



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

apda AMERICAN  
PARKINSON DISEASE  
ASSOCIATION  
MASSACHUSETTS CHAPTER  
Strength in optimism. Hope in progress.

# Programas comunitarios de ejercicio y bienestar para personas con ENFERMEDAD DE PARKINSON

Los miércoles y viernes

12 – 1:30 pm

2 de noviembre – 16 de diciembre, 2022

Greater Holyoke YMCA

**¿Ha tenido dificultad comenzando o manteniendo un programa regular de ejercicio? ¿Le gustaría mejorar tu postura, equilibrio y movilidad?**

La YMCA Greater Holyoke y la American Parkinson Disease Association, Massachusetts Chapter, aliaron para ofrecer un programa bilingüe (español/inglés), durante 6 semanas, centrado en el ejercicio y la información para las personas viviendo con la Enfermedad de Parkinson. Esperamos seguir expandiendo nuestros servicios para las personas desatendidas y subrepresentadas con Enfermedad de Parkinson.

Este programa de ejercicios está respaldado por investigaciones y ha demostrado que mejora la movilidad funcional, disminuye los síntomas de Parkinson, y desacelera la progresión de la enfermedad.

Los participantes van a:

- Disfrutar de una comunidad de personas con Enfermedad de Parkinson
- Aprender y dominar un programa de ejercicios específico para la Enfermedad de Parkinson
- Mejorar su velocidad al caminar y confianza
- Mejorar su equilibrio y postura
- Aprender estrategias de resolución de problemas que les ayudará a moverse más fácilmente

**Para calificar:**

- Los participantes deben tener un diagnóstico de Enfermedad de Parkinson
- Ser capaces de caminar de forma independiente, con o sin un dispositivo de caminar
- ¡Los deportistas novatos y con experiencia son bienvenidos!



Hay becas disponibles;  
las aplicaciones serán  
consideradas  
individualmente

**Para obtener más información,  
por favor contactar a:**

**Deb Ellis, PT, NCS, Clinical Specialist  
in Neurologic Physical Therapy  
413-695-6069 or  
deb@debellsipt.com**

**Mary Kate Owens, Community Health  
and Wellness Director  
413-534-5631 x114  
mowens@holyokeymca.org**

**Enviar referencias por fax a  
413-536-9622**

**This program is supported in part by the  
American Parkinson Disease Association  
Massachusetts Chapter**