



The City of York Pennsylvania

Honorable Michael Ray Helfrich, Mayor

York City Hall
101 South George Street
York, PA 17401
www.yorkcity.org
(717) 849-2221

PRESS RELEASE

FOR IMMEDIATE RELEASE

FREE WALK WITH EASE PROGRAM AT YMCA OF THE ROSES

(3 March 2023) York, PA — In partnership with the York City Bureau of Health, the YMCA of the Roses is implementing the Arthritis Foundation's Walk with Ease program, a six-week evidence-based walking program that increases participants' mobility and decreases pain from Arthritis. Even if Arthritis is not an area of concern for you but you are looking for a walking group or would like to meet new people in the York City area, this program is for you!

Studies by the Thurston Arthritis Research Center and the Institute on Aging of the University of North Carolina show that the program is proven to:

- Reduce the pain and discomfort of arthritis
- Increase balance, strength, and walking pace
- Build confidence in your ability to be physically active
- Improve overall health

The Walk with Ease program is 3 times a week for 6 weeks. Each session includes a wellness talk, stretching, and a 10–40-minute walk; the longevity of the walk is decided by each individual participant. Participants are encouraged to stretch and walk at their own pace. Participants are given materials such as a walking guidebook where they can log their walks, find valuable information on areas of concern such as Arthritis, and review stretching and strengthening exercises from the program. Participants are given incentives such as a pedometer and can also win incentives such as a new pair of exercise shoes.



The City of York Pennsylvania

Honorable Michael Ray Helfrich, Mayor

York City Hall
101 South George Street
York, PA 17401
www.yorkcity.org
(717) 849-2221

PRESS RELEASE

The YMCA of the Roses is starting a Walk With Ease class on 3/6/2023-4/14/2023 every MWF from 1:00-2:00pm. If you or someone you know is interested in participating in this program, you can sign-up by contacting the YMCA Community Health Coordinator, Kyle Almoney, at 717-843-7884 x248 or visiting www.rosesymca.org to learn more information. If you are on a device with internet, [click here](#) to go directly to the YMCA Walk With Ease site.

#



The City of York Pennsylvania

Honorable Michael Ray Helfrich, Mayor

York City Hall
101 South George Street
York, PA 17401
www.yorkcity.org
(717) 849-2221

PRESS RELEASE

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

PROGRAMA FREE WALK CON FACILIDAD EN YMCA OF THE ROSES

(3 de marzo de 2023) York, PA — En asociación con la Oficina de Salud de la Ciudad de York, la YMCA of the Roses está implementando el programa Walk with Ease de la Arthritis Foundation, un programa de caminata de seis semanas basado en evidencia que aumenta la movilidad de los participantes y disminuye dolor de la artritis. Incluso si la artritis no es un área de preocupación para usted pero está buscando un grupo para caminar o le gustaría conocer gente nueva en el área de la ciudad de York, ¡este programa es para usted!

Los estudios realizados por el Centro de Investigación de Artritis Thurston y el Instituto sobre el Envejecimiento de la Universidad de Carolina del Norte muestran que se ha demostrado que el programa:

- Reducir el dolor y la incomodidad de la artritis
- Aumentar el equilibrio, la fuerza y el ritmo al caminar
- Desarrollar confianza en su capacidad para estar físicamente activo
- Mejorar la salud en general

El programa Walk with Ease es 3 veces a la semana durante 6 semanas. Cada sesión incluye una charla de bienestar, estiramientos y una caminata de 10 a 40 minutos; la longevidad de la caminata la decide cada participante individual. Se alienta a los participantes a estirarse y caminar a su propio ritmo. Los participantes reciben materiales como una guía para caminar donde pueden registrar sus caminatas, encontrar información valiosa sobre áreas de preocupación como la artritis y revisar los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento del programa. Los participantes reciben incentivos como un podómetro y también pueden ganar incentivos como un nuevo par de zapatos para hacer ejercicio.

El YMCA of the Roses está comenzando una clase Walk With Ease del 6/3/2023 al 14/4/2023 todos los lunes por semana de 1:00 p. m. a 2:00 p.m.



The City of York Pennsylvania

Honorable Michael Ray Helfrich, Mayor

York City Hall
101 South George Street
York, PA 17401
www.yorkcity.org
(717) 849-2221

PRESS RELEASE

Si usted o alguien que conoce está interesado en participar en este programa, puede inscribirse comunicándose con el Coordinador de Salud Comunitaria de YMCA, Kyle Almoney, al 717-843-7884 x248 o visitando www.rosesymca.org para obtener más información. Si está en un dispositivo con Internet, [haga clic aquí](#) para ir directamente al sitio de YMCA Walk With Ease.

###