



# CONDADO DE ORANGE: COMER SANO, MOVERSE MÁS GUÍA PARA LA ACTIVIDAD Y LA NUTRICIÓN

2014

## Clave de la Guía:



= Programa gratis o ayuda económica disponible



= Adaptaciones para personas con discapacidades



= Arreglos para personas bilingües o hispanohablantes

*Descargo de Responsabilidad: 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 PARA	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	INFORMACIÓN DE CONTACTO	OPCIONES DE TRANSPORTE PÚBLICO
<b>NIÑOS Y NIÑAS DE EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR</b>	Chapel Hill-Carrboro YMCA 	<p>YMCA ofrece una variedad de programas deportivos y campamentos (campamentos de día y campamentos de verano)</p> <p><u>Cuidado después de la escuela:</u> Kindergarten – grado 8  <u>Campamentos de día cuando no hay escuela:</u> Kindergarten –grado 8</p> <p><u>Clases de natación:</u> Edades de 6 meses – adultos  <u>Programas de deportes:</u> fútbol, baloncesto, voleibol, béisbol y más – comienza a la edad de 3 años</p> <p>Ayuda financiera ofrecida por escala móvil o beca—la aplicación está disponible en internet</p>	980 Martin Luther King Jr. Blvd. Chapel Hill, NC 27514 <b>Directores Juveniles:</b> Alex Mayfield: <a href="mailto:Alexander.Mayfield@YMCATriangle.org">Alexander.Mayfield@YMCATriangle.org</a> Will Speight: <a href="mailto:Will.Speight@YMCATriangle.org">Will.Speight@YMCATriangle.org</a>  La Página Web: <a href="http://www.chcymca.org">www.chcymca.org</a> Teléfono: 919-442-9622	<u>Las Rutas de Autobús de Chapel Hill</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A</li> <li>• G</li> <li>• NS</li> <li>• T</li> <li>• T Sábado</li> <li>• NU Fin de semana  <a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a> </li> </ul>
	Boy Scouts 	<p>Actividades diseñadas alrededor de estar activo, explorar la naturaleza y desarrollar el carácter. Campamentos de verano y campamentos de día también están disponibles.</p> <p><b>Cub Scouts:</b> Niños: Edades de 7-10 años  <b>Boy Scouts:</b> Niños: Edades de 11-17 años</p>	<b>Comisionado del Distrito:</b> Dennis Nicholson— <a href="mailto:polarbear89@earthlink.net">polarbear89@earthlink.net</a> <b>Teléfono :</b> 919-682-8857 <b>La Página Web :</b> <a href="http://www.bsaorange.org">www.bsaorange.org</a>  Lugares de encuentro variarán	<a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
	Girls Scouts 	<p>Girl Scouts ayuda a las niñas a tener valentía, confianza y carácter, y hacer el mundo un lugar mejor. Nos esforzamos por ser la organización principal de liderazgo para las niñas y expertos en su crecimiento y desarrollo. Las actividades incluyen participación en una tropa, campamentos y más.            Niñas: Edades de kindergarten – grado 12</p>	<b>Directora de Membresía:</b> Elaine Penny— <a href="mailto:epenny@nccoastalpines.org">epenny@nccoastalpines.org</a> <b>Teléfono :</b> 919-497-6382 <b>La Página Web :</b> <a href="http://www.nccoastalpines.org">www.nccoastalpines.org</a>  Lugares de encuentro variarán	<a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
	Orange Partnership for Young Children 	<p><b>Growing Healthy Kids:</b> Las familias, los niños pequeños y los voluntarios están disfrutando los frutos de su labor en los jardines de la comunidad situados en Carrboro. Además de las clases de cocina, los niños y sus familias están aprendiendo los beneficios de una mejor nutrición, actividades al aire libre y pasar un buen tiempo en familia.  <b>¡Muévete!</b> Programa establecido para crear becas para niños (hasta los 5 años de edad) de familias con bajos ingresos para que puedan formar parte de programas de actividad física y campamentos locales. Becas disponibles mediante los Departamentos de Parques y Recreación, el SportsPlex de Hillsborough y el YMCA de Chapel Hill. Contacte las organizaciones para averiguar la disponibilidad de programas y becas.</p>	120 Providence Rd. Suite 101 Chapel Hill, NC 27514 919-967-9091 <a href="mailto:ocpyc@OrangeSmartStart.org">ocpyc@OrangeSmartStart.org</a>  Coordinadora bilingüe - Amanda Srsic Directora de programa - Linda Hindman,	<a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
<b>NIÑOS Y</b>	Departamentos de Parques y	Hay tres Departamentos de Parques y Recreación en el Condado de Orange y cada una ofrece una variedad de	<b>Carrboro</b> Carrboro Century Center	<a href="http://www.townofchapelhill.org/town-">http://www.townofchapelhill.org/town-</a>

