

# MOVE YOURSELF! 3 DAYS A WEEK

**MONDAY** Chair Yoga

**2PM - 3PM**

**TUESDAY** Seated Exercise

**10AM - 11AM**

**THURSDAY** Walk

**10AM - 11AM**

**FOR MORE INFORMATION CONTACT:**

Salem County Office on Aging & Disabilities at (856)-339-8622  
Transportation available through SCOOT for those who qualify at  
(856) 339-8644

**SEE BACK FOR CURRENT SCHEDULE**



**SALEM COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
SALEM COUNTY OFFICE ON AGING AND DISABILITIES**

# MOVE YOURSELF

<b>Date</b>	<b>Location</b>	<b>Activity</b>	<b>Time</b>	<b>Talk Topic</b>
Tuesday September 3, 2024	Woodstown Moose Lodge 13 Bypass Rd, Woodstown, NJ	Strength Chair Exercise	10:00 - 11:00 AM	Childhood Cancer Awareness
Thursday September 5, 2024	Marlton Park 123 Marlton Rd. Pilesgrove, NJ	Outdoor Walk	10:00 - 11:00 AM	Childhood Cancer Awareness
Monday September 9, 2024	Elmer Grange 535 Daretown Rd, Elmer, NJ	Yoga Chair Exercise	2:00 - 3:00 PM	Flu Vaccinations
Tuesday September 10, 2024	Woodstown Moose Lodge 13 Bypass Rd, Woodstown, NJ	Balance & Posture Chair Exercise	10:00 - 11:00 AM	Flu Vaccinations
Thursday September 12, 2024	Salem County Recreation Park 23 Perkintown Rd. Pedricktown, NJ	Outdoor Walk	10:00 - 11:00 AM	Flu Vaccinations
Monday September 16, 2024	Elmer Grange 535 Daretown Rd, Elmer, NJ	Yoga Chair Exercise	2:00 - 3:00 PM	Suicide Prevention Month
Tuesday September 17, 2024	Woodstown Moose Lodge 13 Bypass Rd, Woodstown, NJ	Yoga Chair Exercise	10:00 - 11:00 AM	Suicide Prevention Month
Thursday September 19, 2024	Carneys Point Recreation Park 229 Penns-Grove Auburn Rd	Outdoor Walk	10:00 - 11:00 AM	Suicide Prevention Month
Monday September 23, 2024	Elmer Grange 535 Daretown Rd, Elmer, NJ	Yoga Chair Exercise	2:00 - 3:00 PM	Preparedness Month
Tuesday September 24, 2024	Woodstown Moose Lodge 13 Bypass Rd, Woodstown, NJ	Tai Chi Chair Exercise	10:00 - 11:00 AM	Preparedness Month
Thursday September 26, 2024	Fort Mott State Park 454 Fort Mott Rd. Pennsville, NJ	Outdoor Walk	10:00 - 11:00 AM	Preparedness Month
Monday September 30, 2024	Elmer Grange 535 Daretown Rd, Elmer, NJ	Yoga Chair Exercise	2:00 - 3:00 PM	Mental Health - Anxiety

For more information contact:

Salem County Office on Aging & Disabilities (856)-339-8622

Transportation available through SCOOT for those who qualify (856) 339-8644



# MUEVETE

## ¡TÚ MISMO!

### 3 DÍAS A LA SEMANA

**LUNES** Yoga en silla

**12PM - 3PM**

**MARTES** Ejercicio sentado

**10AM - 11AM**

**JUEVES** Caminar

**10AM - 11AM**

PARA MAS INFORMACION CONTACTE:  
OFICINA DEL CONDADO DE SALEM SOBRE ENVEJECIMIENTO Y DISCAPACIDADES AL  
(856)-339-8622 TRANSPORTE DISPONIBLE A TRAVÉS DE SCOOT PARA AQUELLOS QUE  
CALIFICAN AL (856) 339-8644

CONSULTE EL REVERSO PARA VER EL CALENDARIO ACTUAL



# MUEVETE

Fecha	Lugar	Actividad	Tiempo	Tema de conversación
martes 3 de septiembre de 2024	Woodstown Moose Lodge 13 Bypass Rd, Woodstown, NJ	Ejercicio de fuerza en silla	10:00 - 11:00 a.m.	Concientización sobre el cáncer infantil
jueves 5 de septiembre de 2024	Parque Marlton 123 Marlton Rd. Pilesgrove, NJ	Paseo al aire libre	10:00 - 11:00 a.m.	Concientización sobre el cáncer infantil
lunes 9 de septiembre de 2024	Elmer Grange 535 Daretown Rd, Elmer, NJ	Ejercicio en silla de yoga	2:00 - 3:00 p.m.	Vacunas contra la gripe
martes 10 de septiembre de 2024	Woodstown Moose Lodge 13 Bypass Rd, Woodstown, NJ	Ejercicio de equilibrio y postura en silla	10:00 - 11:00 a.m.	Vacunas contra la gripe
jueves 12 de septiembre de 2024	Parque recreativo del condado de Salem 23 Perkindtown Rd. Pedricktown, NJ.	Paseo al aire libre	10:00 - 11:00 a.m.	Vacunas contra la gripe
lunes 16 de septiembre de 2024	Elmer Grange 535 Daretown Rd, Elmer, NJ	Ejercicio en silla de yoga	2:00 - 3:00 p.m.	Mes de la prevención del suicidio
martes 17 de septiembre de 2024	Woodstown Moose Lodge 13 Bypass Rd, Woodstown, NJ	Ejercicio en silla de yoga	10:00 - 11:00 a.m.	Mes de la prevención del suicidio
jueves 19 de septiembre de 2024	Parque recreativo Carneys Point 229 Penns-Grove Auburn Rd NJ	Paseo al aire libre	10:00 - 11:00 a.m.	Mes de la prevención del suicidio
lunes 23 de septiembre de 2024	Elmer Grange 535 Daretown Rd, Elmer, NJ	Ejercicio en silla de yoga	2:00 - 3:00 p.m.	Mes de la preparación
martes 24 de septiembre de 2024	Woodstown Moose Lodge 13 Bypass Rd, Woodstown, NJ	Ejercicio de silla de Tai Chi	10:00 - 11:00 a.m.	Mes de la preparación
jueves 26 de septiembre de 2024	Parque Estatal Fort Mott 454 Fort Mott Rd. Pennsville, NJ.	Paseo al aire libre	10:00 - 11:00 a.m.	Mes de la preparación
lunes 30 de septiembre de 2024	Elmer Grange 535 Daretown Rd, Elmer, NJ	Ejercicio en silla de yoga	2:00 - 3:00 p.m.	Salud mental - Ansiedad

Para mas informacion contacte:

Oficina de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Salem (856)-339-8622 Transporte disponible a través de SCOOT para aquellos que califican (856) 339-8644