

Doral Life Invierno 2025

Pagina 1 Portada

¡El Arte Público Cobra Vida en Doral! - Inauguración de Migrante (página 15)

Tu Ciudad. Tu Sitio Web. Descubre las Nuevas Funciones. (página 17)

Pagina 2

Queridos residentes de Doral,

Al despedirnos del 2024 y dar la bienvenida a un nuevo año, Doral sigue siendo una comunidad vibrante y próspera. Los invitamos a explorar todo lo que nuestra ciudad tiene para ofrecer, desde nuestros hermosos parques hasta nuestros negocios diversos y en crecimiento.

Uno de los desarrollos más emocionantes es la próxima apertura de la segunda fase del Doral Central Park. Esta fase final incluirá un centro comunitario de última generación, una instalación acuática y canchas de tenis, lo que elevará el parque y ofrecerá a los residentes nuevas oportunidades para la recreación y el descanso.

Amigos, hagamos de este año uno de crecimiento, prosperidad y unión comunitaria. Sigamos trabajando juntos para hacer de Doral un lugar aún mejor para vivir, trabajar y disfrutar.

¡Feliz Año Nuevo de parte de la Ciudad de Doral!

Con los más cálidos saludos,
Alcaldesa Christi Fraga

Pagina 3

Instalaciones de Parques

El departamento de parques y recreación opera y mantiene once(11) parques con una abundancia de comodidades para todas las edades y estilos de vida, incluyendo: centros comunitarios, campos deportivos de césped artificial

iluminados, canchas de baloncesto, canchas de tenis, canchas de voleibol, ciclovías, senderos para correr, estaciones de ejercicio, jaulas de bateo, áreas de juegos sombreadas, áreas de perros sin correa (Trails & Tails y White Course) y pabellones cubiertos/mesas de picnic disponibles para alquiler de fiestas. La ciudad ofrece instalaciones limpias, seguras y protegidas para que adultos y niños jueguen y áreas naturales para que todos disfruten.

ALQUILERES DE FIESTAS

¿Estás pensando en planear una fiesta o reunión familiar? Organiza tu próximo evento especial en nuestros centros comunitarios o en uno de nuestros hermosos parques. Se requieren permisos para el uso de pabellones y campos. Visita nuestro sitio web en www.cityofdoral.com bajo el enlace de Alquiler de Parques y Recreación para información sobre reservas y tarifas. Para reservar tu cita para un permiso de alquiler de fiesta, contacta al Centro Comunitario del Parque Morgan Levy al (305) 482-9590, al Centro Comunitario del Parque Legacy de Doral al (305) 341-3601 o al Centro Comunitario del Parque Glades de Doral al (305) 593-6638. El horario de tarifas y la información sobre permisos están disponibles en nuestro sitio web: www.cityofdoral.com/parks.

Página 4

PROGRAMAS DE PARQUES

SESIONES DE INVIERNO: 21 DE ENERO – 15 DE MARZO DE 2025

REGISTRO DE INVIERNO COMIENZA: 16 DE DICIEMBRE DE 2023

¡Descubre una variedad de programas atractivos para todas las edades! Ya sea que estés interesado en talleres educativos, clases de ejercicio o actividades creativas, tenemos algo para todos. Explora tus intereses y conéctate con tu comunidad a través de nuestras diversas ofertas.

Programas para jóvenes

- Arte Creativo
- Solo Tú y Yo

- Laboratorios de Ciencia Genial
- Manualidades con la Naturaleza
- Orquesta Simanof
- Estudio de Danza Cristi
- Ajedrez para Niños
- Empezando Inteligente
- Tenis de Mesa Doral
- Club de Esgrima Doral
- Clubes de Karate de Florida
- Artes Marciales Unidas

Programas para adultos

- Jazzercise
- Yoga Core
- Yoga en el Césped
- Yoga de Luna Llena
- Tai Chi

Para más información sobre programas para jóvenes y adultos, contacta a Marquise.West@cityofdoral.com.

¡Mantente activo y diviértete con nuestros programas deportivos para jóvenes y adultos! Desde baloncesto hasta fútbol, nuestras ligas y clases se adaptan a todos los niveles de habilidad. Únete a un equipo, haz nuevos amigos y disfruta de los beneficios de la actividad física.

