

*iReserve la fecha y únase a nosotros!*



## **Semana de la Tercera Edad en La Habra**

Una semana gratuita de salud y bienestar

Empezando el lunes 14 de noviembre  
y terminando el viernes 18 de noviembre

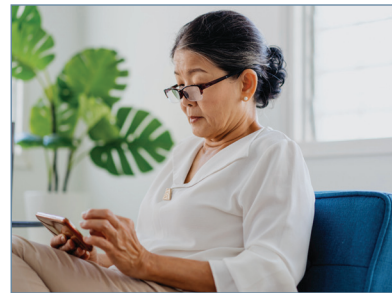
Disfrute de una semana de eventos gratuitos para adultos mayores de 55 y sus cuidadores. ¡Habrán diferentes actividades cada mañana!

### **Participe y obtenga nuevas experiencias en como:**

- Comprar alimentos saludables y gratuitos
- Clases de caminata y estiramiento
- Relajarse a través de la meditación y la respiración
- Exámenes de salud

### **Aprenda también sobre:**

- Cómo reconocer y evitar las estafas de alto nivel
- Cómo sentirse seguro usando su teléfono celular u otros dispositivos
- Cómo hacer ejercicio de manera segura en el parque
- Cuales planes pueden ayudarlo a pagar por opciones de alimentos saludables
- Consejos para conducir más seguro



**¡Marque su calendario y esté atento a más detalles próximamente!**

**Llame al 562-383-4200 o visite [www.lahabraca.gov](http://www.lahabraca.gov) para obtener más información.**