



# Somervillewalks



Joe Curtatone, Mayor

5 min walk /.25 mi  
existing path .....  
proposed path .....



## Plan a Walk

**5-minute walks.** We’ve labeled the city in 5-minute segments. Walk out 5 minutes and back 5 minutes and you have a 10-minute walk. Vary the route to keep it interesting. Then try walking out 10 minutes and back 10 minutes [20 minutes].

**Enjoy Somerville and get healthy.** Walking provides abundant benefits for your heart, lungs, muscles and energy. Walk at lunchtime, after dinner, or run neighborhood errands by foot.

**Build stronger families and communities.** Pedestrian activity makes residential areas more neighborly and commercial areas more vibrant. Shop/walk the squares with a friend, meet a neighbor or walk with a relative.

**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](http://www.GoGreenStreets.org).

## Places to Walk

**Somerville is a compact city.** Neighborhoods are close together, retail areas easy to find, and sidewalks go everywhere.

- |                                      |                               |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Less than 10 minutes:</b>         | <b>Less than 15 minutes:</b>  |
| • Sullivan Sq. to Assembly Sq.       | • Davis Sq. to Porter Sq.     |
| • Inman Sq. to Union Sq.             | • Teele Sq. to Davis Sq.      |
| • Tufts University to Ball Sq.       | • Winter Hill to Mystic River |
| • Davis Square to Powderhouse Circle | • Sullivan Sq. to Foss Park   |
|                                      | • Union Sq. to City Hall      |
| <b>Less than 25 minutes:</b>         |                               |
| • Davis Sq. to Alewife               | • Magoun Sq. to Foss Park     |
| • Union Sq. to Lechmere Stn.         | • Sullivan Sq. to Union Sq.   |

## Shape Up Approved Restaurants

**Look for Shape Up Somerville window stickers** in restaurants serving healthy food: fruit, vegetables, whole grains, smaller portion sizes, and low-fat dairy products. Walking combined with a balanced diet of foods low in fat and cholesterol can give you a lift for a lifetime. For more information: Nicole Rioles in the Health Dept: 617-625-6600 x2414 or [nrioles@somervillema.gov](mailto:nrioles@somervillema.gov) [www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=Health](http://www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=Health)

## 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.

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

## Planeje uma Caminhada

**Caminhadas de 5-minutos.** Rotulamos a cidade em segmentos de 5 minutos. Ande durante 5 minutos e volte em 5 minutos e assim terá 10 minutos de caminhada. Varie o caminho para sair da rotina.

**Construa famílias e comunidades mais fortes.** Faça compras andando pelas praças com amigos, vá encontrar com um vizinho ou caminhe om um de seus parentes. Desfrute Somerville e figue saudável.

**Participe do dia de caminhar/andar** de bicicleta/transporte público. Na última sexta-feira do mês, vista-se de verde e não use o carro o dia todo. [www.GoGreenStreets.org/](http://www.GoGreenStreets.org/)

## Locais para Andar

**Somerville é uma cidade compacta.** As vizinhanças são perto umas das outras, as lojas de varejo são fáceis de encontrar, e as calçadas levam você a todos os lugares.

- |                                      |                                |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Menos de 10 minutos:</b>          | <b>Menos de 15 minutos:</b>    |
| • Sullivan Sq. até Assembly Sq.      | • Davis Sq. até Porter Sq.     |
| • Inman Sq. até Union Sq.            | • Teele Sq. até Davis Sq.      |
| • Tufts University até Ball Sq.      | • Winter Hill até Mystic River |
| • Davis Square to Powderhouse Circle | • Sullivan Sq. até Foss Park   |
|                                      | • Union Sq. até City Hall      |
| <b>Menos de 25 minutos:</b>          |                                |
| • Davis Sq. até Alewife              | • Magoun Sq. até Foss Park     |
| • Union Sq. até Lechmere Stn.        | • Sullivan Sq. até Union Sq.   |

## Shape Up: Restaurantes Aprobados

Procure por adesivos do Shape Up Somerville nas janelas dos restaurantes que servem comidas saudáveis: frutas, legumes e verduras, grãos integrais, porções pequenas e produtos laticínios com baixo teor de gordura. As caminhas combinadas com uma dieta balanceada de alimentos com baixo teor de gordura e colesterol, podem lhe dar uma levantada para o resto da vida. Informações: Nicole Rioles no Departamento de Saúde (Health Dept.) 617-625-6600 X2414, [nrioles@somervillema.gov](mailto:nrioles@somervillema.gov) [www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=Health](http://www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=Health)

## 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.

## Planee una Caminata

**Caminatas de 5 minutos.** Hemos marcado la ciudad en segmentos de 5 minutos. Salga a caminar por 5 minutos y regrese en 5 minutos y ya caminó 10 minutos. Varíe su ruta para mantenerla entretenida.