<b>NIÑAS DE EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR (CONT.)</b>	<b>Recreación</b> 	recursos y oportunidades para actividades <b>Clases y Grupos o Ligas Deportivas (para jóvenes)</b> Llame o visite el Departamento de Parques y Recreación local para un calendario de actividades e información sobre cómo aplicar <b>Las Instalaciones Públicas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 parques e instalaciones de recreación se extienden por todo el condado. Consulte el siguiente mapa/guía  <a href="http://server2.co.orange.nc.us/parklocator/">http://server2.co.orange.nc.us/parklocator/</a></li> <li>• Varios centros de recreación y piscinas</li> <li>• Parques públicos (algunos cerca de lagos y ríos con acceso público para la navegación y la pesca)</li> <li>• Millas de senderos y áreas verdes</li> </ul> <p>** Para una guía de áreas de esparcimiento público en el Condado de Orange, consulte el siguiente sitio web:  <a href="http://www.co.orange.nc.us/deapr/parksandfacilities.asp">www.co.orange.nc.us/deapr/parksandfacilities.asp</a></p>	100 N. Greensboro St. Carrboro, NC 27510 <b>Teléfono:</b> (919) 918-7364 <a href="mailto:RecParks@org">RecParks@org</a> <b>La Página Web:</b> <a href="http://www.ci.carrboro.nc.us/RP">www.ci.carrboro.nc.us/RP</a>  <b>Chapel Hill</b> 200 Plant Road Chapel Hill, NC 27514 <b>Teléfono:</b> (919) 968-2784 <a href="mailto:parksrec@townofchapelhill.org">parksrec@townofchapelhill.org</a> <b>La Página Web:</b> <a href="http://townofchapelhill.org/">townofchapelhill.org/</a>  <b>Oficinas Administrativas de Parques y Recreación del Condado de Orange</b> 302 West Tryon Street PO Box 8181 Hillsborough, NC 27278 <b>Teléfono:</b> (919) 245-2660	<a href="http://hall/departments-services/transit/routes-schedules">hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
	<b>Rainbow Soccer</b> 	Rainbow Soccer y Chapel Hill United sirven a más de 1,300 niños y niñas cada temporada y más de 300 adultos de Chapel Hill, Durham, Carrboro, Hillsborough y otras comunidades aledañas. Nuestra organización está orgullosa de trabajar con familias que tienen profundas raíces en la zona, generaciones de partidarios y participantes de Rainbow Soccer, así como con los que nos visitan por unos meses de países extranjeros. Contamos con muchas nacionalidades representadas en nuestra población de jugadores y acogemos la experiencia multicultural que viene junto con el deporte del fútbol.  Para niños y niñas desde los 3 años de edad y mayores  El registro para el otoño comienza en junio El registro para la primavera comienza en noviembre	121 S. Estes Dr., Suite 203A Chapel Hill, NC 27515 - <b>Teléfono :</b> 919-967-8797 <b>Correo Electrónico:</b> <a href="mailto:info@rainbowsoccer.org">info@rainbowsoccer.org</a> <b>La Página Web:</b> <a href="http://www.rainbowsoccer.org/ourclub/648441.html">http://www.rainbowsoccer.org/ourclub/648441.html</a> <b>Director Ejecutivo:</b> Mike Hickey <b>Relacionista de ayuda financiera:</b> Karen Aldridge Utilizamos campos por todo Chapel Hill <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usualmente el Complejo Rainbow Soccer y el Parque Southern Community para ambos, prácticas y juegos (los sábados)</li> <li>• Homestead/Cedar Falls para prácticas y los campos de Triangle Church para juegos (los sábados) (Sólo CHU)</li> </ul>	<b>Parque Southern Community:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NS</li> <li>• V</li> </ul> <b>Parque Homestead:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A</li> <li>• NS</li> <li>• T</li> </ul> <b>Complejo Rainbow Soccer:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• D</li> <li>• G</li> </ul> <a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
	<b>Triangle Sportsplex</b> 	Triangle Sportsplex ofrece una variedad de oportunidades recreativas para toda la familia incluyendo patinaje sobre hielo, hockey, natación, gimnasia, guardería y campamentos y programas especiales.	101 Meadowlands Drive Hillsborough, NC <b>Teléfono:</b> 919-644-0339 <b>Kidsplex Correo Electrónico:</b> <a href="mailto:plex4kids@oc-sportsplex.com">plex4kids@oc-sportsplex.com</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruta de Autobús 420 Triangle Transit  <a href="http://www.ci.hillsborough.nc.us/content/transit/transportation">http://www.ci.hillsborough.nc.us/content/transit/transportation</a></li> </ul>
<b>NIÑOS Y NIÑAS DE EDAD</b>	<b>Arc of Orange County</b> 	Ayuda a niños con discapacidades del desarrollo a aumentar sus aptitudes físicas a través de programas tales como fútbol, campamentos de teatro, danza y natación	Michael Kirschner (919) 942-5119, ext 121 <a href="mailto:mkirschner@arcoforange.org">mkirschner@arcoforange.org</a>	<b>Dirección Principal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A</li> <li>• CL, CPX, CW</li> </ul>

