



Un fuente de información excelente es el Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Durham - 560-4355.

Hay dos cursos de Golf del Disco ubicados en Valley Springs Park (3805 Valley Springs Rd) and Cornwallis Road Park (2830 Wade Ave).

Connecciones

Durham tiene muchos clubs y asociaciones especializadas de la actividad, incluyendo el de correr, andar en bicicleta, fútbol, y grupos de la gimnasia. Compruebe sus sitios de la tela de la información.

El último Frisbee® - hay equinos que juegan regularmente en Forest Hills Park de University Drive.

Las familias y otros grupos pueden probar el desafío del curso de cuerdas bajas en la facilidad de Spruce Pine Lodge (2303 Bahama Rd) para un honorario modesto. Llame 560-4355 para más información.

Los parques para Perros proporcionan un ambiente seguro y controlado para los perros y sus dueños. Pineywood Park; Ubicada al intersección de Woodcroft Parkway y Woodlake Drive; y Northgate Park; Ubicada entre Lavender Ave. y Club Blvd.

Actividades Especiales

Los cursos de Golf del Disco ubicados en Valley Springs Park (3805 Valley Springs Rd) and Cornwallis Road Park (2830 Wade Ave).

Parques

Los parques para Perros proporcionan un ambiente seguro y controlado para los perros y sus dueños. Pineywood Park; Ubicada al intersección de Woodcroft Parkway y Woodlake Drive; y Northgate Park; Ubicada entre Lavender Ave. y Club Blvd.



Cuente su actividad física en actividades diarias como caminar, cultivar un huerto, cortando el césped o la limpieza de la casa. Estas actividades ofrecen beneficios a la salud similar como actividades recreacionales o deportivas.

Actividad	Calorías
Baloncesto	584
Andar en bicicleta, despacio	292
Cultivar un huerto	370
Deportar en canchales	438
Correr	594
Pasear por senderos	913
Béisbol	565
Nadar	511
Tenis	594
Voleibol	292
Caminar, despacio	183
Caminar, rápido	277

Calorías gastada por hora de actividad (peso promedio)

Se recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad al día para mantener la salud. La actividad de fuerza para los niños, niñas y adolescentes, huesos y los músculos, también ayuda en mantener un peso sano.

Piense Bien solo un momento

Durham
Una Guía para Lugares de:



Tener Diversión



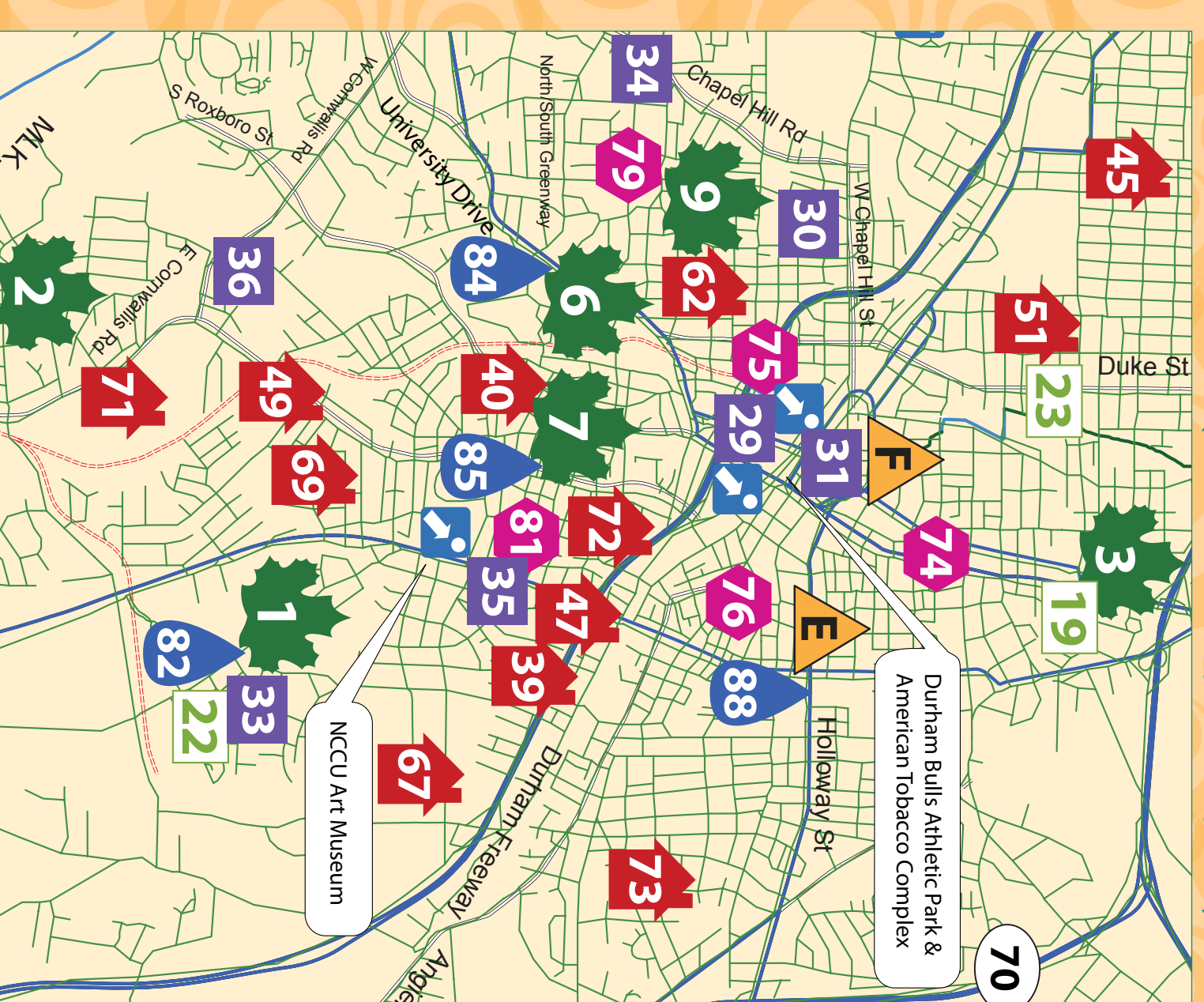
Comer Bien

Comer bien y moverse más mejoran la salud. Esta guía sirve para encontrar en el condado de Durham los lugares para hacer ambos -- y para gozar de nuestra comunidad. Desde granjas locales y los mercados de los granjeros para comprar los alimentos frescos - a los parques, los centros de recreo, y a otros sitios para que la gente de todas las edades pueda ser activos, -- usted las encontrará aquí.

Parques de Durham	Sendo de caminar	Fuente de agua	Pista de tenis	Softball de adultos	Servicios	Cancha de raquetball	Piscina descubierta	Piscina cubierta	Patio de juegos	Mesas de pícnic	Refugio	Luces de campo	Gimnasio	Senda naturales/sendas	Estudio de baile	Clases	Baloncesto al aire libre	Béisbol de jóvenes	Campo atlético	
I.R. Holmes, Sr. Recreation Center at Campus Hills Park	*			*		*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Cook Road Park	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Duke Park	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Forest Hills Park	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Hillside Park and W.D. Hill Recreation Center	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Indian Trail Park	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lyon Park and Community Family Life and Recreation Center	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Morreene Road Park and Neighborhood Center	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Oval Drive Park	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Piney Wood Park	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rock Quarry Park and Edison Johnson Recreation Center	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Solite Park	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Valley Springs Park	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Weaver Street Park and Recreation Center	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
West Point on the Eno	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Whippoorwill Park	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Otros centros de Recreo (que no está en el mapa)	Clases	Baloncesto al aire libre	Béisbol de jóvenes	Campo atlético
E.D. Mickle Neighborhood Center and East End Park 1204 N. Alston Avenue	*	*	*	*
East Durham Neighborhood Center and Park 2615 Harvard Avenue	*	*	*	*
T.A. Grady Neighborhood Center and Burton Park 531 Lakeland Street	*	*	*	*
W.I. Patterson Neighborhood Center and Crest Street Park 2614 Crest Street	*	*	*	*
Walltown Neighborhood Center and Park 1300 Club Boulevard	*	*	*	*

El Centro de Durham (Vea el otro lado para la leyenda)



Esta lista de los parques no está completa. Por favor vea www.durhamnc.gov/departments/parks para la lista completa de los parques de Durham.

