



VIRTUAL HEALTH & WELLNESS PROGRAMS

In response to the pandemic and social distancing measures put in place, some health & wellness courses will be offered virtually in one of two formats, self-directed and online leader-led interactions.

SELF-DIRECTED COURSES

Provide participants with a toolkit containing everything needed to complete the course. The toolkit will be sent out in the mail and, upon its receipt, participants will join in an hour-long telephone meeting with their program leader to give weekly updates on their progress and answer any questions they may have.

ONLINE LEADER-LED COURSES

Provide participants with program materials and they will join video conferencing meetings with their program leader and other program participants as they move through the course curriculum.

Virtual course offerings and available formats will vary by location. Interested individuals can register by calling the contact information listed alongside of the session they wish to join.

For more information or for general questions, contact your local Area Agency on Aging. www.aging.pa.gov/AAA





PROGRAMAS VIRTUALES DE SALUD Y BIENESTAR

En respuesta a la pandemia y las medidas de distanciamiento social implementadas, algunos cursos de salud y bienestar se ofrecerán virtualmente en uno de dos formatos, interacciones autodirigidas y lideradas por líderes en línea.

CURSOS INDEPENDIENTES

Proporcionar a los participantes las herramientas que contengan todo lo necesario para completar el curso. Estas se enviarán por correo y, una vez recibida, los participantes se unirán a una reunión telefónica de una hora con el líder del programa para brindar actualizaciones semanales sobre su progreso y responder cualquier pregunta que puedan tener.

CURSOS EN LÍNEA DIRIGIDOS POR LÍDERES

Proporcionaremos a los participantes los materiales del programa y se unirán a las reuniones de videoconferencia con el líder del programa y otros participantes del programa a medida que avanzan en el plan de estudios del curso.

Los ofrecimientos de cursos virtuales y los formatos disponibles variarán según la ubicación. Las personas interesadas pueden registrarse llamando a la información de contacto que aparece junto a la sesión a la que desean unirse.

Para más información o preguntas generales, contacte su agencia local del área para envejecimiento. www.aging.pa.gov/AAA

