



AG HEALTH CHALLENGE!

 MAY 21ST - TORO PARK

EVENT AGENDA

Registration	10:00 am - 12:00 pm
Walk-A-Thon	12:00 pm - 3:00 pm
5k Start	12:00 pm
3k Start	12:15 pm
Health Fair	11:00 am - 3:00 pm
BBQ	12:00 pm - 3:00 pm

EVENT PARKING

Parking lot 4 has been reserved for the event and overflow parking will be directed to **parking lot 9**. Upon entry to the park, you will notify the parking attendant that you will be attending the private event at Badger Flats.

WHAT TO WEAR

It's recommended to not wear anything new on the walkathon day because you might end up feeling uncomfortable and the clothing can lead to chafing or blistering. You should wear your favorite running clothes, shoes, socks, hats, visors and whatever you normally wear when exercising outdoors.

A good rule of thumb when choosing your walkathon outfit is to dress as if it's 15 to 20 degrees warmer than the actual temperature, since you're going to warm up a lot once you start running.

HEALTH FAIR BOOTHS

MAY 21ST - TORO PARK

Join us for a community health event on Sunday, May 21st at Toro Park. Entry fee includes a walk-a-thon, health fair, food, prizes, and more! Come and learn about health and how to lead a healthy lifestyle.

1

HEALTH SCREENINGS

Our health and wellness centers will be conducting **FREE** health screenings include an A1C test—is a simple blood test that measures your average blood sugar levels over the past 3 months. It's one of the commonly used tests to diagnose prediabetes and diabetes, and is also the main test to help you and your health care team manage your diabetes.

2

DIABETES & NUTRITION

Visit our diabetes and nutrition booth and learn about all of the resources available to you at zero cost through our wellness centers and telemedicine network partner Teladoc.

3

HEALTHY KITCHEN

Small changes can lead to positive health outcomes. Checkout the healthy kitchen booth and walk away with some simple food swaps that will help you and your family manage your cholesterol levels.

4

LET'S BE MINDFUL - MENTAL HEALTH

As Mental Health Awareness Month, May is a time to raise awareness of and reduce the stigma surrounding behavioral health issues, as well as highlighting the ways how mental can affect all of us and our community at large. Visit our mental health booth and learn more about the resources you have available at **Zero** cost to you.

5

MEMBER SERVICES & AMBASSADOR PROGRAM

There is no better time to learn about your health benefits! Visit our member services booth and speak to our member services representative about any questions or concerns you may have about your health coverage through UnitedAg / UABT.

**BOOK YOUR
A1C APPOINTMENT!**

Get ahead of the game, pre-schedule your A1c test
https://www.elitecorpmed.com/access_code.php
access code is: **AgChall2023**



DESAFÍO

DE SALUD!



21 DE MAYO - TORO PARK

AGENDA

Registro	10:00 am - 12:00 pm
Caminata	12:00 pm - 3:00 pm
Comienzo de 5k	12:00 pm
Comienzo de 3k	12:15 pm
Feria de la Salud	11:00 am - 3:00 pm
BBQ y Postres	12:00 pm - 3:00 pm

ESTACIONAMIENTO

El estacionamiento 4 esta reservado para el evento y el estacionamiento adicional se dirigirá al estacionamiento 9. Al ingresar, notifique al representante del parque que usted asistirá el evento privado en Badger Flats.

QUÉ PONERSE

Se recomienda no usar nada nuevo el día de la caminata porque podría terminar sintiéndose incómodo y la ropa puede provocar rozaduras o ampollas. Debe usar su ropa favorita para correr, zapatos, calcetines, gorras, viseras y lo que normalmente usa cuando hace ejercicio al aire libre.

Una buena regla general al elegir su atuendo para la caminata es vestirte como si estuviera entre 15 y 20 grados más caliente que la temperatura real, ya que te calentarás mucho una vez que empieces a correr.

CABINAS DE LA FERIA DE LA SALUD

21 DE MAYO - TORO PARK

Únase a nosotros para un evento de salud comunitaria el domingo 21 de mayo en Toro Park. ¡La tarifa de entrada incluye una caminata, feria de salud, comida, premios y más! Ven y aprende sobre salud y cómo llevar un estilo de vida saludable.

1

EXÁMENES DE SALUD

Nuestros centros de salud y bienestar llevarán a cabo exámenes de salud GRATUITOS que incluyen una prueba A1C: es un análisis de sangre simple que mide sus niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Es una de las pruebas más utilizadas para diagnosticar la prediabetes y la diabetes, y también es la prueba principal para ayudarlo a usted y a su equipo de atención médica a controlar la diabetes.

2

DIABETES Y NUTRICIÓN

Visite nuestra cabina de diabetes y nutrición y conozca todos los recursos disponibles para usted sin costo alguno a través de nuestros centros de bienestar y el socio de la red de telemedicina Teladoc.

3

COCINA SALUDABLE

Pequeños cambios pueden conducir a resultados de salud positivos. Visite la cabina de cocina saludable y salga con algunos intercambios de alimentos simples que lo ayudarán a usted y a su familia a controlar sus niveles de colesterol.

4

SEAMOS CONSCIENTE - SALUD MENTAL

Como Mes de Concientización sobre la Salud Mental, mayo es un momento para crear conciencia y reducir el estigma que rodea los problemas de salud conductual, así como para resaltar las formas en que la salud mental puede afectarnos a todos nosotros y a nuestra comunidad en general. Visite nuestra cabina de salud mental y obtenga más información sobre los recursos que tiene disponibles a **Cero** costo para usted.

5

SERVICIOS PARA MIEMBROS Y PROGRAMA DE EMBAJADORES

¡No hay mejor momento para conocer sus beneficios de salud! Visite nuestra cabina de servicios para miembros y hable con nuestro representante de servicios para miembros sobre cualquier pregunta o inquietud que pueda tener sobre su cobertura de salud a través de UnitedAg / UABT.

RESERVA TU

CITA A1C!

Adelántese al juego, programe previamente su prueba de A1c
https://www.elitecorpmed.com/access_code.php
el código de acceso es: **AgChall2023**