**Disfrute de Somerville y sea saludable.** El caminar proporciona beneficios abundantes para su corazón, pulmones, músculos y energía. Camine al mediodía, después de la cena o camine para hacer sus diligencias por el vecindario. Ayude a crear familias y comunidades más fuertes. Salga de compras o camine por las plazas con sus amistades, reúnase con un vecino o camine con un familiar.

**Participe en “Walk/Ride Day”.** El último viernes de cada mes, vístase de verde y no use su auto ese día.[www.GoGreenStreets.org](http://www.GoGreenStreets.org)

## Lugares para Caminar

**Somerville es una ciudad compacta.** Los vecindarios se encuentran cerca, las áreas comerciales son fáciles de encontrar y las aceras llevan a todas partes.

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| <b>Menos de 10 minutos:</b>          | <b>Menos de 15 minutos:</b>  |
| • Sullivan Sq. a Assembly Sq.        | • Davis Sq. a Porter Sq.     |
| • Inman Sq. a Union Sq.              | • Teele Sq. a Davis Sq.      |
| • Tufts University a Ball Sq.        | • Winter Hill a Mystic River |
| • Davis Square to Powderhouse Circle | • Sullivan Sq. a Foss Park   |
|                                      | • Union Sq. a City Hall      |
| <b>Menos de 25 minutos:</b>          |                              |
| • Davis Sq. a Alewife                | • Magoun Sq. a Foss Park     |
| • Union Sq. a Lechmere Stn.          | • Sullivan Sq. a Union Sq.   |

## Shape Up: Restaurantes Aprobados

**Busque las etiquetas de “Shape Up Somerville” en las ventanas** de los restaurantes que sirven alimentos saludables: frutas, vegetales, granos enteros, porciones más pequeñas y productos lácteos bajos en grasa. La combinación de caminar y comer una dieta balanceada baja en grasa y colesterol, puede enriquecerle de por vida. Si desea información: Nicole Rioles en el Departamento de Salud al 617.625.6600 x2414, [nrioles@somervillema.gov](mailto:nrioles@somervillema.gov) [www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=health](http://www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=health)

## 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.

## Fè Plan pou w Mache

**Mache pandan 5 minit.** Nou make lavil la pa tranch 5 minit. Mache ale pandan 5 minit epi retounen pandan 5 minit ; sa ap fè w mache pandan 10 minit. Chanje wout la pou mache a ka toujou enteresan.

**Jwi Somerville epi gen bòn sante.** Mache bay anpil avantaj pou kè w, poumon w yo, vyann kò w yo ak enèji. Mache nan lè manje midi, apre w fin manje aswè oubyen fè virewon nan vwazinaj la a pye. Rete an bòn sante lè w mache.

**Mache nan Jou Mache/Monte bisiklèt.** Nan dènye vandredi chak mwa abiye an vè epi pa kondwi machin ou ditou pou jounen an. [www.GoGreenStreets.org](http://www.GoGreenStreets.org).

## Kote pou w Mache Yo

**Somerville se yon vil ki konsantre.** Katye yo tou pre youn ak lòt. Li fasil pou w jwenn zòn kote k gen magazen k vann an detay yo, epi twotwa yo al toupatou.

- |                                      |                               |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Pi piti pase 10 minit:</b>        | <b>Pi piti pase 15 minit:</b> |
| • Sullivan Sq. a Assembly Sq.        | • Davis Sq. a Porter Sq.      |
| • Inman Sq. a Union Sq.              | • Teele Sq. a Davis Sq.       |
| • Tufts University a Ball Sq.        | • Winter Hill a Mystic River  |
| • Davis Square to Powderhouse Circle | • Sullivan Sq. a Foss Park    |
|                                      | • Union Sq. a City Hall       |
| <b>Pi piti pase 25 minit:</b>        |                               |
| • Davis Sq. a Alewife                | • Magoun Sq. a Foss Park      |
| • Union Sq. a Lechmere Stn.          | • Sullivan Sq. a Union Sq.    |

## Restoran Mete an Fòm Apwouve Yo

**W wè etikèt Mete w an fòm Somerville nan fenèt restoran** yo ki sèvi manje k bon pou lasante: fwi, legim, grenn konplè, kantite manje k pi piti, pwodwi k fèt ak lèt ki pa gen anpil grès. Mache asosye ansanm ak yon rejim balanse ki gen manje ki pa gen anpil grès ak kolestewòl ka ba w yon bourad pandan tout lavi w. Enfòmasyon: Nicole Rioles nan Depatman Lasante: 617.625.6600 Ekstansyon 2414, [nrioles@somervillema.gov](mailto:nrioles@somervillema.gov) [www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=Health](http://www.somervillema.gov/Department.cfm?dept=Health)

## Tel 311

**Telephone 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.