



Las familias de Santa Ana van en bicicleta, están corriendo y caminando hacia...

Jerome Park

(Parque Jerome)



Diviértanse... Estén sanos... Sean respetuosos

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

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 ejerciten su cuerpo y mente. Si usted necesita horas voluntarias para la escuela, desea una cierta experiencia profesional, o está interesado en enriquecer a su comunidad, con nuestro programa voluntario usted encontrará un proyecto que tendrá gusto y que cabe de su horario.

Algunas asignaciones incluyen:

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

¡Y muchas otras áreas!

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

Reglas para ciclistas

1. Conserve su bicicleta en buen estado (llantas, cadena, frenos).
2. Obedezca todas las reglas y señales de tránsito —use siempre las señales de mano indicadas.
3. Camine con su bici al cruzar intersecciones transitadas.
4. Conduzca siempre en la dirección del tránsito —lo más cerca posible del lado derecho del camino.
5. Asegúrese que el camino esté libre antes de entrar.
6. Vaya siempre en fila india; cuidado con puertas de autos.
7. La mayoría de las bicicletas se hicieron para una sola persona: USTED y SOLAMENTE USTED.
8. Si tiene que andar en bicicleta de noche, asegúrese que sus frenos y reflectores estén en buen estado.
9. Seleccione la ruta más segura a su destino y úsela. Evite las calles e intersecciones transitadas.
10. Conceda el derecho de paso a los peatones.
11. Use siempre un casco de seguridad para bicicletas.

¡Use Precaución!

- Planee su ruta e informe siempre a los parientes sobre donde va a estar.
- Lleve su tarjeta de identificación, pero deje su monedero, y otros objetos de valor en casa.
- Camine con un socio o con un perro.
- Evite la oscuridad/áreas sin luz.

Los residentes de Santa Ana comienzan a comer mejor. Consejos importantes:

Prepare sus propios alimentos. Cuando usted prepara sus propios alimentos, sabe exactamente lo que se está llevando a la boca.

Coma bien. Es importante comer bien a fin de que estemos saludables y en buen estado físico. Ingiera las proporciones recomendadas de los grupos alimenticios y lleve la cuenta de sus calorías.

Beba agua. Beba suficiente agua antes y después de cada alimento.

Controle sus porciones de comida. Estudie los datos de nutrición en las etiquetas de comida.

Limite ciertos alimentos. Una comida saludable tiene menos comidas dulces, saladas y grasosas. Para la buena salud, coma más alimentos magros y orgánicos.

Imagine. Imagínese los riesgos y costos asociados con los hábitos alimenticios no saludables.

Conozca estos términos: Low fat, Fat Free, Sugar Free, Low Salt, Low Carb, No sugar added, No Trans Fat, y Organic.

Bienvenidos al Parque Jerome!

Parque Jerome es un divertido parque de 14 acres situado cerca del la calle W. McFadden Ave. y menos de media milla al este del Rastro del Río de Santa Ana (Santa Ana River Trail).

Parque Jerome: 726. S. Center St. Santa Ana, CA 92704

Horario del parque: 6:00 a.m. a 11:00 p.m.

Atractivos del parque

- Club de Caminata **SALUD**
- Sanitarios
- Campos de béisbol
- Estacionamiento
- Áreas para día de campo
- Cerca del Rastro del Río de Santa Ana

Reglas Del Parque

Para que disfrute su estancia y seguridad, se dan a continuación las siguientes **prohibiciones**:

1. Cerveza o bebidas alcohólicas
2. Animales sin correa y Suciedad de animal
3. Vendedores ambulantes sin permiso
4. Armas peligrosas de cualquier tipo
5. Vehículos motorizados excepto en las calles
6. Entrar o quedarse cuando el parque esta cerrado (El parque se cerrara de 11:00 p.m. a 6:00 a.m)

POR FAVOR MANTENGA SU PARQUE LIMPIO Y PONGA LA BASURA EN SU LUGAR.

