

Second Edition

Fizikaflex Wellness Journal

In Partnership with Seniors BlueBook



Volume 2: Growing Together

A Guide to Putting Health In Your Own Hands

¡TRADUCIDO AL ESPAÑOL!

Having Fun Outdoors

Did you know that high Vitamin D levels can lower the risk of infection, especially for Covid-19? You can obtain more Vitamin D from being in the sun than by consuming most Vitamin D supplements. Here are some fun outdoor activities to get your daily dose of Vitamin D:



SWIMMING

NATACIÓN



WALKING

PARA CAMINAR



GARDENING

JARDINERÍA



CYCLING

CICLISMO

¿Sabía que los niveles altos de vitamina D pueden reducir el riesgo de infección, especialmente por Covid-19? Puede obtener más vitamina D al exponerse al sol que consumiendo la mayoría de los suplementos de vitamina D. Aquí hay algunas actividades divertidas al aire libre para obtener su dosis diaria de vitamina D:

WHAT'S INSIDE:

New CDC Guidelines

Book Buddies

Monthly Journal

Summer Recipes

Exercises

Word Puzzle

...Plus More!


Fi.zi.ka





 **SENIORS
BlueBook**
RESOURCES FOR AGING WELL



NEW CDC GUIDELINES

Coming Out of Our Cocoons, Tips for Safe Re-entry

If you've been fully vaccinated:

-  You can resume activities that you did prior to the pandemic.
-  You can resume activities without wearing a mask or staying 6 feet apart, except where required by federal, state, local, tribal, or territorial laws, rules, and regulations, including local business and workplace guidance.
-  If you travel in the United States, you do not need to get tested before or after travel or self-quarantine after travel.
-  However, if you live or work in a correctional or detention facility or a homeless shelter and are around someone who has COVID-19, you should still get tested, even if you don't have symptoms.

If you are not yet vaccinated:

You must take prevention measures.

Wear a mask.

Stay 6 feet apart.

Wash your hands.

Visit www.cdc.gov to view the full updated guidelines

Si ha sido completamente vacunado:

Puede reanudar las actividades que realizaba antes de la pandemia.

Puede reanudar sus actividades sin usar una máscara o sin mantenerse a una distancia de 6 pies, excepto cuando lo exijan las leyes, reglas y regulaciones federales, estatales, locales, tribales o territoriales, incluida la orientación comercial y laboral local.

Si viaja a los Estados Unidos, no es necesario que se haga la prueba antes o después del viaje o que se ponga en cuarentena después del viaje.

Sin embargo, si vive o trabaja en un centro correccional o de detención o en un refugio para personas sin hogar y está cerca de alguien que tiene COVID-19, aún debe hacerse la prueba, incluso si no tiene síntomas.

Si aún no está vacunado:

Debes tomar medidas de prevención.

Usar una máscara.

Manténgase a 6 pies de distancia.

Lava tus manos.

Visite www.cdc.gov para ver las pautas actualizadas completas

TAKING CARE OF YOUR HEART

Know the consequences of... High Blood Pressure

STROKE:	HBP can cause blood vessels in the brain to burst or clog more easily.
VISION LOSS:	HBP can strain the vessels in the eyes.
HEART FAILURE:	HBP can cause the heart to enlarge and fail to supply blood to the body.
HEART ATTACK:	HBP damages arteries that can become blocked.
SEXUAL DYSFUNCTION:	This can be erectile dysfunction in men or lower libido in women.
KIDNEY DISEASE/ FAILURE:	HBP can damage the arteries around the kidneys and interfere with their ability to effectively filter blood.

Accidente cerebrovascular: la HTA puede hacer que los vasos sanguíneos del cerebro se rompan o se obstruyan más fácilmente.

PÉRDIDA DE VISIÓN: La HTA puede forzar los vasos de los ojos.

INSUFICIENCIA

CARDÍACA: La presión arterial alta puede hacer que el corazón se agrande y no suministre sangre al cuerpo.

ATAQUE CARDÍACO: La HTA daña las arterias que pueden bloquearse.

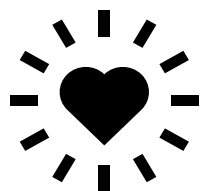
SEXUAL

DISFUNCIÓN: Puede ser disfunción eréctil en los hombres o disminución de la libido en las mujeres.

NEFROPATÍA/

FALLO: la HTA puede dañar las arterias alrededor de los riñones e interferir con su capacidad para filtrar la sangre de manera eficaz

**“Put a little love in your heart”
- Al Green**







BOOKS ARE BETTER WITH BUDDIES

Brain activity is just as important as body activity. Laying out in the sun reading a good book is a great way to get some fresh air and get your daily dose of Vitamin D! Although reading is often done alone, it is easy to make it a fun, interactive, group activity that will keep you motivated.