Sobre Comiendo Bien

Las tiendas de comida en Durham llevan una variedad de alimentos saludables. Hay las granjas locales en donde usted puede escoger su propia fruta de las plantas usted mismo, así como mercados de los granjeros. Ambos ofrecen una excursión activa para la familia.

Cheek Road Produce - Plantas, verduras/ frutas 5401 Cheek Rd.; 688-7048

Ganyard Hill Farm - Calabazas, excursiones para la familia; 319 Sherron Rd.; 596-8728 www.pumpkincountry.com

Hendon Hills Farm - Arándanos, zaramoros, uvas 7110 Massey Chapel Rd.; 544-3313

SEEDS - verduras, hierbas, frutas, flores 706 Gilbert St. 683-1197 www.seedscnc.org

Waller Family Farm - Frutas/verduras 5005 Kerley Rd.; 225-4305 www.wallerfamilyfarm.com



Durham's Farmers' Market (Mercado de los Granjeros de Durham) - Central Park en Foster Street, en el centro de Durham. Abierto los sábados por la mañana lo largo de todo el año y los miércoles por la tarde en el verano. Granjeros locales ofrecen frutas y verduras, carne y otras cosechas crecidas localmente. www.durhamfarmersmarket.com

Duke Farmers' Market (Mercado de los Granjeros de Duke) Abierto los viernes entre mayo y septiembre en la plaza entre las Clinicas de Duke South y el hospital. <http://www.hr.duke.edu/farmersmarket/>



Hacer Ejercicios Con Seguridad

- Si usted no hace ejercicios regularmente, o si tiene cualquier problema de salud, hable a su médico antes de empezar un programa de ejercicios.

- Empezce lentamente y sube poco a poco. Aun el caminar por 10 minutos puede ser un buen principio.

- Por la noche, camine y tome ejercicio en áreas bien iluminadas.

- Haga el ejercicio con los amigos o la familia. Es más seguro con un compañero. Además, se puede ayudar a motivar el uno al otro.

- Piense en el clima y lleve la ropa apropiada. Use siempre las ropas cómodas y los zapatos con soporte.

- Evite el ejercicio en el calor del día. Y siempre tome bastante agua.

- Al gozar tome del aire libre, utilice el repulso de insecto. Al volver de actividades exteriores, sea seguro comprobarse y a sus niños para las garrapatas. Algunos mosquitos y garrapatas pueden llevar enfermedades.

- Lleve bocados ligeros y agua al hacer ejercicios. Los bocados buenos incluyen la merced de fruta secada y nueces, y las barras del cereal.

