



Montgomery Para Todas Las Edades

Una Comunidad Para Toda La Vida

Oportunidades Disponibles para Caminar, Senderismo y Correr Bicicleta

Es primavera, y es una gran oportunidad para aprender acerca de lugares nuevos para caminar, correr bicicleta y caminar senderos en el Condado de Montgomery.

Visite www.montgomerycountymd.gov/senior y haga clic en Montgomery County Recreation para enterarse de todas las opciones disponibles enumeradas abajo para caminar, correr bicicleta y caminar senderos o llame al 311 para información.

Parques de Montgomery: Hay varios parques localizados a través del Condado y puede encontrar más información en la internet acerca de cada uno de los parques. Muchos tienen lugares para pasear y también ofrecen otras actividades.

Senderos para Caminar en los Parques de Montgomery: Varios parques de Montgomery ofrecen senderos para caminar. Usted puede encontrar la lista de estos parques en la internet, como también en el Mapa del Condado, el cual incluye un mapa de todos los senderos localizados en los parques.

Senderos para Caminar en los Parques Nacionales: El Parque Histórico Nacional Chesapeake & Ohio Canal y el Parque Glen Echo; ambos ofrecen una gran variedad de rutas y senderos para caminar.

Correr Bicicleta: El Condado de Montgomery proporciona un mapa de caminos para correr bicicleta en el Condado.

Oportunidades de Deportes para Adultos

!Con muchos tipos y niveles de juegos deportivos en el Condado, usted podría encontrar algo para disfrutar!

Visite www.montgomerycountymd.gov/senior y haga clic en Montgomery County Recreation para enterarse acerca de las opciones mencionadas abajo, o llame al 311 para información.

Los juegos de Baloncesto, Voleibol, Badminton, Tenis de Mesa, Pickleball y Frisbee están disponibles en los Centros de Recreación del Condado, llame al 240-777-4925 para averiguar que está programado en el horario del "Gimnasio Abierto" en el Centro de Recreación más cercano a usted. Usted puede atender cuantas veces quiera con un pase de \$30 anuales.

Alquile tiempo en el gimnasio en las escuelas locales a través de Uso de Facilidades Publicas Comunitarias y póngase de acuerdo para la dividir del costo con sus amigos.

Juego entre Ligas: La registración es por equipos para baloncesto, softball, fútbol y Ultimate Frisbee. Llame al 240-777-6870 para más información.

Las Olimpiadas de Personas Mayores de Maryland: Las personas de 50 años de edad en adelante pueden enlistarse en cualquiera de los 22 deportes disponibles. La mayoría de las competencias se llevan a cabo en el Condado de Montgomery. Usted se puede registrar en la internet en www.mdseniorolympics.org o llame 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