



Camino al bienestar

explora el sendero hacia una persona más feliz y saludable

¡Comience en cualquier lugar para ganar un premio!

Visite un parque

Plante un jardín

Cree un grupo de bienestar en el trabajo

Únase a un grupo de senderismo

Llame a un ser querido

Síganos en las redes sociales

Visite Food Roots

Haga una pausa para estirarse o caminar

Empezar una rutina diaria de gratitud

Paseo por la playa

Tillamook County **WELLNESS**
Making Healthy Happen

Hágase un examen anual

Explore el mapa de recreación

Coma más frutas y verduras

Probar una nueva clase de fitness

Cocinar una nueva receta saludable

¡Comparte esto con un amigo!

Practique el bienestar financiero

Asista a un taller

Suscríbase al boletín de TCW

Visite un mercado de agricultores

Hágase voluntario

Asistir a un evento comunitario

¡Todo el mundo gana cuando toma medidas para priorizar su salud!
Consulte el reverso para saber cómo puede ganar un premio:

Cómo jugar



No hay un camino "correcto" hacia el bienestar. Cada viaje es único. Elige las paradas que te parezcan más interesantes.

Para conocer los detalles y recursos de cada una de las paradas del mapa:

- Visite nuestro sitio web en www.tillamookcountywellness.org
- Escanee el código QR anterior con la cámara de su teléfono para obtener el enlace web
- ¿Preguntas? Envíenos un correo electrónico a info@tillamookcountywellness.org



Hay muchas maneras de ganar un premio.
Elija una o todas a continuación:



Únase a un evento para tener la oportunidad de ganar un premio (los eventos se señalan con una forma de estrella en lugar de un círculo en el mapa)



Publique su mapa de bienestar en las redes sociales y etiquete a @TillamookCountyWellness para participar en un sorteo.



Díganos cuál es su actividad favorita. Rellene la breve encuesta en nuestra página web tillamookcountywellness.org

Los premios disponibles incluyen:

Entradas de cine, botella de agua, pases para parques estatales y del condado, bastones de senderismo, entradas para la feria del condado de Tillamook, tarjetas de regalo de café, certificados de negocios locales, ¡y mucho más!

13 maneras de ganar!

Para ser elegible para ganar un premio, usted debe ser un residente del Condado de Tillamook y participar en al menos una actividad en el mapa de Camino al Bienestar. Los ganadores serán notificados en persona [si se encuentran en un evento], a través de correo electrónico y/o teléfono [si participan a través del formulario de inscripción], o por mensaje directo [si etiquetan a @TillamookCountyWellness en las redes sociales]. No es necesario comprar para ganar y los participantes pueden ganar más de un premio.