Activity: Call up your Health Buddy and decide on a book you would both like to read. Use the questions provided or have them inspire your own to prepare with your Buddy. Set a time to read your books by, then schedule time to discuss it along with the questions. Have fun!

Book Recommendations

-  **Summer Sisters**
by Judy Blume
-  **Anything from the Harry Potter Series**
by J.K. Rowling
-  **Furiously Happy: A Funny Book About Horrible Things**
by Jenny Lawson
-  **Sleeping with Bread: Holding What Gives You Life**
by Sheila, Dennis, and Matthew Lin

La actividad cerebral es tan importante como la actividad corporal. ¡Tumbarse al sol leyendo un buen libro es una excelente manera de tomar aire fresco y obtener su dosis diaria de vitamina D! Aunque la lectura a menudo se hace sola, es fácil convertirla en una actividad grupal divertida e interactiva que lo mantendrá motivado.

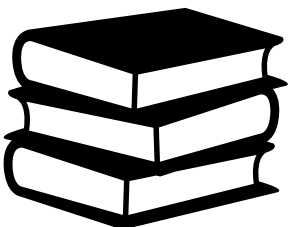
Actividad: Llame a su compañero de salud y decida qué libro les gustaría leer a ambos. Utilice las preguntas proporcionadas o pídale que inspiren las suyas propias para prepararse con su amigo. Establezca un tiempo para leer sus libros y luego programe un tiempo para discutirlo junto con las preguntas. ¡Divertirse!

- Hermanas de verano**
por Judy Blume
- Cualquier cosa de la serie de Harry Potter**
por J.K. Rowling
- Furiosamente feliz: un libro divertido sobre cosas horribles**
por Jenny Lawson
- Durmiendo con pan: sosteniendo lo que te da vida**
por Sheila, Dennis y Matthew Lin

Discussion Questions

1. Which characters in the book did you like best?
2. Share a favorite quote from the book. Why did this quote stand out?
3. What feelings did this book evoke for you?

1. ¿Qué personajes del libro te gustaron más?
2. Comparta una cita favorita del libro. ¿Por qué se destacó esta cita?
3. ¿Qué sentimientos le evocó este libro?



Healthy Selfie



Selfies aren't just a fun internet trend, but a great way to remember important moments and witness your growth! We invite you to take a series of selfies before, during, and after your health journey so you can look back on your accomplishments.

Take your first healthy selfie and upload it to any social media using the hashtags **#FizikaHealthySelfie** and **#FacesofFizika**.

Las selfies no son solo una tendencia divertida en Internet, sino una excelente manera de recordar momentos importantes y ser testigo de tu crecimiento. Lo invitamos a tomar una serie de selfies antes, durante y después de su viaje de salud para que pueda recordar sus logros.

Toma tu primera selfie saludable y súbela a cualquier red social usando los hashtags **#FizikaHealthySelfie** y **#FacesofFizika**.

Follow us on our various social media channels for more tips, tricks, and promotions!

¡Síguenos en nuestros diversos canales de redes sociales para obtener más consejos, trucos y promociones!



@FizikaActive



@fizikaflex



@fizikagroup



Fizika Empowered Health

Monthly Journal

<p>WEEK 1</p> <p>Did you drink water? How Much? (ounces)</p>	<p>Bebiste agua? ¿Cuánto cuesta? (onzas)</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p>
<p>WEEK 2</p> <p>Did you sleep 8 hours? How many hours?</p>	<p>¿Al menos 8 horas? ¿Cuántas horas?</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p>
<p>WEEK 3</p> <p>Did you count your steps? How Many Steps?</p>	<p>¿Contaste tus pasos? Cuántos pasos?</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p>
<p>WEEK 4</p> <p>Let's try all three!</p>	<p>¡Probemos las tres!</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p> <p> <input type="checkbox"/> _____</p>

Instructions: Check off box when each activity is completed. Then, use the line below to record the amount of that activity performed. (ex. write 64 oz. after checking off the Water category)

WAKE UP ENERGIZED

with Grandad's Oatmeal Supreme



Ingredients

- 1 cup** Oatmeal (old fashioned rolled oats or steel cut oatmeal)
- 1 cup** Unprocessed Wheat Bran
- 2 tbsp** Wheat germ (optional)
- 1** apple, cored, peeled and cut into small chunks
- 1 cup** Water
- 1 cup** Apple Cider or Juice (or 2 cups Milk)
- ½ cup** Dried Raisins or Craisins
- Banana slices and other fresh fruit in season
- Chopped Nuts (optional)
- Sprinkle with cinnamon (if desired)

Note: Honey, Brown Sugar, or other Sweetener can be added if desired.

