



El público de Santa Ana camina, anda en bicicleta, usa el autobús y el tren hacia el...



Diviértanse • Estén sanos • Sean respetuosos

El Departamento de Parques, Recreación y Servicios Comunitarios de Santa Ana

Distintas Formas de viajar en el Centro de Santa Ana

Deje su Coche en su Casa - Usted, al igual que la **comunidad** y el **entorno** pueden beneficiar cuando usted camina, utiliza una bicicleta, o viaja en coche compartido. Abajo encontrará unas ideas para considerar:

Camine en vez de Manejar

Usted puede beneficiar cuando camina porque caminando seguido, mientras practica saludables hábitos de alimentación, podrá ayudarle a reducir riesgos de la salud, hacerlo sentir con mas energía, y ayudarle a que esté en buena forma física. La **comunidad** puede beneficiar cuando usted camina en vez de manejar porque habra menos vehículos en la carretera, y menos congestión de tráfico y ruido. Caminar puede beneficiar el **entorno** porque distinto a manejar, caminar es una forma que no contamina el aire.

Utilice una Bicicleta

Utilizando una bicicleta beneficia a **usted** porque es una manera divertida para viajar y para ponerse de buena forma física al mismo tiempo. Utilizando una bicicleta puede beneficiar a la **comunidad** y al **entorno** en maneras parecidas a como se benefician cuando usted camina en vez de manejar.

Comparta el Viaje

Compartiendo el viaje vía un carro o van o usando el transporte público, puede beneficiar a **usted** porque lo ayuda a reducir gastos de gasolina y liberar lo de tener que manejar todos los días. La **comunidad** beneficia cuando comparte el viaje porque ayuda a reducir congestión de tráfico y problemas de estacionamiento. El **entorno** beneficia porque cuando comparte el viaje, ayudará a reducir la emisión de gases con efecto invernadero.

SALUD

Safe and Active Living United Districts (**SALUD**) es un programa de buen estar presentado por el Departamento de Parques, Recreación y Servicios Comunitarios de Santa Ana. Los miembros reciben extremidades de la aptitud tales como el Club de Caminata SALUD.

Hay varios sitios de SALUD en la ciudad. Invitamos a el público del Centro de Santa Ana a tener la oportunidad de ser parte del programa. ¡Es una buena oportunidad para divertirse y conocer a gente que tiene interés en la salud, buen estado físico, y en caminar!

¡El programa SALUD es gratis!



Club de Caminata SALUD de Angels Community Park:

Se reúne todos los Viernes a las 11:00 a.m. en Angels Community Park, 914 W. Third St. 92701

Club de Caminata del Centro de Santa Ana:

Se reúne todos los Viernes a las 11:00 a.m. afuera de Old Orange County Courthouse (en frente de los escalones).

Parques Dentro De y Cercas de el Centro de Santa Ana



Hay 4 parques dentro de, y cerca de el Centro de Santa Ana:

Birch Park
210 N. Birch St. 92701

Sasscer Park
502 W. Santa Ana Blvd. 92701

French Park
901 French St. 92701

Angels Community Park
914 W. Third St. 92701

Para mas información sobre estos y otros parques dentro de Santa Ana, favor de llamar al Departamento de Parques, Recreación y Servicios Comunitarios al (714) 571-4200.

This informational map was made possible with the support of Active Living by Design - Project ALISA: www.activelivingbydesign.org Active Living by Design is a national program of the Robert Wood Johnson Foundation and is administered by the School of Public Health at the University of North Carolina.

¡Diviértanse y Estén Sanos en el Centro de Santa Ana!

¡Sea una Persona de Vida Activa!

El Departamento de Parques, Recreación, y Servicios Comunitarios de Santa Ana invita a el público de Santa Ana (residentes, trabajadores, y visitantes) a pensar sano, aumentar su nivel de actividad física, y ser personas de vida activa.



¡Sea Activo 30 Minutos Por Día!



¿Como Comienzo?

- Unase a el programa **SALUD**
- Camine y utilice una bicicleta con regularidad

- Visite los parques con más frecuencia
- Tome un paseo en el zoológico

- Regístrese para los Premios "Fitness" de Santa Ana

- Busque formas alternas de viajar
- Estírese diariamente



Lugares Donde Usted Puede Caminar

Los lugares que aparecen a continuación son ejemplos de lugares populares donde usted puede caminar:

Centro Cívico (Civic Center)