El Centro de Jerome

El Centro de Jerome está situado en el Parque Jerome y ofrece una variedad de actividades recreacionales para todas las edades.

Unas características del Centro de Jerome incluyen:

- **SALUD**
- Piscina
- Programas extracurriculares
- Family PRIDE Club
- Tiny Tots
- Y varios programas y clases del ocio.

Horario de Oficina: Lunes a Viernes 8:00 a.m. a 9:00 p.m.

Para una descripción completa de programas y clases de ocio que ofrece el Centro de Jerome, o para información general sobre el centro, favor de llamar al (714) 647-6559.

El Rastro del Río de Santa Ana (The Santa Ana River Trail)

El Rastro del Río de Santa Ana es una facilidad multi-utiliza (Equestrian, peatón, ciclista). El rastro está abierto al publico de 7:00 a.m. a 6:00 p.m. (1ro de Noviembre al 31 de Marzo) y 7:00 a.m. a 9:00 a.m. (1ro de Abril al 31 de Octubre).

Reglas:

- Vehículos autorizados solamente
- Consumición del licor que intoxica es prohibido
- Los perros, gatos, y otros animales domésticos deben ir sujetos con correa que no excita 6 pies en longitud
- Ningunos patinetes permitidos

Por favor mantenga la seguridad de los demas.

Reciba un premio por usar el Parque Jerome

PREMIOS DE BUEN ESTADO FISICO DE SANTA ANA

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 y destacar a residentes de Santa Ana que se mantienen en forma. El Premio del Alcalde es para promover y destacar a los individuos que son "Atletas de élite" que ameritan el reconocimiento de la comunidad.

Para mayores informes sobre los PREMIOS DE BUEN ESTADO FISICO DE SANTA ANA, llame al (714) 571-4200.

O visite el sitio Web:

www.santa-ana.org/parks/FitnessTaskForce.asp

Reporte Graffiti en el Parque Jerome

La Ciudad de Santa Ana desea conservar nuestros parques de vecindario limpios, seguros y sin graffiti.

Para reportar graffiti en el Parque Santa Anita, por favor llame al Graffiti Hot Line al 1(877) STOPTAG. 1(877) 786-7824

Asociaciones de vecinos dentro el Parque Jerome

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 cerca del Parque Jerome constantemente buscan maneras de que sus vecindarios sean más seguros, y mejorar su calidad de vida.

- **Casa Bonita**
First Street al norte; Shelley Street al oeste; Willits al sur; Raitt Street al este.
- **Central City**
First Street al norte; Bristol Street al este; McFadden Avenue al sur; Raitt Street al oeste.
- **Mid-City**
McFadden Avenue al norte; Flower Street al este; Edinger Avenue al sur; Raitt Street al oeste.
- **Bella Vista**
Willits Street al norte; Raitt Street al este; McFadden Avenue al sur; Sullivan Street al oeste.
- **New Horizons**
McFadden Avenue al norte; Raitt Street al este; Edinger Avenue al sur; Sullivan Street al oeste.
- **Windsor Village**
Camille Avenue al norte; Fairview al este; McFadden Avenue al sur; Santa Ana River al oeste.

Para mayores informes sobre estas Asociaciones de Vecinos, llame a Community Development Agency al (714) 647-5360.

Este mapa informativo fue hecho a través del apoyo de Active Living by Design - Project ALISA: www.activelivingbydesign.org Active Living by Design es un programa nacional de Robert Wood Johnson Foundation y es administrado por el University North Carolina School of Public Health.



Participe en el Club de SALUD en el Parque Jerome

Invitamos a todos los vecinos del Parque Jerome que participen en el programa Safe and Active Living United Districts (**SALUD**). **SALUD** es un programa del buen estar puesto en ejecución por City of Santa Ana Parks, Recreation and Community Services Agency. Los miembros reciben extremidades alimenticias y participan en varias actividades de la aptitud tales como el Club de Caminata **SALUD**. Ten la oportunidad para conocer vecinos y hacer nuevos amistades.

¡El programa **SALUD** es GRATIS para usted y su familia!