Instructions

1. Bring liquids to a boil. Add oatmeal, chopped apples and dried fruit. Stir while reducing heat to low.
 2. After 3 - 4 minutes, add wheat bran and wheat germ, and other optional ingredients. Stir. Let simmer for another 4- 5 minutes or until desired thickness is achieved.
 3. Pour into bowls and serve with sliced bananas and other seasonal fruit as desired.
- Delicious topped with yogurt and honey.

- 1** taza de avena (copos de avena a la antigua avena cortada en acero)
- 1** taza de salvado de trigo sin procesar
- 2** cucharadas de germen de trigo (opcional)
- 1** manzana, sin corazón, pelada y cortada en trozos pequeños
- 1** taza de agua
- 1** taza de sidra de manzana o jugo (o 2 tazas de leche)
- ½** taza de pasas o pasas secas
- Rodajas de plátano y otras frutas frescas de temporada
- Nueces picadas (opcional)
- Espolvoree con canela (si lo desea)

Nota: Si lo desea, puede agregar miel, azúcar morena u otro edulcorante.

1. Deje hervir los líquidos. Agregue la avena, las manzanas picadas y los frutos secos. Revuelva mientras reduce el fuego a bajo.
 2. Después de 3 a 4 minutos, agregue el salvado de trigo y el germen de trigo y otros ingredientes opcionales. Revolver. Deje hervir a fuego lento durante otros 4-5 minutos o hasta lograr el grosor deseado.
 3. Vierta en tazones y sirva con rodajas de plátano y otras frutas de temporada si lo desea.
- Delicioso cubierto con yogurt y miel.

What is Geri-Fit?

Geri-Fit's team of advisors - past as well as present - have developed an array of products including exercise DVDs, accredited instructor training programs, and the Geri-Fit® licensed strength training fitness program for older adults. Over the years, this evolving team has consisted of a gerokinesiologist, a geriatrician, exercise physiologists, physical therapists, nurses, and other healthcare professionals. Many senior centers are offering free classes in Geri-Fit this summer. Go to the geri-fit.com website to find a class location near you.

Choose Your Program:

Geri-Fit®: is a highest tier level III evidence-based physical activity strength training exercise program designed for older adults who want to improve their strength, balance, flexibility and cardiovascular endurance.

Golf-Fit® Strength and Stretching Class: Muscles are the key ingredient in helping you drive the ball further and with more accuracy. This strength training exercise class strengthens and conditions the muscles of the back, legs, hips, chest, shoulders, and arms. We'll work on golf specific exercises and stretches that will help improve your golf game.

Geri-Flex®: is a 30-minute stretching program for active older adults. It combines the best stretches from ballet, pilates, tai chi, and yoga.

Geri-Fit Online: is for customers that prefer to exercise in the privacy of their home. Ideal for Covid-19 restrictions or stay-at-home orders, exercise with Geri-Fit and build up your immune system while you also strengthen your entire body with these bodybuilding workouts.

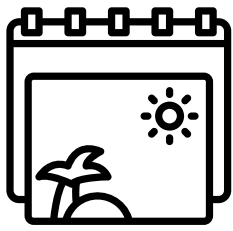
El equipo de asesores de Geri-Fit, tanto en el pasado como en el presente, ha desarrollado una variedad de productos que incluyen DVD de ejercicios, programas de entrenamiento de instructores acreditados y el programa de entrenamiento de fuerza con licencia Geri-Fit® para adultos mayores. A lo largo de los años, este equipo en evolución ha estado formado por un geroquinesiólogo, un geriatra, fisiólogos del ejercicio, fisioterapeutas, enfermeras y otros profesionales de la salud. Muchos centros para personas mayores ofrecen clases gratuitas en Geri-Fit este verano. Vaya al sitio web geri-fit.com para encontrar una ubicación de clase cerca de usted.

Geri-Fit®: es un programa de ejercicios de entrenamiento de fuerza de actividad física basado en evidencia de nivel III más alto, diseñado para adultos mayores que desean mejorar su fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia cardiovascular.

Clase de fuerza y estiramiento Golf-Fit®: los músculos son el ingrediente clave para ayudarlo a impulsar la pelota más lejos y con mayor precisión. Esta clase de ejercicios de entrenamiento de fuerza fortalece y acondiciona los músculos de la espalda, piernas, caderas, pecho, hombros y brazos. Trabajaremos en ejercicios y estiramientos específicos de golf que ayudarán a mejorar su juego de golf.

