



Join StepHEALTHY Programs at No Cost!

Lots of Fitness Fun at Acres Homes Highland/DeSoto Park

Memorial Hermann’s StepHEALTHY Programs in the Acres Homes Highland/DeSoto Park neighborhood are designed to empower communities with health education and the benefits of exercise to improve health and reduce the risks of chronic illnesses and diseases.

Take the first step for a healthier quality of life—for a lifetime—for all ages.

Why Should You Walk?

Walking is one of the best physical activities to help improve your health and reduce the risks of chronic illness and diseases. StepHEALTHY programs offer a social connection as well as support for your health journey to help reduce your risk of:

- Alzheimer’s
- Depression, stress & anxiety
- Heart disease
- Cancer
- Diabetes
- High blood pressure

Participate in Our Programs Led by Your Community Leader and Memorial Hermann Fitness Professionals

StepHEALTHY Walking Club Monday-Friday, 7:30 to 9 a.m.

A socially driven walking club that supports and encourages its community to use exercise to help meet their health goals and improve health and wellness for a better quality of life for a lifetime. Join in at any time during the walking hours.

StepHEALTHY Saturdays 9 to 10 a.m.

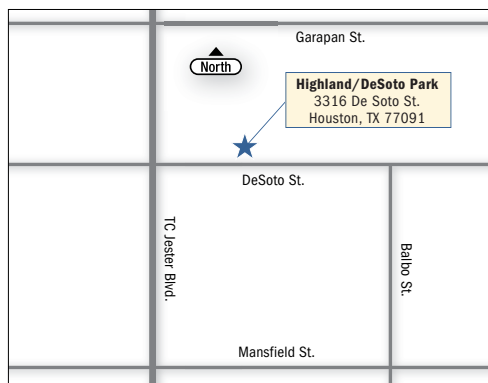
This is a fun, exciting and low-impact walking class with easy-to-follow steps to lively music that will make you want to move! It’s a great weekend class to improve health and wellness for a healthier quality of life.

Walk with a Doc* 9 to 10 a.m.

Join us the second Saturday of every month for a physician-led fun walk followed by a health presentation, to learn how to self-manage and prevent chronic illness and diseases for a healthier quality of life.

Dancing with a Doc for Wellness* 8 to 9 a.m.

Our signature program, Dancing with a Doc, occurs the 4th Thursday of every other month starting January 26, 2023, combining a fun and exciting Zumba class instructed by a psychiatrist followed by a presentation on mental health and wellness. Learn how emotional well-being supports a healthy quality of life.



To learn more, email StepHEALTHY@memorialhermann.org or call **713.338.5997**. For more information, you also can call Highland Park Community Center at **713.956.9137** or visit 3316 DeSoto St., Houston, TX 77091.

**“Walk with a Doc” and “Dancing with a Doc” dates and times are subject to change. Please email or call StepHEALTHY to confirm prior to attending.*





¡Únase a los programas StepHEALTHY sin costo alguno!

Mucha diversión y actividades saludables en el Parque Highland/DeSoto de Acres Homes

Los Programas StepHEALTHY de Memorial Hermann en el Parque Highland/DeSoto del vecindario Acres Homes están diseñados para educar a las comunidades sobre la buena salud y los beneficios del ejercicio con el fin de reducir los riesgos de enfermedades crónicas entre otras.

Dé el primer paso para una calidad de vida más saludable, que dure toda la vida, cualquiera que sea su edad.

¿Por qué debería caminar?

Caminar es una de las mejores actividades físicas para ayudar a mejorar su salud y reducir los riesgos de enfermedades crónicas.

Los Programas StepHEALTHY Ofrecen una conexión social, así como apoyo para ayudar a reducir su riesgo de:

- Alzheimer's
- Depresión, estrés y ansiedad
- Enfermedad cardíaca
- Cáncer
- Diabetes
- Presión arterial elevada

Participe en nuestros programas dirigidos por su líder comunitario y los profesionales del fitness de Memorial Hermann

Club de Caminata StepHEALTHY

Lunes a viernes, de 7:30 a 9 a.m.

Un club de caminata impulsado socialmente que apoya y alienta a su comunidad a ejercitarse para ayudar a mejorar y alcanzar sus objetivos de salud y bienestar para una mejor calidad de vida. Únase en cualquier momento durante las horas de caminata.

Sábados StepHEALTHY

De 9 a 10 a.m.

Esta es una clase de caminata divertida, emocionante y de bajo impacto con pasos fáciles de seguir a una música animada que te hará querer moverte! Es una clase ideal de fin de semana para mejorar la salud y el bienestar con miras a una vida más saludable.

Walk with a Doc* (Camine con un doctor)

De 9 a 10 a.m.

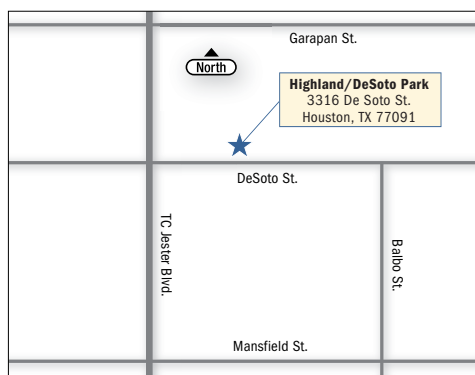
Únase a nosotros el segundo sábado de cada mes para una diversión dirigida por un médico seguida de una presentación de salud, para aprender a controlar y prevenir enfermedades crónicas y otras condiciones para una calidad de vida más saludable.

Dancing with a Doc for Wellness*

(Baile con un doctor para su bienestar)

De 8 a 9 a.m.

Nuestro programa exclusivo, Dancing with a Doc (Baile con un doctor) ocurre el 4º jueves, cada dos meses a partir del 26 de enero de 2023, combinando una divertida y emocionante clase de Zumba instruida por un psiquiatra. A esa clase le seguirá una presentación sobre salud mental y bienestar. Aprenda cómo la buena salud emocional contribuye a una mejor calidad de vida.



Para obtener más información, envíe un correo electrónico a StepHEALTHY@memorialhermann.org o llame al **713.338.5997**.

Para obtener más información, también puede llamar al Centro Comunitario de Highland Park al **713.956.9137** o visite 3316 DeSoto St., Houston, TX 77091.

*Las fechas y horarios de "Walk with a Doc" y "Dancing with a Doc" están sujetos a cambios. Por favor envíe un correo electrónico o llame a StepHEALTHY para confirmar antes de asistir.

