



Condado de Orange: 'Comer Sano, Moverse Más' Guía 2009 para la actividad física y la nutrición

Índice de materias:

Guía para la actividad física.....	Páginas 1-4
Guía para la nutrición.....	Páginas 5-7

Nota: Esta Guía fue producida por el Comité de Promoción de Salud del Programa 'Healthy Carolinians' del Departamento de Salud del Condado de Orange. La Guía contiene una lista de programas centrales y continuos relativos a la actividad física y la nutrición para niños, adultos y personas mayores que viven en el condado de Orange. Puede que esta lista no sea exhaustiva y 'Healthy Carolinians' del Condado de Orange no respalda ningún programa en particular.

 = Programa gratis o ayuda económica disponible

 = Adaptaciones para personas con discapacidades

 = Arreglos para personas bilingües o hispanohablantes

GUÍA DE REFERENCIA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONDADO DE ORANGE- 2009

PROGRAMA PARA:	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	DIRIGIRSE A
NIÑOS(AS) DE EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR	Arc of Orange County  	Asiste a niños con discapacidades de desarrollo a mejorar su forma física mediante varios programas. Trabajo de verano y bienestar (Summer Work & Wellness) Este es un programa de ocho (8) semanas concebido para el adulto joven. Ofrece experiencias profesionales, educación en salud y bienestar físico así como actividades sociales que brindan a los clientes una oportunidad de relajarse al final de la semana mediante una actividad comunitaria divertida. Campamentos de Primavera e Invierno Este es un programa para estudiantes concebido para coincidir con las vacaciones escolares. Los campamentos ofrecen una alternativa agradable para los padres que trabajan durante las vacaciones escolares de sus hijos. Los niños pasan cada día en un entorno seguro y supervisado y que es a la vez estructurado y divertido.	Michael Kirschner (919) 942-5119, ext 121 mkirschner@arcoforange.org
	Boy Scouts (Niños exploradores)  	Cub Scouts El programa 'Cub Scouts' es para niños de 7 a 10 años de edad. En este programa todo está concebido para que los niños estén siempre haciendo algo. Se usan las actividades para cumplir con la filosofía del programa: aprender a ser un buen miembro de la comunidad, desarrollar una buena personalidad y una buena forma física. Tropas de 'Boy Scout' (varones exploradores) Un programa para varones de 11 a 17 años de edad. Mediante este programa, los muchachos pueden realizar el objetivo principal de reforzar su carácter, su buena forma física y cualidades sociales y comunitarias.	Dennis Nicholson (919) 682-8857 http://www.bsaorange.org
	Chapel Hill YMCA    (disponibles en algunos programas)	Deportes El YMCA de Chapel Hill-Carrboro ofrece toda una variedad de programas deportivos para niños y niñas de los 3 años de edad hasta el séptimo grado escolar. La filosofía del YMCA se centra en la participación, la diversión, equipos abiertos a todas las habilidades y "¡todos pueden jugar y todos ganan!" Lecciones de natación Abierto a niños de 6 meses a 12 años, cualquier sea su habilidad. Campamentos de verano Los participantes de 'All-Star Sports Camp' hacen toda una variedad de deportes adaptados según la edad, con oportunidad de jugar en sus favoritos (básquetbol, fútbol, voleibol) y desarrollar nuevos intereses (tiro de arco, WallyBall, ultimate, etc). El campamento 'All-Star Sports' está abierto a niños(as) de 1º a 8º grado.	980 Martin Luther King, Jr. Blvd. Chapel Hill, NC 27514 (919) 442-9622 www.chcymca.org

