



WACO  
FAMILY  
MEDICINE



**Just 30 minutes  
of walking  
can improve  
your health.**

## **DATES & TOPICS**

**1/16 @ 5:50P**

**Glaucoma Awareness**

**2/20 @ 5:15P**

**Heart Health**

**3/20 @ 5:30P**

**Healthy Goal Setting**

**4/17 @ 5:30P**

**Maternal Health**

**5/15 @ 5:30P**

**Osteoporosis**

**6/19 @ 5:30P**

**Men's Health**

**7/17 @ 5:30P**

**Mental Health**

**8/18 @ 5:30P**

**Hydration**

**9/18 @ 5:30P**

**Healthy Aging**

**10/16 @ 5:30P**

**Breast Cancer Awareness**

**11/20 @ 5:15P**

**Diabetes**

**12/18 @ 5:15P**

**Lifestyle Medicine**

**walk<sup>®</sup> with a  
DOC**  
educate. exercise. empower.

**Family, children, friends and pets on leashes welcome!**



WACO  
FAMILY  
MEDICINE



**A tan solo 30  
minutos a pie  
puede mejorar  
su salud.**

## FECHAS Y TEMAS

- 6/1 a las 5:50 p.m.  
Concientización sobre el glaucoma
- 20/2 a las 5:15 p.m.  
Salud del corazón
- 20/03 a las 5:30 p.m.  
Establecimiento de objetivos saludables
- 17/04 a las 5:30 p.m.  
Salud Materna
- 15/05 a las 5:30 p.m.  
Osteoporosis
- 19/6 a las 5:30 p.m.  
Salud de los hombres
- 17/7 a las 5:30 p.m.  
Salud mental
- 18/8 a las 5:30 p.m.  
Hidratación
- 18/9 a las 5:30 p.m.  
Envejecimiento saludable
- 16/10 a las 5:30 p.m.  
Concientización sobre el cáncer de mama
- 20/11 a las 5:15 p.m.  
Diabetes
- 18/12 a las 5:15 p.m.  
Medicina del estilo de vida

**walk<sup>®</sup> WITH a  
DOC**  
educate. exercise. empower.

**¡La familia, los niños, los amigos y las mascotas  
con correa son bienvenidos!**