

## Un agradecimiento especial a nuestros socios colaboradores



Folleto e Iniciativa posible  
A través de una generosa donación de:



## Grupos de Caminata en Woodburn



Iniciativa de Salud  
en la Comunidad de  
Woodburn

## Bienvenidos

¡Te invitamos a caminar! Encuentra un grupo o empieza un grupo al horario que más te convenga. La intención de este folleto es servir como una visión general de las rutas. Las rutas han sido analizadas por su seguridad y transitabilidad y son un esfuerzo para aumentar la actividad física de nuestra comunidad. Cada grupo tendrá un líder que guíara la caminata y decidirá el día y tiempo que sea más conveniente para el grupo.

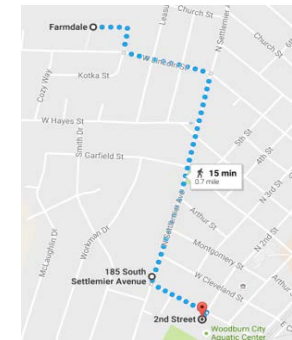
Caminar es un ejercicio de bajo impacto y grandes beneficios para la salud. Reduce el riesgo de ataques al corazón, libera estrés, mejora el sueño, y el humor. Caminar no es solo bueno para tu salud, es placentero, seguro, y gratuito.

La Iniciativa de Salud de la Comunidad de Woodburn tiene como objetivo implementar una vida activa mediante la creación de rutas de caminata alrededor de la comunidad del parque Legion. La intención es motivar a los residentes de Woodburn para aumentar su actividad física y reducir sus riesgos de enfermedades crónicas.

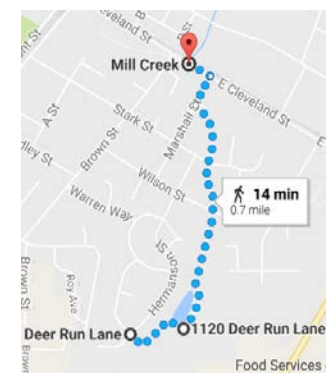
¡Qué esperas! Únete ya o crea tu propio grupo.

## Rutas

Apartamentos Farmdale al Centro Acuático		
<i>Punto de encuentro: Enfrente del letrero "Farmdale Housing Authority"</i>		
Transitabilidad	Distancia	Día / Tiempo
Servicios públicos en el camino	1.0 milla	Se busca líder

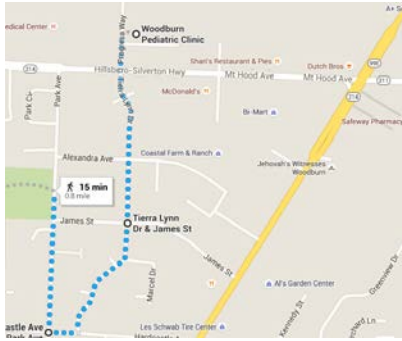


Sendero de Mill Creek		
<i>Punto de encuentro: En frente de el letrero "Greenway Trail"</i>		
Transitabilidad	Distancia	Día / Tiempo
Pintoresco paseo con sombras	0.7 milla	Se busca líder

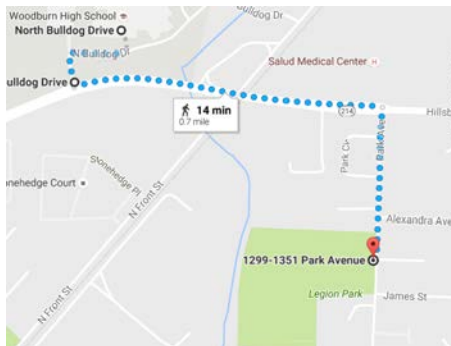


## Rutas

Woodburn Pediatric Clinic a Parque Legion		
<i>Punto de encuentro: Enfrente de la Clínica</i>		
Transitabilidad	Distancia	Día / Tiempo
Paseo divertido y familiar, poder ser más corto	0.9 milla	Se busca líder



Woodburn High School a Legion Park		
<i>Punto de encuentro: Estacionamiento de enfrente de la escuela</i>		
Transitabilidad	Distancia	Día / Tiempo
Alumbrado con buenos señalamientos peatonales	0.9 milla	Se busca líder