¡Únete a el club Jerome **SALUD** ahora!

Para mayores informes de Jerome **SALUD**, favor de llamar al (714) 647-6559.

Las ventajas del programa SALUD

Usted Se:

- Sentirá y mirará mejor
- Aprendera una forma de vida más sana que tendra ventajas para usted y su familia.
- Hagan nuevos amigos
- Aprendera extremidades alimenticias
- Divertira y participara en actividades educasionesales

Jerome SALUD Club de Caminata

El caminar es un ejercicio muy popular que puede ayudarle a aumentar su nivel de la buen salud. ¡El caminar puede ayudarle a perder peso, a reducir la tensión, a consolidar sus piernas, a mejorar su salud, y a vivir más largo tiempo!

Para mayores informes del Jerome **SALUD** club de caminata, favor de llamar al (714) 647-6559.

Consejos para el Parque Jerome

He aquí algunos consejos para las personas que visiten el Parque Jerome:

- **Venga acompañado.** Un compañero de ejercicio, como un amigo o familiar, puede servir de mucha motivación al caminar, trotar, correr, o andar en bicicleta. ¡Venir acompañado al hacer ejercicio es una manera excelente para combatir el aburrimiento!
- **Traiga lo que necesita.** Es muy importante permanecer hidratado, especialmente cuando está al aire libre. Traiga suficiente agua o su bebida deportiva favorita a la senda. Deje sus pertenencias en casa —su bolso, billetera y alhajas.
- **Traiga ropa cómoda.** Ande en bicicleta, corra, o camine en ropa con la que esté cómodo. ¡Acuérdese de atarse las agujetas de los tenis!
- **¡Estírese!** Haga ejercicios de calentamiento antes de comenzar, y de enfriamiento al terminar de hacer ejercicio. ¡Su cuerpo se lo agradecerá!
- **Invite a sus familiares y amigos al Parque Jerome...** y...
COMIENCEN un grupo para caminar
COMIENCEN un grupo para bicicletas
COMIENCEN un grupo para correr
...¡en cualquiera de los indicadores de distancia del Parque Jerome encontrados al reverso de este mapa!
¿Está listo? Ahora que se ha preparado para comenzar una gran aventura al descubrir el Parque Jerome, hay 3 cosas que siempre debemos recordar al visitarla:

Diviértanse... Estén sanos... Sean respetuosos



Mayor

Miguel A. Pulido
Mayor Pro Tem
Claudia D. Alvarez

Council Members

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

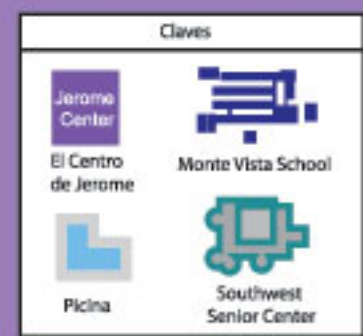
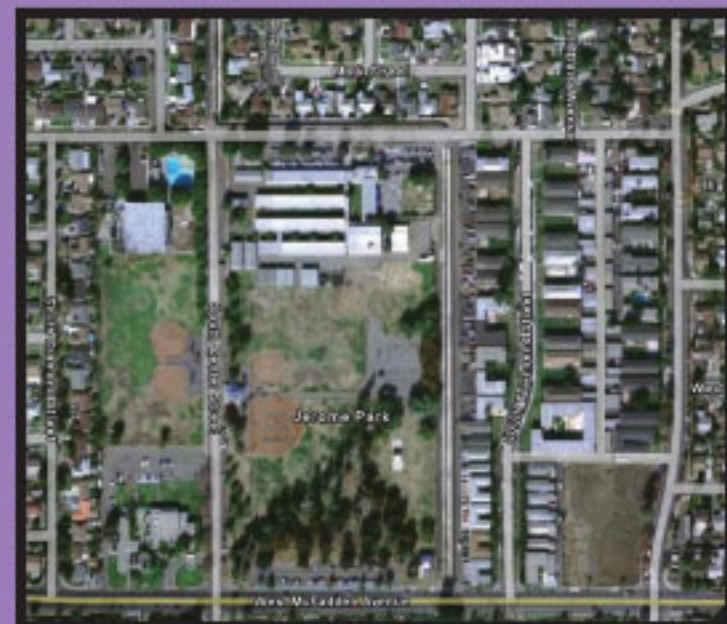
Sitios Web importantes

