

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Este documento fue traducido del inglés al español a través de Microsoft Translator. Por favor, perdona cualquier error desconocido.

EMPOWERMENT3

PROGRAM GUIDE PRIMAVERA 2022

FECHAS DE LAS SESIONES: 2/5-4/24

El financiamiento para este proyecto / producto fue apoyado, en parte, por la Junta de Virginia para Personas con Discapacidades, bajo el número de subvención 2101VASCDD, de la Administración de los Estados Unidos para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, D.C. 20201. Se alienta a los concesionarios que emprendan proyectos con patrocinio del gobierno a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la política oficial de ACL.



REGÍSTRESE AQUÍ ANTES DEL
1 DE FEBRERO



**Department of
Kinesiology**

EMPOWERMENT3

PROGRAM GUIDE - PRIMAVERA 2022

EXPLICACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

Nuestra misión: Deseamos empoderar a los individuos y sus familias, las profesionistas y comunidades usando los vehículos de la actividad física y la mentoría.

Lo que hacemos: E3 lleva acabo programación, investigación, entrenamiento, y apoyo para mejorar la salud física y mental de las poblaciones menos servidas además de mejorar su calidad de vida.

¿A quiénes servimos?: Dirigimos nuestros esfuerzos para promover la salud hacia las personas con discapacidades, adultos mayores de edad, individuos con condiciones crónicas los refugiados y personas aprendiendo inglés, entre otros.

La investigación: E3 explora preguntas que involucran a participantes, familias, profesionales y comunidades. Los ejemplos incluyen barreras a la participación; mejoras en la salud física y mental, comportamientos relacionados con el movimiento, y; cambios en el conocimiento y la eficacia de los instructores.

TARIFA DEL PROGRAMA: Las tarifas del programa para cada programa se enumeran en las descripciones en las siguientes páginas. Para aquellos que no pueden pagar debido a las circunstancias, tenemos fondos de becas disponibles. Usted es buscado - por favor regístrese!

EMPOWERMENT3

PRIMAVERA 2022 PROGRAMAS

FECHAS DE LAS SESIONES: 2/5-4/24

MONDAY

Gimnasia para niños
(Kidnastics)
5:00 - 6:00 p.m.

TUESDAY

Deportes y Física
5:30 - 6:30 p.m.

WEDNESDAY

Física y La Autodefensa
5:30 - 6:30 p.m.

THURSDAY

Programa de Nutrición y Cocina
(Dinner Club)
5:00 - 6:30 p.m.

Exploración de la comunidad
5:30 - 6:30 p.m.

FRIDAY



SATURDAY & SUNDAY

Sábado - La natación
9:30 - 11:30 a.m.

Domingo - La natación
avanzada
4:00 - 5:00 p.m.

PROGRAMAS PRIMAVERA 2022

KIDNASTICS **MONDAY'S 5:00 - 6:00 P.M**

Enfoque centrado en el niño para la enseñanza de la gimnasia que incorpora elementos de gimnasia tradicional y educativa. Los niños trabajan a su propio ritmo con su mentor en habilidades apropiadas para su nivel de habilidad.

Las habilidades enfocadas dentro de Kidnastics incluyen rodar, equilibrar, saltar (movimiento en las manos) y saltar.

Costo: \$55

Edad: 2-12 (dividido en grupos de edad)

DEPORTES/FÍSICA **TUESDAY'S 5:30 - 6:30 P.M**

Cada semana, los participantes realizarán 30 minutos de actividades de acondicionamiento físico apropiadas para la edad y 30 minutos de un deporte determinado (por ejemplo, fútbol, béisbol, baloncesto y tenis).

Este programa ofrecerá un grupo de escuela primaria y secundaria, así como un grupo de escuela secundaria y adultos jóvenes.

Costo: \$55

Edad: 5-12; 13-30

LA AUTODEFENSA/FISICA **WEDNESDAY'S 5:30 - 6:30 P.M**

La propia Tasha Pressler de Empowerment3, que es experta en WuShu, dirigirá nuestro programa de Autodefensa. Cada semana, 30 minutos de actividades de acondicionamiento físico y 30 minutos de defensa personal.

Este programa enseñará habilidades básicas en control corporal, control emocional, así como puñetazos, patadas y bloqueos. La aptitud física trabajará la fuerza, la flexibilidad y la resistencia cardiorrespiratoria.