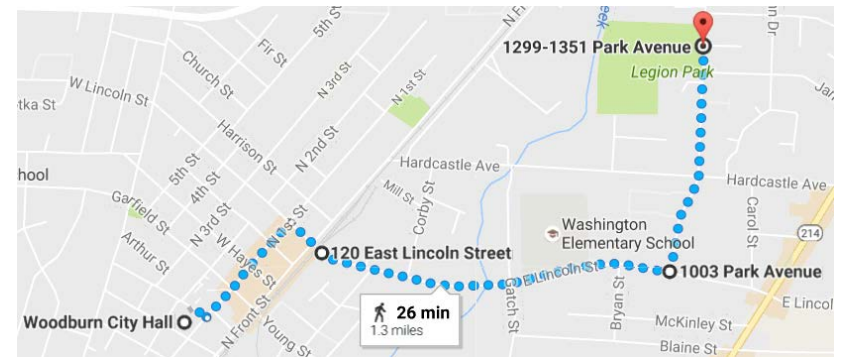
## Que es la transitabilidad?

La transitabilidad es una medida de que tan acogedor es un vecindario para caminar. Las herramientas de nuestro análisis se enfocan en la disponibilidad de banquetas, sombra, seguridad del peatón, y la ubicación con respecto a otros recursos.

Mapas representan un solo camino. Duplica la distancia para caminatas completas.

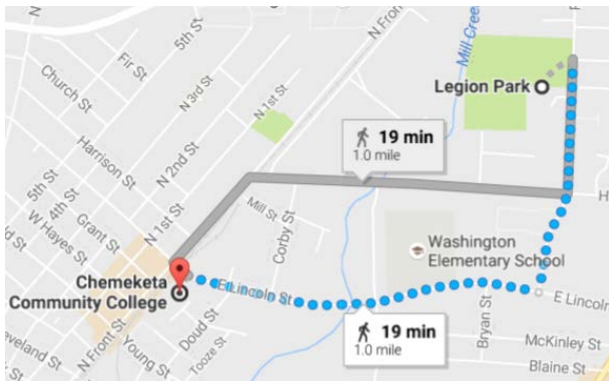
## Rutas

Woodburn City Hall a Legion Park		
<i>Punto de encuentro: Estacionamiento de enfrente de la escuela</i>		
Transitabilidad	Distancia	Día / Tiempo
Por el viejo centro, lugares para descansar	1.2 milla	Se busca líder

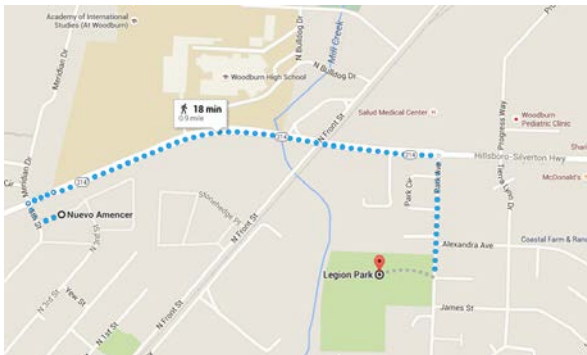


## Rutas

Chemeketa Community College a Parque Legion		
<i>Punto de encuentro: Puerta principal del colegio</i>		
Transitabilidad	Distancia	Día / Tiempo
Hermoso paseo	1.0 milla	Se busca líder

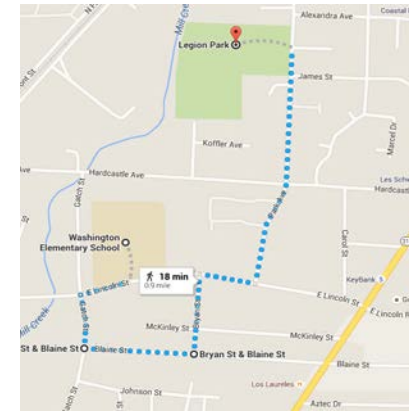


Nuevo Amanecer to Legion Park – Opción 2		
<i>Punto de encuentro: Oficina principal de Nuevo Amanecer</i>		
Transitabilidad	Distancia	Día /Tiempo
Ideal para todas la habilidades	0.9 milla	Se busca líder



## Rutas

Washington Elementary a Parque Legion		
<i>Punto de encuentro: Enfrente de Washington Elementary</i>		
Transitabilidad	Distancia	Día / Tiempo
Silencioso, ideal para principiantes	0.9 milla	Lunes / 6pm



Villa Verdante a Legion Park		
<i>Punto de encuentro: Caja de correo enfrente de los apartamentos</i>		
Transitabilidad	Distancia	Día / Tiempo
Paseo con sombra	1.0 milla	Se busca líder