NIÑOS(AS) DE EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR (CONTINÚA)	Girl Scouts (Niñas exploradoras) 	Tropas de ‘Girl Scout’ (niñas exploradoras) Las niñas de 5 a 17 años quedan invitadas a compartir diversión, amistad y el poder de las niñas unidas. Aprenderán la importancia de la responsabilidad, el valor de ponerse metas, el espíritu del trabajo en equipo y la emoción del logro. De clases en aptitudes deportivas a consejos para el desarrollo de una carrera, de viajes por el mundo e intercambios culturales a proyectos de servicio a la comunidad local, de aprendizaje ecológico a manejo de finanzas, el programa de ‘Girl Scout’ ayuda a las niñas a convertirse en la persona que desean ser.	Gail Hicks-Smith 21 West Colony Place, Suite 270 Durham, NC 27705 (919) 401-4772 gsmith@nccoastalpines.org Sitio Web: http://www.nccoastalpines.org/home.aspx
	Asociación para los Niños Pequeños del Condado de Orange (Orange Partnership for Young Children) 	Criar Niños Saludables Los niños pequeños, sus familias y voluntarios están disfrutando de los frutos de su trabajo en dos o tres huertas comunitarias ubicadas en Carrboro. Además de clases de cocina, los niños y sus familias aprenden sobre los beneficios de una mejor alimentación, actividades al aire libre y momentos de calidad pasados en familia Move it! (¡Muévete!) Programa establecido para crear becas para niños (hasta los 5 años de edad) de familias con bajos recursos para que puedan formar parte de programas de actividad física y campamentos locales. Becas disponibles mediante los Departamentos de Parques y Recreo, el SportsPlex de Hillsborough y el YMCA de Chapel Hill. Contacte con una de estas organizaciones para averiguar la disponibilidad de programas y becas.	1829 E Franklin Street, Suite 1200C Chapel Hill, NC 27514 (919) 967-9091 ocpyc@OrangeSmartStart.org
	Departamentos de Parques y Recreo 	Hay tres Departamento de Parques y Recreo en el condado de Orange. Cada uno de ellos ofrece una variedad de recursos y oportunidades de hacer actividades. Ligas y Clases Deportivas (para jóvenes) Por favor llame o visite su Departamento de Parques y Recreo local para que le den el programa de actividades e información para matricularse. Lugares públicos <ul style="list-style-type: none"> • Centros recreativos: hay 9 centros recreativos (3 con piscinas), y 5 centros para adultos mayores. • Parques: hay 23 parques públicos en el condado de Orange. Cuatro parques al borde de ríos y tres que incluyen lagos con acceso público para barcos y pesca. • Senderos y vías verdes: hay muchas millas de senderos caminables disponibles, inclusive nueve vías verdes en el área de Chapel Hill-Carrboro, los Jardines Botánicos y las secciones rurales del condado, el área recreativa y natural de Little River, y la reserva natural de Johnston Mill. El Parque Regional y Área Natural de Little River abrió en la parte norte del condado de Orange cerca de la frontera con el condado de Durham. <p>** Para obtener una guía de las áreas recreativas públicas del condado de Orange, refiérase al Mapa Recreativo del condado de Orange, disponible en el Departamento de Parques y Recreos o en línea a: http://www.co.orange.nc.us/healthycarolinians/index.asp.</p>	Carrboro Carrboro Century Center 100 N. Greensboro St. Carrboro, NC 27510 (919) 918-7364 RecParks@townofcarrboro.org Sitio Web: www.ci.carrboro.nc.us/RP Chapel Hill 200 Plant Road Chapel Hill, NC 27514 919-968-2784 parksrec@townofchapelhill.org Sitio Web: http://townhall.townofchapelhill.org/parks_&_rec/ Condado de Orange 300 West Tryon Street P.O. Box 8181 Hillsborough, NC 27278 (919) 245-2660 Sitio Web:

NIÑOS(AS) DE EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR (CONTINÚA)	Triangle SportsPlex  (disponibles en algunos programas)	El Triangle SportsPlex ofrece una variedad de oportunidades recreativas para toda la familia, inclusive patinaje sobre hielo, natación y programas especiales. Toddler Tumble Una clase para que los padres y sus niños pequeños hagan ejercicios juntos. Nos enfocamos en equilibrio, coordinación, ritmo, compás y diversión. Abierto a niños(as) de los 16 meses a los 3 años de edad y sus padres. Kids in Motion Esta es una clase divertida que ayuda a los niños preescolares a aprender el equilibrio, la coordinación, y algunas aptitudes básicas de acrobacia.	http://www.co.orange.nc.us/RecParks/index.asp 101 Meadowlands Drive Hillsborough, NC 27278 (919) 644-0339
	Arc of Orange County 	Asiste a adultos con discapacidades de desarrollo a mejorar su forma física mediante varios programas incluyendo: Clases de Entrenamiento Cardiovascular y muscular (Cardio & Strength Training Classes) Estas clases se ofrecen cada semana en un gimnasio completamente equipado. La meta de las clases es mejorar la salud general y bienestar de los participantes enfocándose en ejercicios de entrenamiento cardiovascular y muscular. Los participantes tienen oportunidad de convivir con otras personas mientras hacen sus ejercicios. Clases de 'Spin' (Clases de ciclosala) también ofrecidas en el Arc.	Michael Kirschner (919) 942-5119, ext 121 mkirschner@arcoforange.org
ADULTOS	YMCA de Chapel Hill  (disponibles en algunos programas)	Deportes para adultos <ul style="list-style-type: none"> • Partidos de Básquetbol para adultos a las doce, los lunes, miércoles y viernes de 12-2 pm. • Partidos de Voleibol para adultos de enero a abril, los domingos de 4pm-6pm (para adultos y jóvenes con experiencia de juego). Clinic de entrenamiento por Jack Petty ofrecida cada semana antes del partido de 3:30 a 4:00 de la tarde. Gimnasio El YMCA tiene un gimnasio abierto al público por un pequeño coste. Sesiones de entrenamiento personal disponibles para los que desean atención individual o necesitan un plan personalizado. El YMCA ofrece también evaluaciones personales para proveer información sobre su forma actual y orientación a la sala de musculación. Clases de ejercicio físico El YMCA ofrece una variedad de clases de ejercicio de grupo incluyendo kickboxing, yoga, entrenamiento total, entrenamiento de resistencia, ejercicios aeróbicos acuáticos, danza del vientre, Tai Chi y mucho más. Clases de natación Este programa es para adultos de 15 años o mayor que le tienen miedo al agua pero desean aprender a nadar y también para esas personas que desean mejorar sus aptitudes básicas en varios estilos de natación para empezar un programa de ejercicios de natación.	980 Martin Luther King, Jr. Blvd. Chapel Hill, NC 27514 (919) 442-9622 Sitio Web: www.chcymca.org