<b>PREESCOLAR Y ESCOLAR (CONT.)</b>		<p><b>Trabajo de Verano y Bienestar (Summer Work &amp; Wellness)</b> Es un programa de ocho (8) semanas dirigido a los adultos y jóvenes. Ofrece experiencias profesionales, educación en salud y bienestar físico así como actividades sociales que brindan a los clientes la oportunidad de relajarse al final de la semana mediante una actividad comunitaria divertida.</p> <p><b>Campamentos de Primavera e Invierno</b> Este es un programa para estudiantes creado para coincidir con las vacaciones escolares. Los campamentos ofrecen una buena alternativa 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.</p>	<p>La Página Web: <a href="http://www.arctriangle.org/">www.arctriangle.org/</a></p> <p>208 N. Columbia St. Suite 100 Chapel Hill, NC 27514</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D, DX</li> <li>• F</li> <li>• G</li> <li>• HS</li> <li>• J</li> <li>• N, NS, NU</li> <li>• T</li> <li>• U</li> </ul> <p><a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a></p>
<b>ADULTOS</b>	<p>Arc of Orange County</p> 	<p>Ayuda a adultos con discapacidades del desarrollo a aumentar sus aptitudes físicas a través varios programas.</p> <p><b>Clases de Entrenamiento Cardiovascular y Muscular</b> Las Clases de Entrenamiento Cardiovascular y de Entrenamiento para el Fortalecimiento Muscular, tales como clases de spin y baloncesto, se ofrecen cada semana en un gimnasio totalmente equipado. El objetivo de las clases es mejorar la salud general y el bienestar de cada participante centrándose en ambos los ejercicios cardiovasculares y los ejercicios de entrenamiento para el fortalecimiento muscular. Los participantes disfrutan la interacción con sus compañeros y al mismo tiempo hacen ejercicio.</p>	<p>Michael Kirschner (919) 942-5119, ext. 121 <a href="mailto:mkirschner@arcoforange.org">mkirschner@arcoforange.org</a></p> <p>La Página Web: <a href="http://www.arctriangle.org/">www.arctriangle.org/</a></p> <p>208 N. Columbia St. Suite 100 Chapel Hill, NC 27514</p>	<p><u>Dirección Principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A</li> <li>• CL, CPX, CW</li> <li>• D, DX</li> <li>• F</li> <li>• G</li> <li>• HS</li> <li>• J</li> <li>• N, NS, NU</li> <li>• T</li> <li>• U</li> </ul> <p><a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a></p>
	<p>UNC Wellness Center</p> 	<p>Ofrece muchas de las amenidades asociadas tradicionalmente con un gimnasio de alta calidad, pero añade una variedad de clínicas, educación para la salud, bienestar, manejo de enfermedades y otros programas que distinguen a las instalaciones y programas de los gimnasios y centros de entrenamiento físico tradicionales o sin enfoque médico.</p>	<p>(919) 966-5500 <u>Correo Electrónico:</u> <a href="mailto:wellness@unch.unc.edu">wellness@unch.unc.edu</a></p> <p>100 Sprunt Street Chapel Hill, North Carolina 27517</p>	<p><u>La Ruta de Autobús</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• V</li> </ul> <p><a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a></p>
