# Somervillemap

## Shape Up Somerville

**Somerville is leading the nation to better health.** The city and its actions were cited on ABC's Nightline as "nothing short of a revolution" for achieving results leading to better health—especially improving the eating and exercise habits of our school children.

**Shape Up Somerville is a citywide initiative** helping to meet Somerville's healthy-living goals through activities, street and sidewalk improvements, and strong city leadership. We want everyone to be and stay healthy by eating better and walking more.

**Stay healthy by walking.** Shape Up Somerville commissioned this map to help you understand how easy it is to walk around our neighborhoods. In Somerville, it's convenient to walk because we have a compact city, and we live close to schools, shops, city offices and transit.

**Learn more.** Contact Nicole Rioles in the Health Department 617.625.6600 x2414 or nrioles@somervillema.gov www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=Health

## Steps to Health

**Walk whenever and wherever you can.** Walking is good for your health, gives you energy, and helps relieve stress.

- Walk for fun. Meet friends for a walk instead of just coffee. Walk with relatives, walk with friends, walk with your kids.
- Walk for transportation. Whenever you can, leave your car at home and walk to shop, to transit, or to work.
- Walk for exercise and a longer life. You can burn off about 200 calories in 30 minutes just by walking. One hour of brisk walking a day can add two hours to your life expectancy. Start small and work up to 60 minutes a day.
- Walk for stronger communities. Pedestrian activity makes residential areas more neighborly and commercial areas more vibrant. Shop the squares on foot with a friend, or get to know your neighbors better.
- Participate in Walk/Ride Day. The last Friday of every month wear green and go car-free for the day. To enter raffles, and to learn more visit www.GoGreenStreets.org.

**Fuel your walking with nutritious food.** Eat more fruit, vegetables, whole grains and low-fat dairy products in modest portions. Look for Shape Up Somerville window stickers in restaurants, indicating they serve healthy food.

## Phone 311—One Call to City Hall

Dial 311 from any phone to ask about health and recreation, walking opportunities/issues, traffic and parking problems, and to report unsafe sidewalks, potholes, and missed trash pick-ups.

## Entre em Forma Somerville

**Apresentando o Shape Up Somerville.** Uma nova iniciativa em toda a cidade que está ajudando a alcançar as metas de uma vida saudável em Somerville através de programas de atividades, melhorias nas ruas e calçadas e uma forte liderança municipal. Queremos que todos os nossos residentes sejam e permaneçam saudáveis ao se alimentar melhor e caminhar mais.

**Em Somerville, o caminhar é conveniente** porque a cidade é compacta, moramos perto das escolas, lojas, escritórios municipais e do trânsito.

Entre em contato com Nicole Rioles no Departamento de Saúde (Health Department). Telefone: 617-625-6600 Ramal 2414, email:nrioles@somervillema.gov www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=Health

## Passos para a Boa Saúde

**Ande quando e onde puder andar.** Andar faz bem para a sua saúde, dá energia e ajuda a aliviar o estresse. Aqui estão maneiras de você desfrutar suas caminhadas diariamente.

- Andar como meio de transporte: Sempre que puder, deixe o carro em casa e vá andando fazer as compras, para lugares que você freqüenta ou para o trabalho.
- Ande para se exercitar e para ter uma vida mais longa. Comece andando pouco diariamente e continue trabalhando até chegar aos 60 minutos diários.
- Ande para ter comunidades mais fortes. Atividades de pedestres fazem as áreas residenciais ficarem mais amigáveis entre vizinhos e as áreas comerciais mais vibrantes.
- Ande no dia de caminhadas ou de andar de bicicletas (Walk/Ride Day). Na última sexta-feira de cada mês se vista de verde e não ande de carro o dia todo. Para ingressar nesta iniciativa, participar de rifas e saber mais: www.GoGreenStreets.org

**Abasteça as suas caminhadas com alimentos saudáveis.** Coma mais frutas, legumes e verduras, grãos integrais e laticínios com baixo teor de gordura em quantidades modestas. Procure adesivos do Shape Up Somerville nas vitrines dos restaurantes indicando que eles servem alimentos saudáveis.

## 311 Ligue para a Prefeitura

Disque 311 de qualquer telefone para perguntar sobre saúde e recreação, oportunidades/assuntos relacionados a caminhadas, problemas de tráfego e de estacionamento e para relatar calçadas inseguras, buracos e lixo não retirado.

## Pónte en Forma Somerville

**"Shape Up Somerville" es una nueva iniciativa** que abarca toda la ciudad y que ayuda a satisfacer los objetivos de Somerville de una vida saludable a través de programas de actividad, mejorías a las calles y aceras y un fuerte liderazgo. Deseamos que todas las personas que viven aquí sean y permanezcan saludables al comer mejor y caminar más.

**Es conveniente caminar en Somerville** ya que tenemos una ciudad compacta y vivimos cerca de escuelas, tiendas, oficinas y tránsito.