ADULTOS (CONT.)	Departamentos de Parques y Recreo 	<p>Hay tres Departamento de Parques y Recreo en el condado de Orange. Cada uno de ellos ofrece una variedad de recursos y oportunidades de hacer actividades .</p> <p>Ligas y Clases Deportivas (para adultos) Por favor llame o visite su Departamento de Parques y Recreo local para que le den el programa de actividades e información para matricularse.</p> <p>Lugares públicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centros recreativos: hay 9 centros recreativos (3 con piscinas), y 5 centros para adultos mayores. • Parques: hay 23 parques públicos en el condado de Orange. Cuatro parques al borde de ríos y tres que incluyen lagos con acceso público para barcos y pesca. • Senderos y vías verdes: hay muchas millas de senderos caminables disponibles, inclusive nueve vías verdes en el área de Chapel Hill-Carrboro, los Jardines Botánicos y las secciones rurales del condado, el área recreativa y natural de Little River, y la reserva natural de Johnston Mill. El Parque Regional y Área Natural de Little River abrió en la parte norte del condado de Orange cerca de la frontera con el condado de Durham. <p>** Para obtener una guía de las áreas recreativas públicas del condado de Orange, refiérase al Mapa Recreativo del condado de Orange, disponible en el Departamento de Parques y Recreos o en línea en: http://www.co.orange.nc.us/healthycarolinians/index.asp.</p>	<p>Carrboro Carrboro Century Center 100 N. Greensboro St. Carrboro, NC 27510 (919) 918-7364 RecParks@townofcarrboro.org Sitio Web: www.ci.carrboro.nc.us/RP</p> <p>Chapel Hill 200 Plant Road Chapel Hill, NC 27514 919-968-2784 parksrec@townofchapelhill.org Sitio Web: http://townhall.townofchapelhill.org/parks_&_rec/</p> <p>Condado de Orange 300 West Tryon Street P.O. Box 8181 Hillsborough, NC 27278 (919) 245-2660 Sitio Web: http://www.co.orange.nc.us/RecParks/index.asp</p>
	UNC Wellness Center 	<p>Las Clases Educativas ofrecen una variedad de temas. Llame o visite su sitio web para mayor información o para matricularse en una clase. La mayoría de los programas están abiertos al público y cuestan poco o son gratis.</p>	(919) 966-5500 www.uncwellness.com
ADULTOS MAYORES	Departamento para Adultos Mayores del condado de Orange 	<p>Centros para adultos mayores (Senior Centers) Hay dos centros para adultos mayores en el condado de Orange. Cada uno ofrece oportunidades educativas, sociales y recreativas.</p> <p>Programa de Salud y Bienestar Físico Los centros para adultos mayores ofrecen actividades para fomentar las salud de los adultos mayores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educación en salud y evaluaciones de salud • Clases de ejercicios – más de 18 clases de ejercicios diferentes ofrecidas en ambos centros <p>Actividades recreativas: juego de bochas, básquetbol, juegos para adultos mayores, juego de bolos, juegos de Wii, etc.</p>	<p>Central Orange Senior Center (ubicado en el Triangle SportsPlex) 101 Meadowlands Drive Hillsborough, NC 27278 (919) 245-2015</p> <p>Seymour Center 2551 Homestead Rd. Chapel Hill, NC 27516 (919) 968-2070</p>

Usar un modo de transporte alternativo como la bicicleta, el bus o caminar puede ayudarle a ser más activo físicamente. ¡Solo deje su carro en casa y opte por moverse más cada día!

GUÍA DE REFERENCIA PARA LA NUTRICIÓN EN EL CONDADO DE ORANGE - 2009

 = Programa gratis o ayuda económica disponible

 = Arreglos para personas bilingües o hispanohablantes

PROGRAMA PARA:	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	DIRIGIRSE A
PERSONAS DE CUAQUIER EDAD	Arc of Orange County	Nutrición y Clases de Cocina Esta clase semanal se imparte en una cocina en estilo demostración donde los adultos utilizan actividades participativas para adquirir más conocimientos sobre la nutrición así como sus aptitudes para cocinar. El objetivo de esta clase es educar a los adultos a que opten por mejores alimentos y los cocinen mejor. Al final de la clase, los cocineros disfrutaron de los frutos de su labor.	Michael Kirschner Director de Programas de Grupo (919) 942-5119, ext. 121 mkirschner@arcoforange.org
	Departamento de Salud del Condado de Orange	Asesoramiento en Nutrición   <ul style="list-style-type: none"> • Consulta individual en nutrición con coste según ingresos • Servicios de intérprete disponibles. • Ofrecidos por nutriólogas diplomadas para personas de cualquier edad y para cualquier condición de salud (control de peso, diabetes, alergias alimenticias, hipertensión, colesterol elevado, etc.) Programas educativos para la comunidad  <ul style="list-style-type: none"> • Clases y programas educativos en nutrición para personas de cualquier edad que los solicite • Programa educativo sobre la Diabetes (gratis; continuo) 	Southern Human Services Center 2501 Homestead Rd Chapel Hill, NC 27516 (919) 968-2022 ext. 309 Whitted Human Services Center 300 W. Tryon Rd. Hillsborough, NC 27278 (919) 245-2380
	UNC Hospitals (Hospitales de la UNC)	Asesoramiento en Nutrición  Consejos individuales impartidos por nutriólogos diplomados; coste por el servicio o seguro médico aceptado. Pediatric Specialty Clinics (Cursos en nutrición de los niños) Para poder participar hay que estar matriculado en la clínica especializada en pediatría.	Nutrition Counseling (Asesoramiento en nutrición) (919) 966-0210 Children's Specialty Clinic (919) 843-2459
	UNC Wellness Center	Asesoramiento en Nutrición Consejos individuales sobre la nutrición impartidos por un nutriólogo diplomado; Coste del servicio (\$70 para miembros, \$80 para los que no son miembros). Programas educativos  Ofrecen presentaciones mensuales sobre nutrición, demostraciones de recetas de cocina, visitas de supermercados y mesa de 'Preguntas al Nutriólogo' sobre varios temas relativos a la salud y alimentación. Gratis para miembros y los que no lo son y abiertos al público. Programas para Controlar el Peso- programa continuo. Llamar para averiguar horario.	(919) 966-5500 www.uncwellness.com
Orange County Department on Aging (Departamento para Adultos Mayores)	Servicios de Asesoramiento en Nutrición   Ofrecidos en los Centros para Adultos Mayores de nuestro condado por Nutriólogos diplomados del Departamento de Salud Pública de la UNC. Servicios disponibles por cita en días y horarios siguientes: <u>Seymour Center:</u> Jueves por la tarde, 1 a 2 pm excepto el 3º jueves del mes, Marzo 5 a Dic. 2009. <u>Central Orange:</u> Tercer viernes, 11 a 12, del mes a partir del 19 de marzo.	Central Orange Senior Center (ubicado en el Triangle SportsPlex) 101 Meadowlands Drive Hillsborough, NC 27278 (919) 245-2015	

