

SEGUNDA EDICIÓN



Senderos de Bienestar

Su ruta hacia el bienestar físico, diversión y aventura

Presentado por



Chronic Disease and Injury Prevention
Public Health Department



Senderos de Bienestar

Su ruta hacia el bienestar físico, diversión y aventura

¡Una vez que haya terminado cinco sendas, habrá completado el desafío de Senderos de Bienestar!

Llene el siguiente registro y la evaluación que está al dorso y envíela para recibir su regalo de finalización.

Registro de Senderos de Bienestar

Llene con letra de molde.

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

ZIP

()

TELÉFONO

Número de miembros del grupo familiar o de amigos que completó el desafío: _____

Nombres de los miembros del grupo familiar o de amigos que completó el desafío:

1.

NOMBRE DE LA SENDA

MILLAS

2.

NOMBRE DE LA SENDA

MILLAS

3.

NOMBRE DE LA SENDA

MILLAS

4.

NOMBRE DE LA SENDA

MILLAS

5.

NOMBRE DE LA SENDA

MILLAS

TOTAL DE MILLAS COMPLETADAS

¡Lo logró! ¡Magnífico!

Si tiene preguntas llame al (408) 355-2268.

(continúa al dorso)

Evaluación

Díganos sus opiniones acerca del programa.

1. ¿Cómo recorrió los senderos? (marque todas las que correspondan)

A pie Bicicleta Caballo Patines
Carreola Silla de ruedas Perros con correa

2. ¿De qué forma le resulta beneficioso el programa Senderos de Bienestar?

- Aumentó su actividad física
- Bajó de peso
- Visitó nuevos parques
- Visitó los parques con mayor frecuencia
- Pasó tiempo con su familia
- Guía informativa
- Consejos de salud

3. ¿Cómo se enteró del programa Senderos de Bienestar?

4. ¿Cómo podemos mejorar la guía de Senderos de Bienestar?

5. ¿Cómo podemos mejorar el programa Senderos de Bienestar?

6. Opcional: Díganos su origen étnico:

- Afroamericano / Negro
- Caucásico / Blanco
- Chino
- Latino / Hispano / Mexicano Americano
- Otro Asiático / Isleño del Pacífico
- Vietnamita
- Otro _____

Para devolver su registro

Llene y envíe este registro mediante:

Correo: **Santa Clara County Parks
Healthy Trails Program
298 Garden Hill Drive
Los Gatos, CA 95032-7669**

Fax: **(408) 355-2290**

O visite: **www.parkhere.org**

**Ahora, ¡enfrente el desafío
de completar 5 senderos más!**

Senderos de Bienestar es presentado por:

Kaiser Permanente San Jose

Public Affairs/Community Benefit

250 Hospital Parkway • San Jose, CA 95119

Teléfono: (408) 361-2047

www.kp.org/sanjose > "About Us" > "Our Community."

Para conocer más sobre la iniciativa **Kick Start Eat Smart Initiative** de Kaiser Permanente, visite www.cdm.org/kickstart

Santa Clara County Public Health Department

(Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara)

Chronic Disease and Injury Prevention Division

(División de prevención de enfermedades crónicas y lesiones)

1400 Parkmoor Avenue, Suite #120B • San Jose, CA 95126

Teléfono: 408-793-2700 • Fax: 408-793-2731 • www.sccphd.org

Senderos de Bienestar cuenta con el apoyo parcial de **Steps to a Healthier Santa Clara County** que recibe subsidio a través de un acuerdo de cooperación con los centros para el control y prevención de enfermedades (CDC), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (DHHS).

Santa Clara County Parks Department

298 Garden Hill Drive • Los Gatos, CA 95032

Teléfono: (408) 355-2200 • Fax: (408) 355-2290 • www.parkhere.org

Agradecimientos a:

Personal de Parques del condado de Santa Clara:

Greg Bringelson

*Jefe de mantenimiento de parques –
Equipo de sendas*

John Falkowski

*Técnico II del sistema de información
geográfica*

Carrie Grisenti

Personal de recreación al aire libre

Don Rocha

*Supervisor del programa de recursos
naturales*

Sabine Sander

Personal de recreación al aire libre

Los docentes del programa recreativo al aire libre:

Michael Boulland

Janice Frazier

Donna Gillette

Ken Halsey

Ron Horii

Cait Hutnik

Kitty Monahan

Evaluación

Díganos sus opiniones acerca del programa.

1. ¿Cómo recorrió los senderos? (marque todas las que correspondan)

A pie Bicicleta Caballo Patines
Carreola Silla de ruedas Perros con correa

2. ¿De qué forma le resulta beneficioso el programa Senderos de Bienestar?

Aumentó su actividad física
 Bajó de peso
 Visitó nuevos parques
 Visitó los parques con mayor frecuencia
 Pasó tiempo con su familia
 Guía informativa
 Consejos de salud

3. ¿Cómo se enteró del programa Senderos de Bienestar?

4. ¿Cómo podemos mejorar la guía de Senderos de Bienestar?

5. ¿Cómo podemos mejorar el programa Senderos de Bienestar?

6. Opcional: Díganos su origen étnico:

Afroamericano / Negro
 Caucásico / Blanco
 Chino
 Latino / Hispano / Mexicano Americano
 Otro Asiático / Isleño del Pacífico
 Vietnamita
 Otro _____

Para devolver su registro

Llene y envíe este registro mediante:

Correo: **Santa Clara County Parks
Healthy Trails Program
298 Garden Hill Drive
Los Gatos, CA 95032-7669
(408) 355-2290**

Fax: **(408) 355-2290**

O visite: **www.parkhere.org**

**Ahora, ¡enfrente el desafío
de completar 5 senderos más!**



Senderos de Bienestar

Su ruta hacia el bienestar físico, diversión y aventura

¡Una vez que haya terminado cinco sendas, habrá completado el desafío de Senderos de Bienestar!

Llene el siguiente registro y la evaluación que está al dorso y envíela para recibir su regalo de finalización.

Registro de Senderos de Bienestar

Llene con letra de molde.

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

CIUDAD _____

ESTADO _____ ZIP _____

() _____

TELÉFONO _____

Número de miembros del grupo familiar o de amigos que completó el desafío: _____

Nombres de los miembros del grupo familiar o de amigos que completó el desafío:

1. NOMBRE DE LA SENDA _____ MILLAS _____

2. NOMBRE DE LA SENDA _____ MILLAS _____

3. NOMBRE DE LA SENDA _____ MILLAS _____

4. NOMBRE DE LA SENDA _____ MILLAS _____

5. NOMBRE DE LA SENDA _____ MILLAS _____

TOTAL DE MILLAS COMPLETADAS _____

¡Lo logró! ¡Magnífico!

Si tiene preguntas llame al (408) 355-2268.

(continúa al dorso)

Santa Clara County Parks



- Parques del condado
- Otros parques públicos y espacios abiertos de importancia regional
- Caminos entre el parque
- Principales ríos y arroyos



Santa Clara County Parks and Recreation Department
 298 Garden Hill Drive
 Los Gatos, CA 95032-7669
 Phone: (408) 355-2200
www.parkhere.org



Impreso en papel reciclado