<b>ADULTOS</b>	<p>Chapel Hill-Carrboro YMCA</p> 	<p><b>Deportes para Adultos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partidos de Básquetbol – 18 años y mayores lunes – viernes: 12:15 p.m. – 2:45 p.m., martes y jueves: 3 contra 3 - 12:15 p.m. – 2 p.m.</li> </ul> <p>*El Horario cambia cada estación según los programas*</p>	<p>980 Martin Luther King Jr. Blvd. Chapel Hill, NC 27514</p> <p>La Página Web: <a href="http://www.chcymca.org">www.chcymca.org</a> Teléfono: 919-442-9622</p>	<p><u>Las Rutas de Autobús de Chapel Hill:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A</li> <li>• G</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleibol de Adultos – 17 años o más, domingos 5-6:45pm</li> </ul> <p><b>Gimnasio</b>  Tiene un gimnasio abierto al público por un costo mínimo. Hay sesiones de entrenamiento personal disponibles para los que desean atención individual o necesitan un plan personalizado. El YMCA también ofrece una evaluación personal para proporcionar información sobre su actual estado físico y orientaciones sobre el uso de las pesas.</p> <p><b>Clases de Ejercicio Físico</b>  Ofrece una variedad de clases de ejercicio en grupo incluyendo kickboxing, yoga, entrenamiento total, entrenamiento de resistencia, aeróbicos acuáticos, danza del vientre, Tai Chi y más.</p> <p><b>Clases de Natación</b>  Programa es para adultos de 13 años o más que tienen miedo y tienen el deseo de aprender a nadar, así como para personas que necesitan mejorar las habilidades fundamentales de estilo libre, mariposa, de espaldas y resistencia para iniciar un programa progresivo de natación.</p>	<p>Director de estas Instalaciones:  Greg Stanley  <a href="mailto:Greg.Stanley@YMCATriangle.org">Greg.Stanley@YMCATriangle.org</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NS</li> <li>• T</li> <li>• T sábados</li> <li>• NU fines de semana</li> </ul> <p><a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a></p>
	<p>Departamentos de Parques y Recreación</p> 	<p>Hay tres Departamentos de Parques y Recreación en el Condado de Orange y cada uno ofrece una variedad de recursos y oportunidades para actividades</p> <p><b>Grupos o Ligas Deportivas y Clases (para jóvenes)</b>  Llame o visite el Departamento local para un calendario de actividades e información sobre cómo aplicar</p> <p><b>Instalaciones Públicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 parques e instalaciones de recreación se extienden por todo el condado. Consulte el siguiente mapa guía <a href="http://server2.co.orange.nc.us/parklocator/">http://server2.co.orange.nc.us/parklocator/</a></li> <li>• Varios centros de recreación y piscinas</li> <li>• Parques públicos (algunos cerca de lagos y ríos con acceso público para la navegación y la pesca)</li> <li>• Millas de senderos y áreas verdes</li> </ul> <p>** Para una guía de áreas de esparcimiento público en el Condado de Orange, consulte el siguiente sitio de internet: <a href="http://www.co.orange.nc.us/deapr/parksandfacilities.asp">www.co.orange.nc.us/deapr/parksandfacilities.asp</a></p>	<p><b>Carrboro</b>  Carrboro Century Center  100 N. Greensboro St.  Carrboro, NC 27510  (919) 918-7364  <a href="mailto:RecParks@.org">RecParks@.org</a>  Página Web: <a href="http://www.ci.carrboro.nc.us/RP">www.ci.carrboro.nc.us/RP</a></p> <p><b>Chapel Hill</b>  200 Plant Road Chapel Hill, NC 27514  (919) 968-2784  <a href="mailto:parksrec@townofchapelhill.org">parksrec@townofchapelhill.org</a>  Página Web: <a href="http://townofchapelhill.org/">http://townofchapelhill.org/</a></p> <p><b>Oficinas Administrativas de Parques y Recreación del Condado de Orange</b>  302 West Tryon Street  PO Box 8181  Hillsborough, NC 27278  (919) 245-2660</p>	<p><a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a></p>

