



Instructores:



Debbie Polisky



Julio Corazza

Este programa se brinda de manera gratuita pero es obligatorio llenar una forma de inscripción.

Llama a Ruby Rendon al (602) 406-7423 o envía un correo electrónico a Ruby.Rendon@DignityHealth.org para iniciar tu proceso de inscripción y poder participar.

Muhammad Ali Parkinson Center

A Parkinson's Foundation Center of Excellence

TALLER DE VERANO: PARKINSON, TANGO Y NUTRICIÓN

Te invitamos a disfrutar del verano con este nuevo taller para personas con enfermedad de Parkinson y sus familiares. Los temas de nutrición y tango se brindaran de manera intercalada todos los viernes, durante 17 semanas consecutivas.

En los viernes de nutrición aprenderemos a alimentarnos con recetas sanas, sabrosas y sencillas. Responderemos sus inquietudes acerca de la nutrición y el Parkinson. Compartiremos consejos prácticos para comer sano y económico. Cubriremos temas interesantes como los alimentos altos en fibra, la interpretación de las etiquetas nutricionales, la alimentación anti-inflamatoria y mucho más!

En los viernes de tango aprendemos sobre la musicalidad y las canciones de la cultura argentina y expresaremos nuestros sentimientos mediante la poesía del tango. Practicaremos el tango social y nos moveremos con tres ritmos diferentes: tangos, milongas y vales que facilitarán que sigamos los ejercicios y el baile ya sea de pie o sentados.

Este novedoso programa se hizo posible gracias al apoyo de la American Parkinson Disease Association.



**Horario via Zoom:
Viernes de 10:00am a 12:00pm
Del 3 de junio al 23 de septiembre del 2022**