Geri-Flex®: es un programa de estiramiento de 30 minutos para adultos mayores activos. Combina los mejores estiramientos de ballet, pilates, tai chi y yoga.

Geri-Fit Online: es para clientes que prefieren hacer ejercicio en la privacidad de su hogar. Ideal para las restricciones de Covid-19 o las órdenes de quedarse en casa, haga ejercicio con Geri-Fit y fortalezca su sistema inmunológico mientras también fortalece todo su cuerpo con estos entrenamientos de culturismo.



THE ANY-TIME TOAST

with Summer Tomato and Avacado

Ingredients

2	Medium Ripe Avocados, mashed
1 tsp	Lime Zest
2 tsp	Lime Juice
1/2 tsp	Flaky Kosher Salt
1/4 tsp	Crushed Chili Flakes
4	Slices of Whole-Grain Bread, toasted
1/2 cup	Halved Cherry Tomatoes
1/2 cup	Frozen and thawed fire-roasted corn
4 tbsp	Queso Fresco
	Fresh Basil or Mint for garnish

2	aguacates maduros medianos, triturados
1	cucharadita de ralladura de lima
2	cucharaditas de jugo de lima
1/2	cucharadita de sal kosher escamosa
1/4	de cucharadita de hojuelas de chile triturado
4	rebanadas de pan integral tostado
1/2	taza de tomates cherry cortados a la mitad
1/2	taza de maíz tostado al fuego congelado y descongelado
4	cucharadas de queso fresco
	Al bahaca fresca o menta para decorar

Instructions

1. Place avocado, lime zest and juice, salt, and chili flakes in a bowl; mix to combine.
2. Divide avocado mixture evenly among bread slices. Top evenly with tomatoes and corn. Sprinkle 1 Tbsp. queso fresco over each serving. Garnish with fresh basil or mint, if desired.

1. Coloque el aguacate, la ralladura y el jugo de lima, la sal y las hojuelas de chile en un tazón; mezclar para combinar.
2. Divida la mezcla de aguacate de manera uniforme entre las rebanadas de pan. Cubra uniformemente con tomates y maíz. Espolvoree 1 cucharada. queso fresco sobre cada porción. Adorne con albahaca fresca o menta, si lo desea.

You may qualify for the SENIOR FOOD BOX PROGRAM

The Senior Food Box Program works to improve the health of low-income seniors by supplementing their diets with nutritious USDA Foods. In Pennsylvania, eligible participants include low-income individuals who are at least 60 years old and whose household income is at or below 130 percent of the U.S. poverty level.

El Programa de Caja de Alimentos para Personas Mayores trabaja para mejorar la salud de las personas mayores de bajos ingresos al complementar sus dietas con alimentos nutritivos del USDA. En Pensilvania, los participantes elegibles incluyen personas de bajos ingresos que tienen al menos 60 años y cuyo ingreso familiar es igual o inferior al 130 por ciento del nivel de pobreza de los EE. UU.



STRETCHING EXERCISES

High Knee Walking

As the weather gets warmer, long walks are a great way to get outside and get your daily dose of Vitamin D. On your next walk try high knee walking to strengthen your balance and build endurance. Grab a friend and go outside to get started!

Instructions

1. Lifting the knees as high as possible, walk forward very slowly, striking heel to toe.
2. Perform 3 sets of 10 steps, resting 30–60 seconds in between sets.



A medida que el clima se vuelve más cálido, las caminatas largas son una excelente manera de salir al aire libre y obtener su dosis diaria de vitamina D. En su próxima caminata, intente caminar con las rodillas altas para fortalecer su equilibrio y desarrollar resistencia. ¡Coge a un amigo y sal a la calle para empezar!

1. Levantando las rodillas lo más alto posible, camine hacia adelante muy lentamente, golpeando el talón con la punta del pie.
2. Realice 3 series de 10 pasos, descansando de 30 a 60 segundos entre series

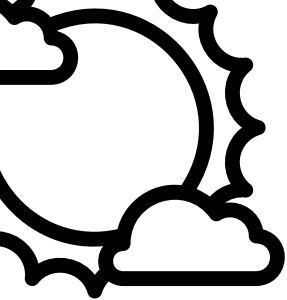
Chair Stands

Instructions

1. Sitting towards the middle or front of a sturdy chair, place feet hip width apart on the floor, with knees bent.
2. Crossing arms on the chest, begin to stand up slowly while keeping back straight. Taking at least 3 seconds, slowly lower down to a seated position.
3. Perform 2 sets of 10 repetitions, resting 30–60 seconds in between sets.