Contacte a Nicole Rioles en el Departamento de Salud: 617.625.6600 extensión 2414, nrioles@somervillema.gov www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=Health

## Pasos para ser Saludable

**Camine siempre y cuando le sea posible**. El caminar es bueno para su salud, le proporciona energía y ayuda a aliviar el estrés.

- Camine como método de transporte: siempre y cuando pueda, deje su auto en la casa y camine a las tiendas, a transporte público o a su trabajo.
- Camine para hacer ejercicio y vivir una vida más larga. Comience poco a poco hasta que gradualmente logre caminar 60 minutos al día.
- Camine para una vida más larga: Una caminata rápida de 1 hora al día puede añadir dos horas a la duración de su vida. Comience poco a poco hasta que gradualmente logre caminar 60 minutos al día.
- Camine para fortalecer las comunidades: La actividad peatonal hace que las áreas residenciales sean más acogedoras y que las áreas comerciales sean más vibrantes.
- Camine el día de Walk/Ride ("camine/conduzca bicicleta"). El último viernes de cada mes vístase de verde y no use su auto. Para participar, métase en las rifas. Obtenga más información en: www.GoGreenStreets.org

**Enriquezca su caminata con alimentos nutritivos.** Coma más frutas, vegetales, granos enteros y porciones moderadas de productos lácteos bajos en grasa. Busque las calcomanías de "Shape Up Somerville" en las ventanas de los restaurantes que indican que sirven alimentos saludables.

## Llame a la Alcaldía al: 311-One Call

Marque 311 de cualquier teléfono y pregunte acerca de salud y recreación, oportunidades para caminar, asuntos relacionados con caminar, problemas de tráfico y estacionamiento y para reportar la necesidad de trabajo en el reparo de aceras, hoyos y basura no recogida.

## Premye Kat – Kat de Baz La

**Somerville ap kondwi nasyon an pou l an bòn sante.** Nightline yon pwogram ABC te pale de vil la ak aksyon l yo tankou yon bagay ki "pa nan anyen pi piti pase yon revolisyon" pou rezilta l jwenn yo nan kondwi nasyon pou l an bòn sante.

**Mete w an fòm Somervillese** yon inisyativ nan tout vil la k ap ede," Somerville viv an bòn sante" atenn objektif li yo atravè pwogram aktivite, amelyorasyon ri ak twotwa yo, ak gwo leadership vil la. Nou vle tout moun viv an bòn sante ak rete an bòn sante lè yo manje pi byen ak mache plis.

**Rete an bòn sante lè w mache**. Mete w an fòm Somerville fè yo fè kat sa pou ede w konprann kijan l fasil pou mache nan katye nou yo. Nan Somerville, li byen fasil pou w mache paske nou genyen yon vil ki konsantre, epi nou rete tou pre lekòl yo, magazen yo, biwo leta yo ak mwayen transpò yo.

Kontakte Nicole Rioles nan Depatman lasante: 617.625.6600 ekstansyon 2414, nrioles@somervillema.gov www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=Health

## Etap pou w Gen Bòn Sante

**Mache kèlkeswa lè a ak kèlkeswa kote w kapab.** Mache bon pou lasante w, l ap ba w enèji, l ap ede soulaje tèt chaje (stress).

- Mache lè w pral pran transpòtasyon: Kèlkeswa lè w kapab la, kite machin ou lakay epi mache al nan magazen yo, pou al pran transpòtasyon, oubyen pou w al travay.
- Mache kòm egzèsis pou lavi w ka pi long. Kòmanse tou piti epi ogmante l jiskaske w rive 60 minit pa jou,
- Mache pou kominote a ka pi fò. Aktivite moun k ap mache fè vwazen yo santi yo pi konekte nan zòn kote moun rete yo ak fè zòn kote k gen komès yo pi vivan.
- Mache nan Jou Mache/Monte bisiklèt. Nan dènye vandredi chak mwa abiye an vè epi pa kondwi machin ou ditou pou jounen an. Pou w patisipe, antre nan raf yo oubyen aprann plis al nan: www.GoGreenStreets.org.

**Alimante aktivite mache w la ak manje k gen bon bagay ladan yo.** Manje plis fwi, legim ak pwodwi k fèt ak lèt ki pa gen anpil grès an ti kantite. Gade si w wè etikèt Mete w an fòm Somerville nan fenèt restoran yo; sa k ap endike yo sèvi manje k bon pou lasante

## Telefone 311

Telefone 311—yon sèl kout fil pou lotèt de vil la. Make 311 nan ki nenpòt telefòn pou poze keksyon sou lasante, aktivite amizman, opòtinite/pwoblèm nan zafè mache, pwoblèm trafik ak pakin, epi pou w rapòte si gen twotwa ki danjere pou moun, twou nan lari yo, ak kote yo bliye pran fatra yo.

Map sponsored by the Robert Wood Johnson Foundation/Active Living by Design

# Eat Smart. Move More. Live Better. Shape Up Somerville

Text: Bob Sloane | Design: Garfinkle Design—ninagarfinkle.com