PERSONAS DE CUAQUIER EDAD	Departamento para Adultos Mayores del Condado de Orange (continúa)	<p>Demostraciones mensuales de cocina saludable  </p> <p>Ofrece consejos saludables e información nutritiva a los participantes (clases limitadas a las personas de 55 años o mayores).</p> <p>Clases de cocina sencilla y sana   dirigidas por profesores y estudiantes de UNC.</p> <p>Programas educativos en nutrición  </p> <p>Ofrecido cada trimestre e impartidos por nutriólogas, enfermeras y educadores en salud del Departamento de salud del condado de orange, profesores y estudiantes de UNC.</p>	<p>Seymour Center 2551 Homestead Rd. Chapel Hill, NC 27516 (919) 968-2070</p>
	Cooperative Extension	<p>Programa de expansión en educación sobre alimentos y nutrición (EFNEP)  </p> <p>Ofrecidos a familias de bajos recursos que tienen niños. Enseña a las familias a prepara comidas nutritivas. El personal ofrece clases en inglés y en español para las familias, y un miembro del personal ofrece enseñanza en nutrición para jóvenes de bajos recursos.</p> <p>Programa de apoyo a la lactancia  </p> <p>Para madres de habla inglesa o española interesadas en dar de lactar a sus bebés. Este es un trabajo en colaboración entre Cooperative Extension, Piedmont Health Services, los hospitales de la UNC y el Departamento de salud.</p> <p>Mujeres que viven sanas, mujeres que viven bien es un CD interactivo desarrollado para mujeres sobre los temas de alimentación sana, actividad física y asuntos de salud femenina.</p>	<p>306-E Revere Rd Hillsborough, NC 27278 (919)-245-2053</p>
	Jardines comunitarios (Community Gardens)	<p>Huertas de ‘Criar Niños Saludables’ en: el Parque MLK Jr., escuela primaria Carrboro y la Duke Energy sub-station, James Street, Carrboro </p> <p>Abierto a familias con niños de 5 años o menores. Aquí los niños y sus familias aprenden a cultivar verduras y disfrutan de los beneficios de una mejor alimentación, actividades al aire libre y momentos de calidad pasados en familia. Las familias participan también en clases de cocina para aprender a utilizar los productos cultivados.</p> <p>Coalición de huertas comunitarias de Carrboro, en el parque MLK Jr., Carrboro</p> <p>Abierto a residentes. Los miembros de la comunidad que participan aprenden a cultivar alimentos de una manera ambientalmente sustentable, mientras conviven con otros miembros de su comunidad.</p> <p>Huertas de la Comunidad de Northside, Northside Center, Chapel Hill </p> <p>Abierto a individuos y familias y a las personas con necesidades especiales. Los participantes aprenden sobre el medio ambiental, practicas de jardinería sustentables y la importancia de comer frutas y vegetales.</p> <p>Huerta Comunitaria de Anathoth, Cedar Grove</p> <p>La huerta comunitaria de Anathoth utiliza un estilo religioso para la jardinería. La huerta sirve para reunir a las personas, enseñarles el cultivo ecológico, cuidar el universo y ayudar a los necesitados. La huerta está abierta a todos los residentes y ofrece visitas de grupo, talleres, eventos educativos, servicios de culto mensuales en el verano, y a veces conciertos y celebraciones comunitarias.</p>	<p>Asociación para los niños pequeños del condado de Orange www.OrangeSmartStart.org (919) 967-9091</p> <p>Coalición de huertas comunitarias de Carrboro www.carrborogarden.org (919) 647-9633</p> <p>Socoación para la salud mental y ‘Cooperative Extension’ (919)245-2062</p> <p>Fred Bahnsen www.anathothgarden.org (919) 357 8107</p>