Deportes Juveniles

- Tiro con arco
- Fútbol y Animadoras Broncos
- Hockey sobre Césped
- Fútbol
- Liga Pequeña de Doral
- Liga Juvenil de Baloncesto
- Fútbol Flag Juvenil

Deportes para Adultos

- Tiro con arco
- Liga de Fútbol para Adultos
- Liga de Baloncesto para Adultos

Para más información sobre deportes para jóvenes y adultos, contacta a Kenneth.Harris@cityofdoral.com.

Pagina 5

Programas Culturales

¡Sumérjase en la vibrante escena cultural con nuestros diversos eventos y clases! Explore una variedad de experiencias artísticas y actividades culturales que celebran la creatividad y la expresión. Manténgase conectado para descubrir oportunidades para interactuar con la comunidad artística y cultural. Para recibir notificaciones sobre programas y eventos culturales mensuales, regístrese en nuestra lista de correo electrónico visitando www.cityofdoral.com/manténgase informado.

- Noches Culturales
- Talleres de Arte Después del Anochecer
- Sesiones de Cuentacuentos

- Clases de Arte y Teatro
- exhibiciones de arte

Para más información sobre programas culturales, contacta a

Johanna.Villasmil@cityofdoral.com

HORAS DE SERVICIO COMUNITARIO VOLUNTARIO

El Programa de Voluntarios Estudiantes en Acción de la Ciudad de Doral está diseñado para que los estudiantes de secundaria ayuden al Departamento de Parques y Recreación de Doral a ofrecer eventos comunitarios, programas y actividades de calidad para los visitantes y residentes de Doral. Si eres un estudiante interesado en convertirte en voluntario de Parques y Recreación para eventos comunitarios, programas y/o actividades durante todo el año, por favor sigue el enlace a continuación para descargar la solicitud y visita Morgan Levy Park o Doral Legacy Park para entregarla. También puedes enviar tu solicitud y una copia de tu identificación con foto directamente a Christopher.Hovde@cityofdoral.com.

Pagina 6

Programas para Personas de La Tercera Edad

Nuestro Silver Club ofrece actividades enriquecedoras y reuniones sociales para nuestra comunidad mayor de 55 años. Desde salidas grupales hasta talleres educativos, siempre hay algo divertido para disfrutar. Únase a nosotros para mantenerse activo, hacer nuevos amigos y celebrar las alegrías de esta vibrante etapa de la vida.

- Noche de Bingo
- Seminarios y Almuerzos
- Horas Sociales
- Tai-Chi
- Jazzercise Ligero
- Yoga en Silla
- Clase de Arte
- Prevención y Manejo de Caídas para Personas Mayores
- Meditación, Respiración y QiGong del Club de Plata

- Programa Caminar con Facilidad
- Eventos Sociales
- Excursiones y Tours

Para más información sobre cómo unirse al Club de Plata, envía un correo electrónico a Nerea.Recalde@cityofdoral.com

Programas para Necesidades Especiales

Estamos comprometidos a brindar programación inclusiva para personas con necesidades especiales. Nuestras clases y actividades personalizadas se centran en fomentar el crecimiento personal, generar confianza y crear un entorno de apoyo para todos los participantes.

- ¡Siente el Ritmo! Clases de Baile
- Programa de Música Mente y Melodía
- Olimpiadas Especiales
- Programa de Bienestar y Artes Marciales
- Programa de Tai Chi
- Programa de Capacitación Diurna para Adultos

Página 7

El Día de Planificación del Maestro

Edades 5-13

El Día de Planificación del Maestro es un campamento de un día que ofrece actividades, juegos, películas y más emocionantes y llenos de acontecimientos en el interior y al aire libre. Este es un programa único que integra componentes educativos y divertidos. El precio incluye almuerzo y merienda.

Morgan Levy Park, Doral Legacy Park, Doral Glades Park

Fechas y costos

17 de enero de 2025: Residentes \$22

31 de marzo de 2025: No residentes \$27

18 de abril de 2025: Cuota única de camiseta \$5

Pagina 8

Registro en línea de parques y recreación

¡Regístrate para los programas de parques en cinco sencillos pasos! ¡Crea tu cuenta WebTrac antes de que comience la inscripción! *Cada cliente que desee utilizar nuestra función en línea deberá crear una cuenta de inicio de sesión.