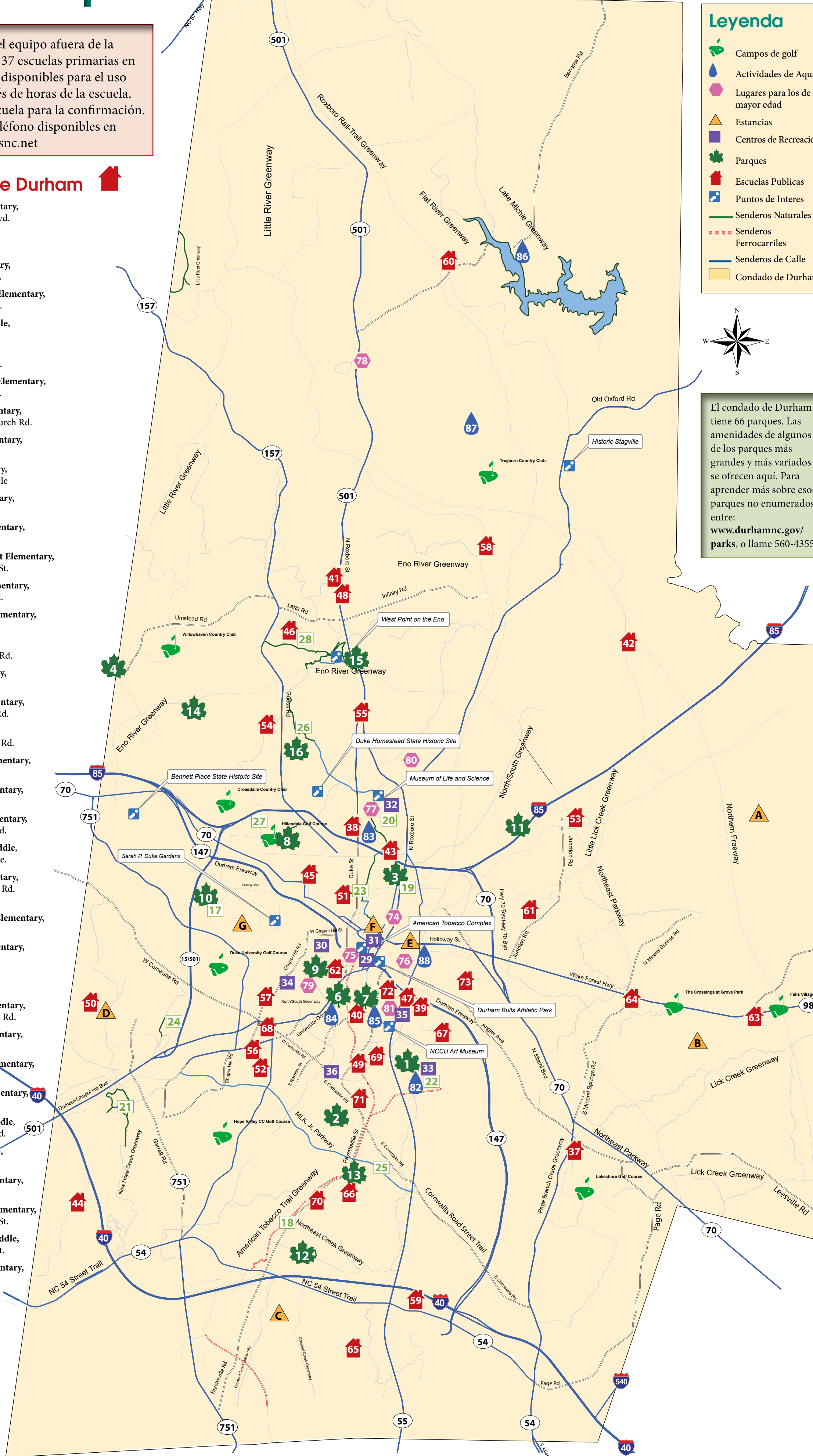
Comiendo bien y moviéndose más

Lugares para la Actividad en Durham

Los campos y el equipo afuera de la mayoría de las 37 escuelas primarias en Durham están disponibles para el uso público después de horas de la escuela. Llame cada escuela para la confirmación. Números de teléfono disponibles en <http://www.dpsnc.net>