- Biblioteca Pública de Santa Ana (Santa Ana Public Library)
- Ayuntamiento (City Hall)
- Sala de Administración del Condado de Orange (Orange County Hall of Administration)
- Palacio de Justicia Antigua del Condado de Orange (Old Orange County Courthouse)
- Palacio de Justicia del Condado de Orange (Orange County Courthouse)
- YMCA (edificio)
- Edificio Federal Ronald Reagan y Palacio de Justicia de los Estados Unidos (Ronald Reagan Federal Building and U.S. Courthouse)
- Corte de Apelaciones: 4º Distrito 3ª División (Court of Appeal: 4th District Division 3)
- Parque Sasscer (Sasscer Park)
- Plaza de las Banderas (Plaza of the Flags)
- Biblioteca de Leyes del Condado de Orange (Orange County Public Law Library)
- Jardín Japonés (Japanese Garden)

Centro de Santa Ana (Downtown Santa Ana)

- Artists Village
- Calle Cuatro, tiendas (4th Street shops)
- Fiesta Marketplace

Estadio de Santa Ana (Santa Ana Stadium)

- Campo Eddie West (Eddie West Field)



Ideas Para Comer Saludable



- Cuando prepare comida en su hogar, escoga recetas saludables.
- Cuando coma afuera de su hogar (en restaurante), traté de identificar alimentaciones saludables.
- Estudie los datos de nutrición en las etiquetas de comida, mantenga un registro de lo que come, y controle sus porciones de comida.
- Beba suficiente agua antes y después de cada alimento.
- Limite ciertos alimentos. Traté de comer menos comidas dulces, saladas, y grasosas que pueden traer o aumentar problemas de salud.
- Conozca estos terminos: Low Fat, Fat Free, Sugar Free, Low Salt, Low Carb, No Sugar Added, No Trans Fat, y Organic.

*Consulte con un doctor o especialista en dietética para mas información.

Asociaciones de Vecinos Dentro y Cerca de el Centro De Santa Ana

La Ciudad de Santa Ana apoya y facilita las asociaciones de vecinos. Las recomendaciones sobre asuntos de los vecindarios son abordadas por el Concilio. Las asociaciones de vecinos dentro y cerca de el Centro de Santa Ana constatemente buscan maneras de que su vecindario sea un lugar más seguro, y mejorar su calidad de vida.

• **Asociación de Vecinos Flower Park**
Civic Center Drive al norte; Flower Street al este; First Street al sur; Bristol Street al oeste.

• **Asociación de Vecinos French Park**
Washington Avenue al norte; Civic Center Drive al sur; Garfield Street al este (de Civic Center Drive a Vance Street) luego Lacy Street (Vance Street a Washington Avenue); Spurgeon (Civic Center Drive a 11th Street) luego Bush Street (11th Street a Washington Avenue) al oeste.

Para mas información sobre estas Asociaciones de Vecinos llame a Community Development Agency al (714) 647-5360.

Programa de Premios Para Personas de Vida Activa

Premios "Fitness" de Santa Ana (Santa Ana Fitness Awards)



La Ciudad de Santa Ana ha creado dos programas de premiación: el Premio del Concilio y el Premio del Alcalde. El propósito del Premio del Concilio es promover a los residents de Santa Ana que se mantienen en buena forma física. El Premio del Alcalde es para promover y destacar a los individuos que son "Atletas de elite" que ameritan el reconocimiento de la comunidad.

Para mas información sobre los Premios "Fitness" de Santa Ana, llame al (714) 571-4200.

O visite la pagina de internet: www.santa-ana.org/parks/FitnessTaskForce.asp

Considere ser Voluntario

El Departamento de Parques, Recreación y Servicios Comunitarios de Santa Ana tiene un Programa de Voluntarios excelente que ofrece una variedad de proyectos familia-amistosos, activos, que ejercitan su cuerpo y mente. Si usted necesita horas voluntarias para la escuela, desea una cierta experiencia personal, o está interesado en riquecer su comunidad, con nuestro programa voluntario usted encontrará un proyecto que tendrá gusto y que cabe de su horario.

- Eventos especiales
- Proyectos de mejora
- Servicios para los adultos mayores de edades
- Deportes
- Tutoria
- Ayuda de oficina

¡Y muchas otras areas!



Para mas información, favor de llamar al Programa de Voluntarios al: (714) 571-4237.