Los participantes se dividirán en un grupo de adultos jóvenes y adultos mayores

Costo: \$55

Edad: 19-39; 40 and up

PROGRAMAS PRIMAVERA 2022

DINNER CLUB **THURSDAY'S 5:00 - 6:30 P.M**

El propio Jake Evans de Empowerment3, un experto en nutrición y ejercicio, está emocionado de traer de vuelta Dinner Club. Este programa incluirá un componente de educación nutricional, habilidades culinarias y planificación y preparación de comidas.;

Debido a COVID, toda la comida preparada se pondrá en contenedores para llevar y se disfrutará en casa!

Costo: \$55

Edad: 12 and up

EXPLORACIÓN DE LA COMUNIDAD **THURSDAY'S 5:30 - 6:30 P.M.**

Este programa está vinculado con el Curso de Temas Especiales en Actividad Física Adaptada del Dr. Moran. Cada participante será emparejado con 2 instructores estudiantes de JMU.

El programa incluirá habilidades motoras / deportivas, acondicionamiento físico, baile y ritmos, actividades recreativas en el patio trasero y recreación inclusiva al aire libre.

Costo: FREE

Edad: 2-92 (grupos apropiados para la edad)

PROGRAMAS PRIMAVERA 2022

AQUATICS **SATURDAY'S 9:30 - 11:30 A.M**

Ya sea que su hijo necesite adquirir las habilidades necesarias para poder ser más independiente en el agua o que necesite mejorar sus habilidades de natación actuales, este programa de natación está diseñado para cumplir con el nivel de habilidad de su hijo.

Nos hemos asociado con JMU UREC para utilizar dos piscinas, una piscina de agua caliente y una piscina de entrenamiento tradicional.

Costo: \$75

Edad: 12-99

*Nota: No se permite a ningún menor de 12 años en UREC debido a COVID

MASTERS AQUATICS **SUNDAY'S 4:00 - 5:00 P.M**

Este programa está diseñado para suficientes nadadores. Aquellos que se inscriban en este programa deben poder nadar vueltas y tener interés en aumentar su resistencia y mejorar su técnica de natación.

Los participantes están diseñados con un programa para aumentar su capacidad de natación (brazadas específicas) y su estado físico general.

Costo: \$75

Edad: 12-99

*Nota: No se permite a ningún menor de 12 años en UREC debido a COVID

PROGRAMAS PRIMAVERA 2022

ABILITY FIRST

Programas Presenciales y Virtuales

Fechas de las
sesiones:
2/5-4/24

TRANSFORMANDO LA SALUD A TRAVÉS DE LAS RELACIONES A TRAVÉS DE ENTORNOS PRESENCIALES Y VIRTUALES (THRIVE)

THRIVE, a través de MyGuide, ofrece actividades y guías en el hogar, así como clases y eventos virtuales.

Los participantes en THRIVE podrán participar virtualmente en la actividad física con un mentor al menos un día / semana. (SIN OPCIONES TECH o LOW TECH)

Los participantes seleccionarán el día / hora que funcione para su horario.

Echa un vistazo a www.inclusivewellness.org/THRIVE

y https://drive.google.com/file/d/1DEa7rWvHNEHaP-zAjlK9SNy6qzyHOQ5_/view?usp=sharing

Costo: GRATIS con la aplicación MyGuide completada

Edad: 2-99

EXERCISE BUDDY

Este programa es apoyado por la Junta de Virginia para Personas con Discapacidades

Los aprendices y mentores participarán en actividades juntos al menos un día / semana utilizando una aplicación de actividad física llamada Exercise Buddy and Zoom

.Incluye acceso de 12 meses a la aplicación y una tableta si es necesario.

Echa un vistazo a www.exercisebuddy.com

y https://drive.google.com/file/d/1rmhD01mhfUlpOfuJyyvbUYxzoS2_0ud7/view?usp=sharing

Costo: FREE for individuals with DD; \$100 for others

Edad: 2-99

FITNESS FOR ALL

Este programa es para personas con lesiones cerebrales y otras discapacidades físicas.

