



Montgomery Para Todas Las Edades

Una Comunidad Para Toda La Vida

Descubriendo Maneras Divertidas para estar Activo

Ahora que el tiempo se está poniendo más frío, esta es un gran tiempo para tomar ventaja de algunas maneras divertidas para estar activo adentro en el Condado de Montgomery. Hay numerosos Centros de Personas Mayores, Centros de Recreación y Albergas bajo Techo a través del Condado de Montgomery con muchas oportunidades para divertirse y conocer gente nueva.

Una manera de acercarse es de averiguar que hay cerca de usted y llamar o visitar esas instalaciones para ver que le puede gustar hacer. Muchos tienen actividades semanales y una llamada o visita es la mejor manera encontrar el programa entero de actividades ofrecidas.

Para encontrar un Centro de Recreación, Centro de Personas Mayores y hasta una Albergá bajo Techo cercana a usted debe:

- Llamar al “311” y preguntar por la ubicación y número de teléfono del Centro de Personas Mayores, Centro de Recreación o Centro Acuático más cercano a usted.
- o -
- Vaya a www.montgomerycountymd.gov/senior y haga clic en “Recreación” para encontrar que hay cerca a usted. Para empezar, aquí está una lista amplia de donde están localizadas las instalaciones:

Centros de Recreación:

Brookville, Burtonsville, Cabin John, Chevy Chase, Damascus, Gaithersburg, Germantown, North Potomac, Potomac, Rockville, Sandy Spring, Silver Spring y Wheaton

Centros de Personas Mayores:

Damascus, Potomac, Silver Spring, Wheaton y Rockville.

Albergas bajo Techo:

Germantown/Boys, North Bethesda, Olney, y Silver Spring.

Otra manera de enfocar más es de averiguar las clases, clínicas, ligas deportivas y demás ofrecidas a través del Condado. Muchas están localizadas en las instalaciones tales como escuelas, edificios de parques, Centros de Recreación o Centros de Personas Mayores.

Cuando usted está interesado en las artes, natación de adultos, baloncesto, cocinar, bailar, ejercicios (aun ejercicios acuáticos) golf, guitarra, cerámica, entrenamiento para aumentar la fuerza, tai chi, baile tap, tenis, yoga, y más, usted puede encontrar algo que le guste. Para encontrar que hay disponible y para registrarse, por favor visite www.montgomerycountymd.gov/senior y haga clic en Recreación.

Muchas de las actividades son gratuitas o de bajo costo.

Algunas son accedidas con un pase anual, con un recargo reducido para los residentes de 55 años o más. Para ver todas sus opciones, visite www.montgomerycountymd.gov/senior y haga clic en Recreación.

Como puede ver, una de las opciones más económicas para mejorar su forma física es el pase llamado “Senior Sneakers” el cual cuesta \$50 al año para residentes del Condado que tienen 55 años o más. Este es bueno para acceder cualquier sala de ejercicios y gimnasio abierto del Centro Comunitario durante las horas de operación. Este es el pase perfecto para aquella persona mayor que quiera mantenerse en forma.

Contáctenos Hoy

- **Línea de Recursos para Personas de Edad Avanzada y con Discapacidades 240-777-3000**
- **3-1-1 ó 240-777-0311 para programas y servicios del Condado; 9-1-1 para emergencias**
- **www.montgomerycountymd.gov/senior**
- **“Seniors Today” que se transmite los domingos, martes y jueves a las 6:00 p.m. en Comcast / RCN 6, Verizon 30**