Mayor
Miguel A. Pulido
Mayor Pro Tem
Claudia D. Alvarez

Council Members
David Benavides
Carlos Bustamante
Michele Martinez
Vincent F. Sarmiento
Sal Tinajero

Importantes Sitios de Internet

Ciudad de Santa Ana, Depto. de Parques, Recreación y Servicios Comunitarios
www.santa-ana.org/parks
Equipo Operativo de Salud y Estado Físico de Santa Ana
www.santa-ana.org/parks/FitnessTaskForce.asp

Para mayores informes, tengan la bondad de comunicarse con Recreation Supervisor Jeannie G. Jurado, al (714) 571-4251 o por correo electrónico: jjurado@santa-ana.org

Executive Director Gerardo Mouet,
Parks, Recreation and Community Services Agency

Diviértanse • Estén sanos • Sean respetuosos

Distancias de Camino

Distancia #1: Calle Cuatro, tiendas (4th Street, shops) = 1 milla (viaje redondo) ➔

Distancia #2: Centro Cívico = .85 millas (viaje redondo) ➔

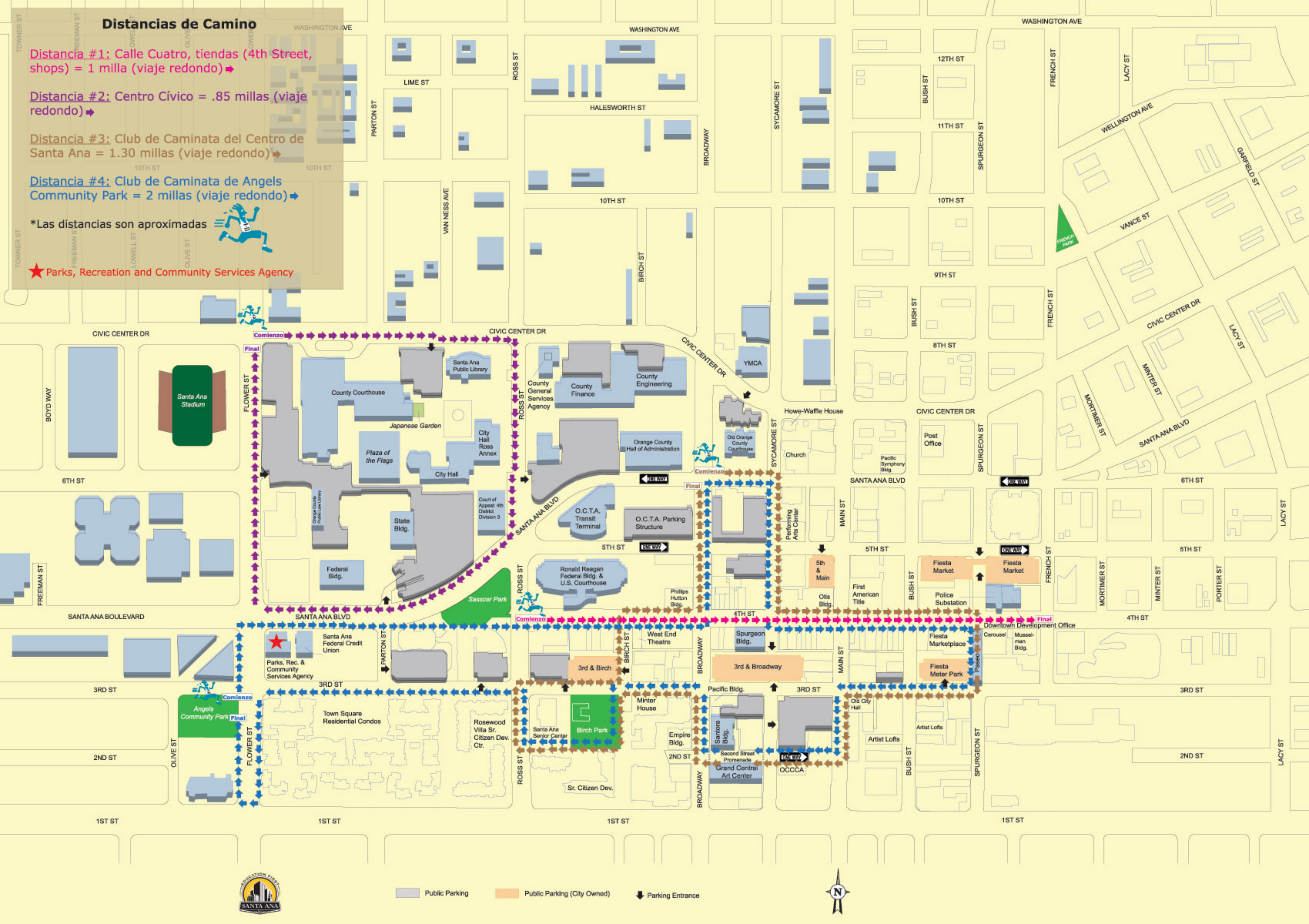
Distancia #3: Club de Caminata del Centro de Santa Ana = 1.30 millas (viaje redondo) ➔

Distancia #4: Club de Caminata de Angels Community Park = 2 millas (viaje redondo) ➔

*Las distancias son aproximadas



★ Parks, Recreation and Community Services Agency



Public Parking Public Parking (City Owned) ↓ Parking Entrance