Fitness for All permite a los participantes cara a cara elegir entre las oportunidades de Empowerment3 o RMH Wellness Center (día / hora hasta el participante y el mentor)

Todos los participantes virtuales tendrán acceso a todas las actividades de THRIVE a través de MyGuide. Los participantes pueden elegir un formato presencial y/o virtual

Check-out https://drive.google.com/file/d/17hd-QEZWMFYWsLu0qIG0zKpp_ewrpr8n/view?usp=sharing

Costo: FREE

Edad: 2-99

POLÍTICA DEL PROGRAMA

GUÍA DEL PROGRAMA -
PRIMAVERA 2022

REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA

Todos los participantes (aprendices) deben presentar toda la documentación electrónicamente o dejar los formularios para inscribirse. Los aprendices pueden contactarnos por teléfono para completar el papeleo inicial, los aprendices deben completar un "formulario de consentimiento para participar" que incluye la firma de su médico para inscribirse.

2. Toda la documentación requerida y las tarifas del programa deben enviarse al comienzo del primer programa. Las plazas son limitadas y, aunque es posible que tenga un espacio reservado, su plaza no está garantizada hasta que se reciba el pago. Sin la presentación de la documentación apropiada, la organización podría ser considerada responsable si se produjera un daño y la documentación no estuviera archivada.

3. Las pruebas pre-post son completadas por todos los participantes, con su mentor, la primera y la última semana de cada programa. Esta prueba es necesaria para establecer objetivos individualizados del programa y para evaluar la mejora del programa al final. Los datos previos a la publicación nos han ayudado a asegurar fondos para mantener las mismas tarifas durante los últimos tres años.

4. Acepte llevar al participante a todos los programas programados. Si el participante debe perderse un programa debido a una enfermedad, conflicto familiar, problemas de viaje / clima, etc., el padre o tutor notificará al contacto específico del programa (con anticipación si es posible). Recuerde que el mentor de cada participante es un voluntario y si el participante no se presenta, el voluntario cree que ya no es necesario y a menudo se retira, lo que nos deja cortos si el participante asiste a las semanas futuras.

POLÍTICA DEL PROGRAMA

GUÍA DEL PROGRAMA - PRIMAVERA 2022

ROPA ADECUADA

1. Asegúrese de que todos los participantes tengan calzado adecuado (zapatillas / tenis) para los programas terrestres. Asegúrese de que las chanclas, los cocodrilos o los zapatos de agua limpios para los programas a base de agua.
2. Asegúrese de que todos los participantes usen ropa deportiva adecuada para los programas. Pantalones cortos o pantalones de ejercicio, y camiseta para programas terrestres; una pieza, pantalones cortos / camiseta, o dos piezas con cubierta para programas a base de agua. Esto es para garantizar la seguridad de los participantes, así como para proteger a los mentores y el equipo.

ARIFAS DEL PROGRAMA

1. Las tarifas se enumeran al lado de cada programa. Las becas están disponibles, en función de la necesidad financiera (se necesita una justificación escrita simple, por ejemplo, ingresos fijos, SSI, dificultades financieras, etc.). Los participantes de la beca pueden estar limitados a un programa dependiendo de la disponibilidad del programa. Las becas son pagadas por subvenciones y donantes independientes que desean apoyar a los participantes en nuestra área..

POLÍTICA DE INCLEMENCIAS METEOROLÓGICAS

1. Si las escuelas de JMU O Harrisonburg City están cerradas, los programas se cancelan automáticamente. Si el clima de la tarde / noche se considera inseguro para los padres / tutores y estudiantes, los programas podrían cancelarse.
2. Si los programas se cancelan el día anterior o antes de las 12:30 pm de ese día, los participantes serán notificados por correo electrónico. Si las cancelaciones se realizan después de las 12:30 pm, los participantes recibirán una llamada. También se publicará en nuestras redes sociales.

LANZAMIENTO DE FOTOS

Empowerment3 a menudo crea boletines informativos, capacitaciones para voluntarios y personal, materiales promocionales y / o educativos. Se pueden tomar fotos durante los programas. La indicación de que no desea fotos de su mente tomadas debe identificarse en el formulario de registro, si corresponde.

PROGRAMA REGISTRO

GUÍA DEL PROGRAMA -
PRIMAVERA 2022

ENLACE DE INSCRIPCIÓN

[https://www.cognitoforms.com/OvercomingBarriers1/
Empowerment3WinterSpring2022Registration](https://www.cognitoforms.com/OvercomingBarriers1/Empowerment3WinterSpring2022Registration)



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR

(Formulario médico firmado por el Dr. -Debe completarse cada 12 meses)

[https://drive.google.com/file/d/1pNDEB18cPERbAlOrF5j-
K0k6SXF-NInC/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1pNDEB18cPERbAlOrF5j-K0k6SXF-NInC/view?usp=sharing)