PASO UNO: Ve a www.cityofdoral.com/parks.

PASO DOS: Haz clic en la pestaña "Inscribirse en línea".

PASO TRES: Haz clic en "Iniciar Inscripción en Línea".

PASO CUATRO: Crea una cuenta o inicia sesión en tu cuenta.

PASO CINCO: ¡Regístrate en tus programas favoritos!

Pagina 9

El Departamento de Construcción de Doral Obtiene Prestigiosa Acreditación

La Ciudad de Doral se enorgullece de anunciar que su Departamento de Construcción ha recibido la acreditación del International Accreditation Service (IAS), convirtiéndose en la primera jurisdicción en el condado de Miami-Dade en recibir este prestigioso honor.

Este logro importante subraya el compromiso del departamento con la excelencia, la seguridad pública y el servicio al cliente. El proceso de acreditación involucró una rigurosa evaluación de las operaciones, políticas y procedimientos del

departamento. La dedicación del departamento a la mejora continua y su adhesión a las mejores prácticas de la industria ha sido reconocida al más alto nivel.

"Esta acreditación es un testimonio del arduo trabajo y la dedicación de todo nuestro equipo", dijo Jane Decker, Directora del Departamento de Construcción.

"Estamos comprometidos a ofrecer un servicio excepcional a nuestra comunidad y a mantener los más altos estándares de seguridad en la construcción".

La acreditación beneficiará a la comunidad de varias maneras, incluyendo:

- **Mayor Seguridad Pública:** El estricto cumplimiento de los códigos y normas de construcción asegura la seguridad de los residentes y visitantes.
- **Mayor Eficiencia:** Procesos optimizados y flujos de trabajo eficientes conducen a aprobaciones de permisos y a inspecciones más rápidas.
- **Mayor Confianza:** La acreditación demuestra el compromiso del departamento con la calidad y el profesionalismo.

La Ciudad de Doral felicita al Departamento de Construcción por este logro sobresaliente y espera seguir alcanzando la excelencia en los años venideros.

Página 10

Consejos para la Gestión de Inundaciones en Invierno

5 Consejos Rápidos

1. **Limpia los escombros de tu jardín.** Los escombros, como hojas y ramas, pueden obstruir los drenajes pluviales y contribuir a las inundaciones. Asegúrate de limpiar los escombros de tu jardín regularmente y no arrojar recortes de césped en los drenajes pluviales.
2. **Limpia las canaletas, bajantes, almohadillas de salpicaduras y zanjas de drenaje cercanas o drenajes pluviales.** Además, asegúrate de que los bajantes estén correctamente dirigidos lejos de los cimientos de tu casa.

3. **Si tienes utilidades como una caldera, calentador de agua, aire acondicionado y otros sistemas que podrían no estar a una altura adecuada para evitar que el agua los inunde, consulta con un profesional sobre la posibilidad de elevarlos.**
4. **Instala "válvulas de retención" en los trampas de alcantarillado para evitar que las aguas de inundación retrocedan.**
5. **Instala una bomba de sumidero con batería para ayudar a evacuar el agua de lluvia o subterránea que llegue al sótano.**

Datos:

Según FEMA, las inundaciones son el desastre natural más común en los Estados Unidos y pueden causar miles de millones de dólares en daños cada año.

Preguntas Frecuentes

P: ¿Qué debo hacer si vivo en un área de alto riesgo de inundación?

R: Si vives en un área de riesgo especial de inundación, es importante tomar medidas para proteger tu propiedad y tus pertenencias de las inundaciones. Esto incluye instalar una bomba de sumidero, contratar un seguro contra inundaciones o usar desarrollos de bajo impacto (LID, por sus siglas en inglés), como barriles de lluvia para recolectar agua que puede utilizarse para lavar autos, entradas o regar el césped.

P: ¿Cuáles son los beneficios del seguro contra inundaciones (hogar y contenido)?