<b>ADULTOS MAYORES</b>	Departamento para Adultos Mayores del Condado de Orange 	<b>Centros para Adultos Mayores (Senior Centers)</b> Hay dos centros para adultos mayores en el condado de Orange. Cada uno ofrece oportunidades educativas, sociales y recreativas.  <b>Programa de Salud y Bienestar Físico</b> Los centros para adultos mayores ofrecen actividades para fomentar la salud de los adultos mayores: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación sobre la salud y evaluaciones de salud</li> <li>• Clases de ejercicios – más de 18 clases de ejercicios diferentes ofrecidas en ambos centros</li> </ul> <b>Actividades Recreativas:</b> bocce ball, baloncesto, juegos para adultos mayores, bolos o boliche, juegos de video Wii, etc.	<b>Central Orange Senior Center</b> (situado en el Triangle SportsPlex) 101 Meadowlands Drive Hillsborough, NC 27278 (919) 245-2015 Página Web: <a href="http://www.friendsofcosc.com/">www.friendsofcosc.com/</a> Correo Electrónico : <a href="mailto:friendsofcentralorangeseniors@gmail.com">friendsofcentralorangeseniors@gmail.com</a>  <b>Robert &amp; Pearl Seymour Center</b> 2551 Homestead Rd. Chapel Hill, NC 27516 (919) 968-2070 Página Web: <a href="http://www.friendsseymourcenter.org/">www.friendsseymourcenter.org/</a> Correo Electrónico: <a href="mailto:friendsseymourcenter@gmail.com">friendsseymourcenter@gmail.com</a>  <b>Departamento para Adultos Mayores del Condado de Orange</b> (Orange County Department on Aging): <a href="http://www.co.orange.nc.us/aging/index.asp">www.co.orange.nc.us/aging/index.asp</a>	<b>Central Orange:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruta 420 de Triangle Transit  <a href="http://www.ci.hillsborough.nc.us/content/transportion">http://www.ci.hillsborough.nc.us/content/transportion</a></li> </ul> <b>Seymour Center</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A</li> <li>• NS</li> <li>• T</li> </ul> <a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
------------------------	--	---	---	---

