés — desde fáciles a moderadas y exigentes.
- Después **camine, monte, corra o patine las 5 sendas diferentes**.
- A continuación **llene y envíe** el Registro y Evaluación de Senderos de Bienestar al Departamento de Parques del Condado.
- **¡Le esperan regalos!** Recibirá un regalo sólo por inscribirse y un regalo por completar con éxito el desafío de las sendas. Sin embargo, los mejores regalos son los interminables beneficios que recibirá de sentirse mejor, aumentar su condición física y explorar y disfrutar millas y millas de maravillosas sendas regionales.
- **¡Siga adelante!** Una vez que termine las primeras cinco sendas puede empezar de una vez con sus segundas cinco. Quienes hayan completados cinco o más sendas adicionales también recibirán un regalo. Necesita reinscribirse (sólo por teléfono: 408-355-2268). Puede encontrar un segundo registro de Senderos de Bienestar en su guía de Senderos de Bienestar o en la red en [www.parkhere.org](http://www.parkhere.org).



### ¿Quién puede inscribirse?

¡Todos! Niños, adultos de todas las edades, personas en sillas de ruedas, grupos organizados y compañías, grupos escolares — prácticamente cualquiera que desee ejercitarse y entrar en contacto con la naturaleza, ¡todo al mismo tiempo!

*Nota: Siempre consulte con su médico de cabecera antes de comenzar un programa de acondicionamiento físico.*



### ¿Cómo me inscribo?

Elija el método que más le convenga:

- **Visite** [www.parkhere.org](http://www.parkhere.org) y haga clic en Healthy Trails y después en Registration.
- **Llame** al (408) 355-2268 en cualquier momento para inscribirse.
- **Envíe por fax** un formulario de inscripción lleno al (408) 355-2290 y lo procesarán.
- **Envíe por correo** el formulario de inscripción o visite nuestra oficina:

Santa Clara County Parks  
298 Garden Hill Drive • Los Gatos, CA 95032-7669



Abierto de 8 AM a 5 PM • Lunes a viernes.

*\*Inscriba a sus familiares y a los miembros de su grupo en un formulario de inscripción sólo si tienen la misma dirección. Los familiares o miembros del grupo con diferentes direcciones deben enviar formularios de inscripción por separado.*