



REACH

Resident Resources

julio, 2022

Mes de diversión familiar

tr

1

SALUD Y BIENESTAR

Seguimiento de su salud

Es verano y es un buen momento para salir a hacer ejercicio al aire libre. Hay muchas oportunidades, ahora que estamos en un entorno post-COVID, para unirse a un grupo de senderismo o reunirse con viejos amigos para dar un paseo por el parque.

Con la tecnología, hay muchas maneras de realizar un seguimiento de su salud. Esto se puede hacer a través de dispositivos portátiles, como Fitbits, o mediante aplicaciones móviles en su teléfono inteligente. ¿Sabía que hay muchas aplicaciones móviles GRATUITAS que puede descargar en su teléfono para realizar un seguimiento de sus pasos diarios? Si tienes problemas para dar pasos, ¡no te preocupes! Existen aplicaciones móviles que pueden rastrear tu actividad física, esto incluye jardinería, ejercicios en silla, estiramientos, etc. Todo movimiento ayuda a construir un estilo de vida saludable.

Consulte la tienda de aplicaciones de su teléfono inteligente para descargar la aplicación móvil: PACER. Pacer ayuda a las personas normales de todos los niveles de actividad a ser más activas y saludables a través de un seguimiento de actividad potente y preciso y más.



2

Rincón de la Juventud

Recursos de educación financiera para Padres y Jóvenes

Money Prodigy es un recurso en línea que se especializa en brindar soluciones divertidas y atractivas para enseñar a los jóvenes sobre el dinero. El recurso digital ofrece una variedad de contenido para ayudar a los padres a introducir temas de educación financiera a los jóvenes utilizando herramientas creativas y orientación estratégica sobre cómo ganar y administrar sus finanzas.

Consulte el recurso en línea aquí: <https://www.moneyprodigy.com/>

SUDOKU-EASY 5

	8					6	3	
		9			8			
				9	7			
	4							
1						2	5	3
5		6	2				4	
				4			6	5
			8	2				
		8	9	5	1	4		

www.affordableconnectivity.gov

DISFRUTA DE ESTO GRATIS

SUDOKU

Para verificar si califica y presentar su solicitud, visite: www.affordableconnectivity.gov hoy mismo.

3

Sección Senior

GoodRx: un recurso para obtener descuentos en medicamentos

GoodRx es un recurso gratuito de comparación de precios que puede ayudarlo a ahorrar dinero todos los meses al encontrar los precios de medicamentos recetados más bajos en sus farmacias locales. Visite goodrx.com para acceder a cupones que pueden ayudarlo a ahorrar hasta un 80 % en casi todos los medicamentos aprobados por la FDA, de marca y genéricos.



GoodRx es completamente gratuito para que cualquiera lo use. No es necesario que se registre o registre para usar los cupones de GoodRx que figuran en el sitio. Sin embargo, es posible que haya ahorros adicionales disponibles en medicamentos seleccionados si se registra y crea una cuenta gratuita. Puede hacerlo en: goodrx.com.

También puede llamar a GoodRx al 855-268-2822 para obtener más información sobre cómo puede participar.

Enterprise Community Development quisiera recibir sus comentarios. Escanea el CÓDIGO QR con una cámara de teléfono inteligente o use este enlace <https://bit.ly/3OBSiEa> para completar la breve encuesta de opinión. Gracias.