## GUÍA DE REFERIDOS DE NUTRICIÓN EN EL CONDADO DE ORANGE – 2014

PROGRAMA PARA	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	INFORMACIÓN DE CONTACTO	OPCIONES DE TRANSPORTE PÚBLICO
<b>TODAS LAS EDADES</b>	Arc of Orange County 	<b>Clases de Cocina y Nutrición</b> Esta clase semanal se imparte en una cocina estilo demostración donde los adultos utilizan actividades participativas para adquirir más conocimientos sobre nutrición y más habilidades para cocinar. El objetivo de esta clase es educar a los adultos sobre escoger mejores alimentos y cocinarlos mejor. Al final de la clase, los cocineros degustan los frutos de su labor.	Michael Kirschner (919) 942-5119, ext 121 <a href="mailto:mkirschner@arcoforange.org">mkirschner@arcoforange.org</a> Página Web: <a href="http://www.arctriangle.org/">http://www.arctriangle.org/</a>  208 N. Columbia St. Suite 100 Chapel Hill, NC 27514	<b>Dirección Principal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A, CL, CPX, CW, D, DX, F, G, HS, J, N, NS, NU, T, U</li> </ul> <a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>

TODAS LAS EDADES	Hospitales de la Universidad de Carolina del Norte (UNC Hospitals) 	<b>Asesoramiento en Nutrición</b> Consejos individuales impartidos por Dietistas Certificados; hay un costo por el servicio o aceptan seguro médico.  <b>Clínicas Especializadas en Pediatría (Clínicas para Niños)</b> Para poder participar hay que estar inscrito en la clínica especializada en pediatría.	<b>Asesoramiento en Nutrición</b> (919) 966-6875 ó (919) 966-0210 Susannah Southern: ssouth@unch.unc.edu 590 Manning Drive Chapel Hill, NC 27599  <b>Clínica Especializada en Pediatría</b> (919) 783-7809 Página Web: <a href="http://ncchildrenshospital.org/ourservices/raleighclinic/nutrition">ncchildrenshospital.org/ourservices/raleighclinic/nutrition</a>	Hospitales de UNC: <ul style="list-style-type: none"> <li>A, CCX, CM, D, DX, FCX, G, HU, N, NS, S, T, V</li> </ul> <a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
	Departamento de Salud del Condado de Orange 	<b>Asesoramiento en Nutrición</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta individual en nutrición con costo según ingresos</li> <li>• Servicios de intérprete disponibles</li> <li>• Servicios ofrecidos por Dietistas Certificados para personas de cualquier edad y para cualquier condición de salud (control de peso, diabetes, alergias alimenticias, hipertensión, colesterol elevado, etc.)</li> </ul> <b>Programas Educativos para la Comunidad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clases y programas educativos en nutrición para personas de cualquier edad que los solicite</li> <li>• Programa educativo sobre la Diabetes (gratis; continuo)</li> </ul>	<b>Whitted Human Services Center</b> 300 West Tryon Street Hillsborough, NC 27278 <b>Orange County West Campus Building</b> 131 West Margaret Lane, Suite 100 Hillsborough, NC 27278 <b>Southern Human Services Center</b> 2501 Homestead Rd. Chapel Hill, NC 27516 Teléfono principal: (919) 245-2400 Línea de Español: (919) 644-3350  Renée Kemske, Dietista Certificada/ Supervisora del Programa de Nutrición <a href="mailto:rkemske@orangecountync.gov">rkemske@orangecountync.gov</a>	<u>Las Rutas de Autobús</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 420</li> <li>• A, NS, T</li> <li>• A, NS, T</li> </ul> <a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
	UNC Wellness Center 	<b>Asesoramiento Nutricional</b> Asesoramiento nutricional individual proporcionado por un Dietista Certificado; Programa de Bienestar de 12 semanas; Pruebas metabólicas; Programas Computacionales de Manejo del Peso  <b>Programas Educativos</b> Enseñanza de nutrición cada mes, demostraciones de cocina, recorrido de una tienda de comestibles y “Pregunte a la Dietista” tabla sobre diversos temas relacionados con la salud y la nutrición. Estos son gratis para los miembros y también para los que no son miembros y están abiertos para toda la comunidad.	Teléfono: (919) 966-5500  100 Sprunt Street Chapel Hill, North Carolina 27517  Director del Programa de Educación de Salud: <a href="mailto:jmcgee@unch.unc.edu">jmcgee@unch.unc.edu</a>	<u>Las Rutas de Autobús</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• V</li> </ul> <a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
TODAS LAS	Departamento	<b>Servicios de Asesoramiento en Nutrición</b> Ofrecidos en los Centros para Adultos Mayores del Condado	<b>Central Orange Senior Center</b> (localizado en el Triangle SportsPlex)	<u>Central Orange:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruta 420 de</li> </ul>