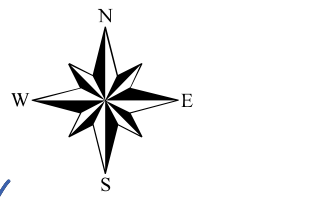
Escuelas de Durham

- 37 Bethesda Elementary, 2009 S. Miami Blvd.
- 38 Brogdon Middle, 1001 Leon St.
- 39 Burton Elementary, 1500 Mathison St.
- 40 C. C. Spaulding Elementary, 1531 Roxboro Rd.
- 41 Carrington Middle, 227 Milton Rd.
- 42 Chewing Middle, 5001 Red Mill Rd.
- 43 Club Boulevard Elementary, 400 W. Club Blvd.
- 44 Creekside Elementary, 5321 Ephesus Church Rd.
- 45 E.K. Powe Elementary, 913 9th St.
- 46 Easley Elementary, 302 Lebanon Circle
- 47 Eastway Elementary, 610 Alston Ave.
- 48 Eno Valley Elementary, 117 Milton Rd.
- 49 Fayetteville Street Elementary, 2905 Fayetteville St.
- 50 Forest View Elementary, 3007 Mt. Sinai Rd.
- 51 George Watts Elementary, 700 Watts St.
- 52 Githens Middle, 4800 Chapel Hill Rd.
- 53 Glenn Elementary, 2415 E. Geer St.
- 54 Hillandale Elementary, 2730 Hillandale Rd.
- 55 Holt Elementary, 4019 Holt School Rd.
- 56 Hope Valley Elementary, 3005 Dixon Rd.
- 57 Lakewood Elementary, 2520 Vesson Ave.
- 58 Little River Elementary, 2315 Snow Hill Rd.
- 59 Lowe's Grove Middle, 4418 S. Alston Ave.
- 60 Mangum Elementary, 9008 Quail Roost Rd. (Bahama 27503)
- 61 Merrick-Moore Elementary, 2325 Cheek Rd.
- 62 Morehead Elementary, 909 Cobb St.
- 63 Neal Middle, 201 Baptist Rd.
- 64 Oak Grove Elementary, 3810 Wake Forest Rd.
- 65 Parkwood Elementary, 5207 Revere Rd.
- 66 Pearsontown Elementary, 4915 Barbee Rd.
- 67 R.N. Harris Elementary, 1520 Cooper St.
- 68 Rogers-Herr Middle, 911 Cornwallis Rd.
- 69 Shephard Middle, 2401 Dakota St.
- 70 Southwest Elementary, 2320 Cook Rd.
- 71 W.G. Pearson Elementary, 3501 Fayetteville St.
- 72 W.G. Pearson Middle, 600 E. Umstead St.
- 73 Y.E. Smith Elementary, 2410 E. Main St.



Leyenda

- Campos de golf
- Actividades de Agua
- Lugares para los de mayor edad
- Estancias
- Centros de Recreación
- Parques
- Escuelas Publicas
- Puntos de Interes
- Senderos Naturales
- Senderos Ferrocarriles
- Senderos de Calle
- Condado de Durham



El condado de Durham tiene 66 parques. Las amenidades de algunos de los parques más grandes y más variados se ofrecen aquí. Para aprender más sobre esos parques no enumerados, entre: www.durhamnc.gov/parks, o llame 560-4355.

Nota: El condado de Durham es grande. Este mapa solo puede dar una ubicación general de los lugares. Ud. necesita un mapa regular o un mapa del Internet para hallar la ubicación exacto, si no conoce la área.

Parques de Durham

- 1 Campus Hills Park, 2000 S. Alston Ave.
- 2 Cook Road Park, 602 Cook Rd.
- 3 Duke Park, 106 W. Knox St.
- 4 Eno River State Park, 6101 Cole Mill Rd.
- 5 Falls Lake State Recreation Area, 3500 Baptist Rd.
- 6 Forest Hills Park, 1639 University Dr.
- 7 Hillside Park, 1301 S. Roxboro St.
- 8 Indian Trail Park, 1701 Albany St.
- 9 Lyon Park, 1200 W. Lakewood Ave.
- 10 Morreene Road Park, 1102 Morreene Rd.
- 11 Oval Drive Park, 2200 W. Club Blvd.
- 12 Piney Wood Park, 400 E. Woodcroft Pkwy.
- 13 Solite Park, 4704 Fayetteville Rd.
- 14 Valley Springs Park, 3805 Valley Springs Rd.
- 15 West Point on the Eno, 5101 N. Roxboro Rd.
- 16 Whippoorwill Park, 1632 Rowmont Dr.