<p>PARA TODAS LAS EDADES</p>	<p>Mercados de Granjeros (Farmer's Markets)</p>	<p>Visite su mercado de granjeros local al aire libre para comprar deliciosos alimentos producidos localmente y apoyar así la agricultura local.</p> <p>Mercado de Granjeros de Carrboro 301 W. Main St. Carrboro, NC 27510 Los sábados, todo el año de las 7:00 de la mañana a las doce del mediodía de abril a octubre; de las 9:00 de la mañana a las doce del mediodía de diciembre a marzo Los miércoles, de 3:30 a 6:30 de la tarde, de abril a octubre</p> <p>Mercado de Granjeros de Southern Village Market St. en Southern Village Chapel Hill, NC 27516 Los jueves ; de 4:00 a 7:00 de la tarde Abierto de mayo a agosto</p> <p>Mercado de Granjeros de South Estes En frente de la tienda 'A Southern Season' en el estacionamiento de University Mall 201 South Estes Dr. Chapel Hill, NC 27514 Los sábados de abril a noviembre, de las 8:00 de la mañana a las doce del mediodía afuera los 1^{os} y 3^{os} sábados de diciembre a marzo de las 9:00 de la mañana a las doce del mediodía dentro del centro comercial (mall) Abierto todo el año</p> <p>Mercado de Granjeros de Hillsborough En el estacionamiento de la tienda 'Home Depot' Al cruce de las carreteras I-85 y NC 86 Hillsborough, NC 27278 Los sábados: De abril a noviembre, de las 8:00 de la mañana a las doce del mediodía De diciembre a marzo, los 1^{os} y 3^{os} sábados de las 10:00 de la mañana a las doce del mediodía Los miércoles, de 4:00 a 7:00 de la tarde de junio al primer lunes de septiembre</p> <p>Mercado de Granjeros del Condado de Orange y del Río Eno Mercado público en el Centro de Hillsborough 120 East Margaret Lane Hillsborough, NC 27278 De abril a noviembre, los sábados de las 8:00 de la mañana a las doce del mediodía De diciembre a marzo, los 1^{os} y 3^{os} sábados de las 10:00 de la mañana a la 1:00 de la tarde</p> <p>** Varios mercados de granjeros aceptan ahora los bonos del Programa de Nutrición 'Farmer's Market' (FMNP, siglas en inglés)</p>	<p>Sarah Blacklin info@carrborofarmersmarket.com (919) 280-3326</p> <p>Sarah Blacklin info@carrborofarmersmarket.com carrborofarmersmarket.com (919) 280-3326</p> <p>Jeffrey Goodrum seeingstarsfarm@gmail.com southeastfarmersmarket.com (919) 563-5723</p> <p>Beverly Blythe bblythe@visionet.org hillsboroughfarmersmarket.org (919) 732-8315</p> <p>Robin Mulkey farmersmarket@co.orange.nc.us orangencfarmersmarket.org (919) 357-6076</p>
-------------------------------------	---	--	---