



# Camino al bienestar

explore 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

Hágase un examen anual

Coma más frutas y verduras

Practique el bienestar financiero

Asista a un taller

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

Cocinar una nueva receta saludable

Probar una nueva clase de fitness

¡Comparte esto con un amigo!

Asistir a un evento comunitario



Tillamook County **WELLNESS**  
Making Healthy Happen

Explore el mapa de recreación

Suscríbase al boletín de TCW

Visite un mercado de agricultores

Hágase voluntario

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