Senderos Naturales y Sendas

- 17 Al Beuhler Cross Country Trail
- 18 American Tobacco Trail
- 19 Duke East Campus Trail
- 20 Ellerbee Creek Trail
- 21 New Hope Preserve Trail
- 22 Rocky Creek/Pearsontown Trail
- 23 South Ellerbee Creek Trail
- 24 Sandy Creek Trail
- 25 Martin Luther King Jr. Parkway
- 26 Stadium Drive Trail
- 27 West Ellerbee Creek Trail
- 28 Eno Greenway

Centros de Recreo

- 29 American Tobacco Historic District YMCA, 419 Blackwell St., 956-9602
- 30 Community Family Life & Recreation Center, 1309 Halley St., 560-4288
- 31 Downtown YMCA, 215 W. Morgan St., 667-9622
- 32 Edison Johnson Recreation Center, 500 W. Murray Ave., 560-4270
- 33 I.R. Holmes Sr. Recreation Center at Campus Hills, 2000 S. Alston Ave., 560-4444
- 34 Lakewood YMCA, 2119 Chapel Hill Rd., 493-4502
- 35 W.D. Hill Recreation Center, 1308 Fayetteville St., 560-4292
- 36 Weaver Street Recreation Center, 3000 Weaver St., 560-4294

Centros para Ancianos

- 74 Center for Senior Life, 406 Rigsbee Ave., 688-8247
- 75 Duke Street Senior Center, 807 S. Duke St., 688-8247
- 76 Durham Hosiery Mill, 804 Angier Ave., 688-4866
- 77 Edison Johnson Recreation Center, 500 W. Murray Ave., 560-4270
- 78 Little River Senior Center, 8305 Roxboro Rd., 477-6066
- 79 Community Family Life and Recreation Center, 1309 Halley St., 560-4288
- 80 Priest Steele Place, 500 Pickwick Trail, 479-5050
- 81 W.D. Hill Recreation Center, 1308 Fayetteville St., 560-4292

Actividades de Agua

- 82 Campus Hills Pool, 2000 S. Alston Ave., 560-4781
- 83 Edison Johnson Aquatic Center, 500 W. Murray Ave., 560-4265
- 84 Forest Hills Pool, 1639 University Dr., 560-4355
- 85 Hillside Pool, 1300 South Roxboro St., 560-4355
- 86 Lake Michie, 560-4355
- 87 Little River Lake, 560-4355
- 88 Long Meadow Pool, 917 Liberty St. 560-4355

Recursos de Nutrición

- A Cheek Road Produce, 5401 Cheek Rd., 688-7048
- B Ganyard Hill Farm, 319 Sherron Rd., 596-8728
- C Herndon Hills Farm, 7110 Massey Chapel Rd., 544-3313
- D Waller Family Farm, 5005 Kerley Rd., 225-4305
- E SEEDS, 706 Gilbert St., 683-1197
- F Durham Farmers' Market, 501 Foster St., 667-3099
- G Duke Farmers' Market, breezeway between Duke South and Duke Hospital.

Partnership for a Healthy Durham
Fit Together nombró a la ciudad de Durham en el 2006 como una comunidad en forma y reconoce la dedicación de Durham a un estilo de vida saludable. Fit Together es una asociación del NC Health & Wellness and Blue Cross Blue Shield de Carolina de Norte.

Duke University Health System

DURHAM
1869
CITY OF MEDICINE

DURHAM
Parks & Recreation

Durham ofrece unas oportunidades de recreo buenas para los que viven aquí. Los adultos, los ancianos, las adolescentes y la juventud pueden todos encontrar actividades positivas, enriqueciendo y saludables en nuestros centros de recreo bien-mantenidos. Para más información entre: http://www.durhamnc.gov/departments/parks/nsc_centera.cfm, o llame 560-4355.

Además, Durham ofrece las oportunidades para que las personas mayores que 55 años pueden hacer ejercicios, aprender nuevas actividades, y encontrar a amigos nuevos. Aprenda mas sobre estas actividades en la oficina de los adultos maduros (Mature Adults Office) situada en el Center for Senior Life, 406 Rigsbee Avenue; (919) 688-8247 x121, www.councilseniorcitizens.org