<b>EDADES</b>	para Adultos Mayores del Condado de Orange 	de Orange por Dietistas Certificados del UNC-CH Escuela de Salud Pública Global Gillings. Servicios disponibles por cita solamente en el siguiente horario: <b>Seymour Center:</b> De marzo a diciembre los jueves por la tarde, de 1 a 2 pm excepto el 3º jueves del mes. <b>Central Orange:</b> el tercer viernes del mes de 11 a 12, a partir del 19 de marzo.  <b>Demonstraciones Mensuales de Cocina Saludable</b> Ofrece consejos saludables e información sobre nutrición a los participantes (clases limitadas a personas de 55 años o mayores) <b>Clases de Cocina Sencilla y Saludable</b> dirigidas por profesores y estudiantes de UNC <b>Programas Educativos en Nutrición</b> Ofrecido cada trimestre e impartidos por los dietistas, enfermeras y educadores de salud del Depto. de Salud del Condado de Orange, profesores y estudiantes de UNC	101 Meadowlands Drive Hillsborough, NC 27278 (919) 245-2015 <u>Página Web:</u> <a href="http://www.friendsofcosc.com/">www.friendsofcosc.com/</a> <u>Correo Electrónico:</u> <a href="mailto:friendsofcentralorangeseniors@gmail.com">friendsofcentralorangeseniors@gmail.com</a>  <b>Robert &amp; Pearl Seymour Center</b> 2551 Homestead Rd. Chapel Hill, NC 27516 (919) 968-2070 <u>Página Web:</u> <a href="http://www.friendsseymourcenter.org/">www.friendsseymourcenter.org/</a> <u>Correo Electrónico:</u> <a href="mailto:friendsseymourcenter@gmail.com">friendsseymourcenter@gmail.com</a>  <b>Orange County Department on Aging:</b> <a href="http://www.co.orange.nc.us/aging/index.asp">www.co.orange.nc.us/aging/index.asp</a>	Triangle Transit  <a href="http://www.ci.hillsborough.nc.us/content/transportion">http://www.ci.hillsborough.nc.us/content/transportion</a>  <u>Seymour Center</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A</li> <li>• NS</li> <li>• T</li> </ul> <a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
	La Extensión Cooperativa (Cooperative Extension) 	<b>Programa de Expansión en Educación Sobre los Alimentos y la Nutrición (EFNEP)</b> Ofrecidos a familias de bajos recursos que tienen niños. Enseña a las familias cómo preparar comidas nutritivas. El personal ofrece clases en inglés y en español. <b>Programa de Apoyo a la Lactancia</b> Para madres de habla inglés o español interesadas en dar de lactar a sus bebés. Este es un trabajo en colaboración entre Cooperative Extension, Piedmont Health Services, los Hospitales de UNC y el Departamento de Salud. <b>Mujeres que Viven Sanas, Mujeres que Viven Bien</b> es un disco de CD interactivo desarrollado para mujeres sobre los temas de alimentación sana, actividad física y asuntos de salud femenina.	<b>EFNEP:</b> Lisa Benavente: <a href="mailto:Lisa_benavente@ncsu.edu">Lisa_benavente@ncsu.edu</a> <u>Teléfono:</u> (919) 245-2054  306-E Revere Rd, Hillsborough, NC 27278 (919)245-2053 <a href="http://orange.ces.ncsu.edu/">http://orange.ces.ncsu.edu/</a>  <b>Women Living Well:</b> <a href="http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/womenscd_1pager.pdf">http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/womenscd_1pager.pdf</a> Carolyn Dunn: <a href="mailto:Carolyn_Dunn@ncsu.edu">Carolyn_Dunn@ncsu.edu</a> <u>Teléfono:</u> (919) 515-9142	<u>Las Rutas de Autobús</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 420</li> <li>• ODX</li> </ul> <a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a>
<b>TODAS LAS EDADES</b>	Jardines Comunitarios (Community Gardens) 	<b>Las Huertas Comunitarias “Growing Healthy Kids” para ayudar a Criar Niños Saludables en: el Parque MLK Jr., la Escuela Primaria de Carrboro y la Sub-estación Duke Energy en la calle James, Carrboro.</b> Las familias con niños de 5 años o menores aprenden a cultivar verduras y disfrutar los beneficios de una mejor nutrición, actividades al aire libre y clases de cocina para aprender a utilizar los productos cultivados.  <b>La Coalición de Huertas Comunitarias de Carrboro en el Parque MLK Jr., Carrboro</b> para todas las personas de la comunidad. Los miembros de la comunidad que participan aprenden a cultivar alimentos de una manera	<b>La Asociación para los Niños Pequeños del Condado de Orange (Orange County Partnership for Young Children)</b> <a href="http://www.OrangeSmartStart.org">www.OrangeSmartStart.org</a> (919) 967-9091 120 Providence Rd. Suite 101 Chapel Hill, NC 27514  <b>Huerta Comunitaria de Carrboro</b> 1120 Hillsborough Rd, Carrboro NC 27510 <u>Correo Electrónico:</u> <a href="mailto:ccgc@riseup.net">ccgc@riseup.net</a> <u>Teléfono:</u> (919) 647.9633	<u>Las Rutas de Autobús</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• D</li> </ul>  <u>Las Rutas de Autobús</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• F</li> </ul>