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

Diviértanse... Estén sanos... Sean respetuosos



Marcadores de distancia

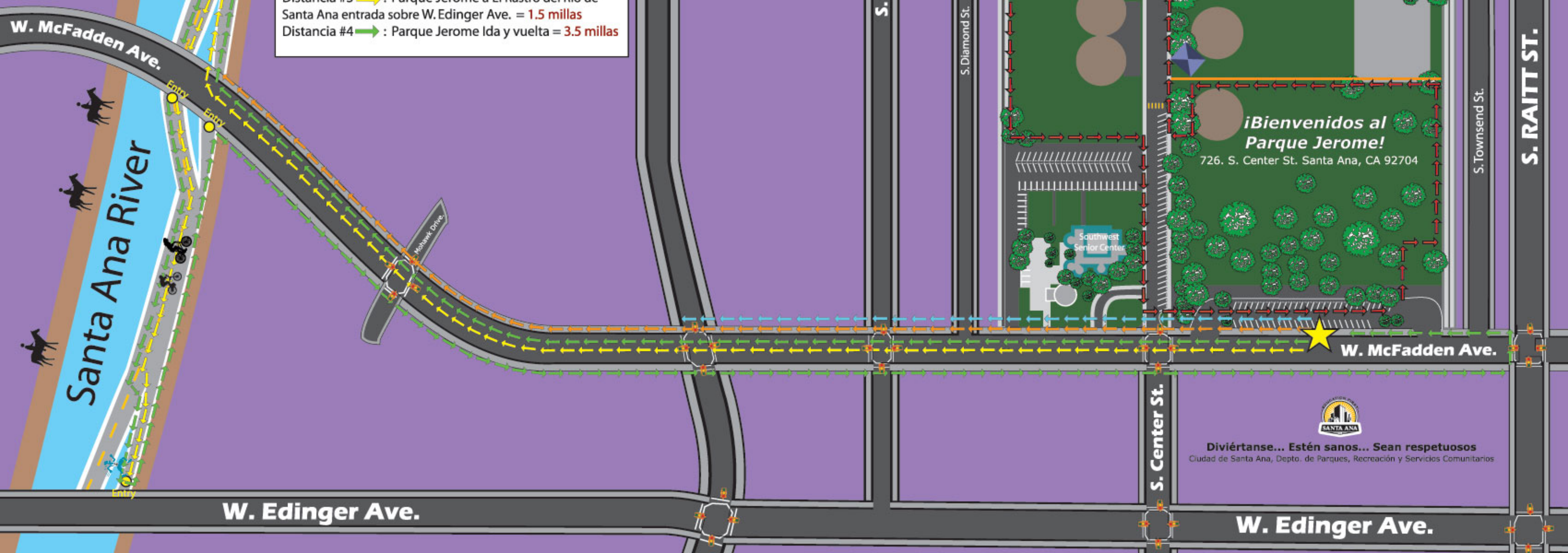
Caminando en el Parque → = .9 millas

Distancia #1 → : Parque Jerome a S. Fairview St. = 1 milla

Distancia #2 → : Parque Jerome a El Rastro del Rio de Santa Ana entrada sobre W. McFadden Ave. = 1 milla

Distancia #3 → : Parque Jerome a El Rastro del Rio de Santa Ana entrada sobre W. Edinger Ave. = 1.5 millas

Distancia #4 → : Parque Jerome Ida y vuelta = 3.5 millas




Diviértanse... Estén sanos... Sean respetuosos
 Ciudad de Santa Ana, Depto. de Parques, Recreación y Servicios Comunitarios