



Montgomery Para Todas Las Edades

Una Comunidad Para Toda La Vida

Opciones de recreación para los residentes del Condado de 55 años en adelante

El Departamento de Recreación del Condado de Montgomery cuenta con muchas actividades y programas diseñados exclusivamente para nuestra comunidad de 55 años o más. Desde deportes acuáticos a yoga, y todo lo que involucra nuestra recreación, los centros de deportes acuáticos y los centros para personas mayores tienen con seguridad algo de lo que usted disfrutará.

Clases: El Departamento de Recreación ofrece cientos de clases para cada interés, edad y nivel de habilidad. Haga algo que le encante o pruebe algo nuevo. Puede encontrar clases de arte, baile, cocina, yoga, natación, cerámica, tai chi, aeróbicos en el agua y mucho más en la guía de recreación, visite: www.montgomerycountymd.gov/rec. También puede encontrar copias impresas en los centros acuáticos, en los centros de recreación y de personas mayores, y en todas las bibliotecas públicas.

Programas y Actividades: Nuestros centros para los adultos mayores tienen cientos de programas y actividades para cada nivel de interés y habilidad. La mayoría de las actividades se ofrecen gratis. Los centros para las personas mayores son también una forma excelente de ponerse al día con un viejo amigo o de crear nuevas amistades. Averigüe lo que está sucediendo en el centro para adultos mayores de su vecindario en www.montgomerycountymd.gov/rec y haga clic en Senior Program bajo la búsqueda de *Things to Do*.

Almuerce con Nosotros: Nuestros centros para adultos mayores ofrecen almuerzos nutritivos cinco días a la semana por solo \$5.72 para las personas de 55 a 59 años de edad. Para las personas de 60 años o mayores, solo se solicita una contribución voluntaria. Para obtener más información llámenos al 240-777-4925.

Transporte: Hay un servicio de transporte de puerta a puerta disponible en todos nuestros centros para los adultos mayores. Simplemente llame al 240-777-4925 para averiguar si usted vive en nuestra área de servicio.

Olimpiadas para Adultos Mayores: El Departamento de Recreación del Condado de Montgomery es una agencia auspiciadora de las Olimpiadas de adultos mayores de Maryland. Los pormenores para el 2018 están aún desarrollándose. Llámenos al 240-777-4930 para obtener más información y haga planes para participar con nosotros en el 2018.

Membresía a Gimnasios: Manténgase en buena forma con nuestro programa Senior Sneakers Exercise. Por solo \$50 al año, usted tiene acceso a nuestras salas de pesas/ejercicios ubicadas a través de todo el condado dentro de nuestros centros para adultos mayores y en los centros de recreación.

Hay una instalación del Departamento de Recreación cercana a usted.

- Los Centros para Adultos Mayores están ubicados en Damascus, North Potomac, Potomac, Rockville, Silver Spring y Wheaton.
- Los Centros de Recreación están ubicados en Burtonsville, Cabin John, Chevy Chase, Damascus, Germantown, Potomac, Rockville, Sandy Spring, Silver Spring y Wheaton.
- Los Centros de Deportes Acuáticos bajo techo están ubicados en Germantown, North Bethesda, Olney y Silver Spring.

Para obtener más información sobre el Departamento de Recreación visite www.montgomerycountymd.gov/rec o llámenos al 240-777-4925.

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