(Community Gardens)	<p>ambientalmente sustentable, mientras conviven con otros miembros de su comunidad.</p> <p><b>Huertas de la Comunidad de Northside, Northside Center, Chapel Hill</b> Abierto para todos y hay jardines para las personas con necesidades especiales. Los participantes aprenden sobre el medio ambiente, las prácticas de jardinería sustentable y la importancia de comer frutas y vegetales.</p> <p><b>Huerta Comunitaria de Anathoth, Cedar Grove</b> La huerta comunitaria de jardinería de estilo religioso para enseñar sobre el cultivo ecológico, cuidar del universo y ayudar a los necesitados. La huerta está abierta a todos los residentes y ofrece visitas para grupo, talleres, eventos educativos, servicios religiosos mensuales en el verano, y a veces conciertos y celebraciones comunitarias.</p>	<p><a href="http://www.carrborogarden.org">www.carrborogarden.org</a></p> <p><b>Huertas de la Comunidad de Northside</b> 400 Caldwell St. Chapel Hill, NC <u>Correo Electrónico:</u> Greta Lee: <a href="mailto:GML@med.unc.edu">GML@med.unc.edu</a></p> <p><b>Huerta Comunitaria de Anathoth</b> <u>Correo Electrónico:</u> <a href="mailto:anathothgarden@gmail.com">anathothgarden@gmail.com</a> <a href="http://www.anathothgarden.org">www.anathothgarden.org</a> (919) 732-8405 PO Box 138 Cedar Grove, NC 27231</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A, G, HS, J, NS, NU, T, V</li> </ul> <p><a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a></p>
Mercados de Granjeros (Farmer's Markets)	<p>Visite su mercado de granjeros local al aire libre para comprar deliciosos alimentos producidos localmente y apoyar así la agricultura local.</p> <p><b>Mercado de Granjeros de Carrboro</b> 301 W. Main St. Carrboro, NC 27510 Los sábados todo el año, 7:00 am a doce del mediodía de abril a octubre; 9:00 a.m.-12p.m. de noviembre a marzo; Durante la temporada regular de crecimiento, el Mercado de los Miércoles está abierto de 3:00p.m. a 6:00 p.m.</p> <p><b>Mercado de Granjeros de Southern Village</b> Market St. in Southern Village Chapel Hill, NC 27516 Jueves; 3:30 p.m. a 6:30 p.m. Abierto de mayo a agosto</p> <p><b>Mercado de Granjeros del Sur de Estes</b> 201 South Estes Dr. Chapel Hill, NC 27514 Los sábados de 9:00 am a doce del mediodía afuera al centro comercial por todo el año</p> <p><b>Mercado de Granjeros de Hillsborough</b> En el estacionamiento de Home Depot en la I-85 y la nueva NC 86 Hillsborough, NC 27278 <u>Sábados:</u> de abril a noviembre, de 8:00 am a 12 p.m. Diciembre a marzo el primer y tercer sábado de 10:00 am a 1:00pm Los miércoles, de 4:00 p.m. a 7:00 p.m. desde junio hasta el</p>	<p>Erin Jobe (919) 280-3326 <u>Correo Electrónico:</u> <a href="mailto:carrboromarket@gmail.com">carrboromarket@gmail.com</a> <u>Página Web:</u> <a href="http://www.carrborofarmersmarket.com/index.shtml">www.carrborofarmersmarket.com/index.shtml</a> <a href="http://www.southernvillage.com/farmers-market/">http://www.southernvillage.com/farmers-market/</a> (919) 942-4610</p> <p><a href="http://www.thechapelhillfarmersmarket.com/">www.thechapelhillfarmersmarket.com/</a> <u>Correo Electrónico:</u> <a href="mailto:farmersoforange@gmail.com">farmersoforange@gmail.com</a> (919) 533-9496</p> <p><a href="http://www.hillsboroughfarmersmarket.org">www.hillsboroughfarmersmarket.org</a> (919) 360-5254 <u>Correo Electrónico:</u> TeamHFM@yahoo.com</p> <p><u>Correo Electrónico:</u> <a href="mailto:enoriverfarmersmarket@gmail.com">enoriverfarmersmarket@gmail.com</a></p>	<p><u>Las Rutas de Autobús</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CW, F, J</li> <li>• NS, V</li> <li>• 400, 405, CL, D, Dsat, F</li> <li>• 420</li> </ul>

	<p>que se celebra Labor Day (Día del Trabajo en EEUU)</p> <p><b>Mercado de Granjeros del Condado de Orange/Río Eno</b> Hogar del Mercado Público en la ciudad de Hillsborough (Public Market House) 120 East Margaret Lane Hillsborough, NC 27278 <u>Los sábados por todo el año:</u> de abril a octubre de 8:00am a 12:00pm De noviembre a marzo de 10:00am a 12:00pm</p> <p><b>** Varios Mercados de Granjeros aceptan ahora los cupones o bonos del Programa de Nutrición 'Farmer's Market' (FMNP, por sus siglas en inglés)</b></p>	<p><u>Página Web:</u> <a href="http://www.enoriverfarmersmarket.com/">www.enoriverfarmersmarket.com/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 420</li></ul> <p><a href="http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules">http://www.townofchapelhill.org/town-hall/departments-services/transit/routes-schedules</a></p>
--	---	--	--