1. Sentado hacia el centro o al frente de una silla resistente, coloque los pies separados a la altura de las caderas en el piso, con las rodillas dobladas.
2. Cruzando los brazos sobre el pecho, comience a ponerse de pie lentamente mientras mantiene la espalda recta. Tomando al menos 3 segundos, baje lentamente hasta una posición sentada.
3. Realice 2 series de 10 repeticiones, descansando de 30 a 60 segundos entre series.



SUMMERTIME WORD FIND

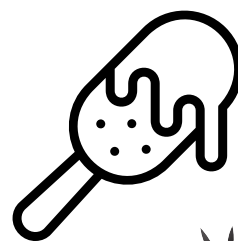
L D Q V J M G W P E F M Z K B
 T S V W P D O G X H N L J A S
 R L A R S V W T H E Z E U Q U
 U J Y N T T B E I I D M R A N
 H D F B G R R X L V Z G C G T
 E D U B D R E E F L A B J R Y
 A G N O F D I A T M N T X B P
 R A K H Y V D A D C Q E I E D
 T R S H F N I Y W I H I S O S
 X D U Y R N X T M R N I M S N
 B E M Q I E P X A B O G N Y W
 E N M T E C V O V M O X N G D
 A I E X N O T A S W I J F O P
 C N R Z D E M F I B H N K M A
 H G J R S J O U R N A L D S P

MOTIVATION
 VITAMIN D
 JOURNAL
 HEART
 STRETCHING
 READING
 FRIENDS
 FUN

MOTIVACIÓN
 VITAMINA D
 DIARIO
 CORAZÓN
 EXTENSIÓN
 LEYENDO
 AMIGOS
 DIVERTIDA

GARDENING
 SANGRIA
 SUMMER
 SUN
 WELLNESS
 ENERGY
 BEACH

JARDINERÍA
 SANGRÍA
 VERANO
 SOL
 BIENESTAR
 ENERGÍA
 PLAYA



Concerned about extra weight gain during the pandemic?

According to national surveys, the average American gained 29 pounds during the lockdown.

Fizikaflex and Fitbit want to help!

Step 1: Visit our online store at www.fizikaflex.com

Step 2: Select the Fizikaflex subscription that suits your needs

Step 3: Enter **FLEX29** when you checkout and receive a **29% discount** on the purchase of your Fizikaflex subscription.

All Fizikaflex subscribers can purchase Fitbit trackers and smart watches at a significant discount.

Preocupado por el aumento de peso adicional durante la pandemia?

Según encuestas nacionales, el estadounidense promedio ganó 29 libras durante el encierro.

¡Fizikaflex y Fitbit quieren ayudar!

Paso 1: visite nuestra tienda en línea en www.fizikaflex.com

Paso 2: seleccione la suscripción de Fizikaflex que se adapte a sus necesidades

Paso 3: Ingrese **FLEX29** cuando realice el pago y reciba un descuento del **29%** en la compra de su suscripción a Fizikaflex.

Todos los suscriptores de Fizikaflex pueden comprar Monitores Fitbit y relojes inteligentes en un descuento significativo.

<p>Enter Code:</p> <p>Introduzca el código:</p>	FLEX 29	<p>to receive 29% off Fizikaflex subscription</p> <p>para recibir un 29% de descuento en la suscripción a Fizikaflex</p>
---	----------------	--

FIZIKA is a woman-owned social enterprise based in Lancaster, PA whose mission is to help at-risk populations adopt healthier lifestyles. Our company name comes from the universal language of Esperanto and means physical activity, movement and measurement. in practice, Fizika means empowered health - gain the motivation and inspiration to make informed choices about your health everyday.

In 2020, during the pandemic, Fizika began working with HDC MidAtlantic, a multi-state developer of affordable housing communities, to offer online and offline tools that can help HDC residents adopt healthy lifestyles. Fizikaflex Wellness Journal was developed in partnership with HDC MidAtlantic's team of Resident Service Coordinators, who distribute the bilingual guides to residents in their communities. Fizika looks forward to continued partnership with HDC MidAtlantic to develop innovative ways that address the health and wellness needs of HDC residents and their families. Vist hdcweb.org



Martha Lester Harris, MPA, CEO
Leah Moore, Art Director
Fizika Group, LLC
www.fizikaflex.com

Citations and References:
Various graphics provided by flaticon.com.

Cynthia Gartman, CSA
Chris Gartman, CSA
www.seniorsbluebook.com