R: El seguro de hogar no cubre los daños ocasionados por las inundaciones. El seguro contra inundaciones puede protegerte de la devastación financiera que las inundaciones pueden causar. Este seguro puede cubrir reparaciones en tu hogar y pertenencias, así como gastos adicionales si necesitas reubicación debido a las inundaciones.

Mitos Comunes

Mito: No necesito seguro contra inundaciones porque no vivo en una zona de inundación.

Hecho: Todas las zonas son zonas de inundación. La zona X es considerada un área de mínima inundación; sin embargo, el agua no sabe leer las líneas en un mapa.

Mito: El seguro contra inundaciones es muy caro.

Hecho: El seguro contra inundaciones es más asequible de lo que piensas y puede ahorrarte miles de dólares en reparaciones si tu casa se inunda, especialmente si tu propiedad está fuera del área de riesgo especial de inundación.

Pagina 11-13

Doral Life Magazine (Invierno 2025 – Enero, Febrero, Marzo)

EVENTOS:

Cuentos en Español

14 de enero

4:30 p.m. - 5:30 p.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Pintura sobre Lienzo con MIFA

15 de enero

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Reunión del Consejo

15 de enero

10:00 a.m. - Mañana y 6:00 p.m. - Noche

Centro Gubernamental de Doral

Arte Después del Anochecer

Taller de Tabla de Charcutería

16 de enero

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Cumpleaños de Martin Luther King Jr.

20 de enero

8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Centro Gubernamental de Doral

Noche de Bingo Silver Club

17 de enero

5:00 p.m. - 7:00 p.m.

Parque Legacy de Doral

Películas en el Parque

24 de enero

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Parque Downtown Doral

Noche Cultural - Jazz Latino

30 de enero

6:30 p.m. - 8:30 p.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Noche de Bingo Silver Club

7 de febrero

5:00 p.m. - 7:00 p.m.

Parque Legacy de Doral

Acampando Bajo las Estrellas

7 y 8 de febrero

5:00 p.m.

Parque Central de Doral

Cuentos en Español

12 de febrero

4:30 p.m. - 5:30 p.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Reunión del Consejo

12 de febrero

10:00 a.m. - Mañana y 6:00 p.m. - Noche

Centro Gubernamental de Doral

Feria de Proveedores y Departamentos de la Ciudad de Doral

13 de febrero

10:00 a.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Arte Después del Anochecer - Valentine's Stitch & Sparkle

13 de febrero

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Baile del Día de San Valentín Silver Club

14 de febrero

5:00 p.m. - 7:00 p.m.

Parque Legacy de Doral

Día de los Presidentes

17 de febrero

8:00 a.m. - 5:00 p.m. CERRADO TODO EL DÍA

Centro Gubernamental de Doral

Noche Cultural: Noche de Bachata

20 de febrero

6:30 p.m. - 8:30 p.m.

Parque Legacy de Doral

Recepción de Apertura: Mes de la Historia de la Mujer

21 de febrero

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Cuentos de Dr. Seuss

27 de febrero

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Películas en el Parque

28 de febrero

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Parque Downtown Doral

Reunión del Consejo

12 de marzo

10:00 a.m. - Mañana y 6:00 p.m. - Noche

Parque Legacy de Doral

Noche de Bingo Silver Club

14 de marzo

5:00 p.m. - 7:00 p.m.

Parque Legacy de Doral

Paseo de Arte de Downtown Doral

15 de marzo

4:00 p.m. - 8:00 p.m.

Parque Downtown Doral

Arte Después del Anochecer

20 de marzo

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Películas en el Parque

21 de marzo

7:30 p.m. - 9:30 p.m.

Parque Downtown Doral

Noche Cultural: Noche de Rancheras

27 de marzo

6:30 p.m. - 8:30 p.m.

Centro de Artes Culturales de Doral

Página 14

Consejos para el Reciclaje en las Fiestas 🎄 ♻️

1. Recicle el papel de regalo de manera responsable

Evite reciclar el papel de regalo con foil, purpurina o recubrimientos plásticos. Solo se acepta el papel común o el papel de seda. Guarde los lazos y cintas para reutilizarlos y reducir los desechos.

2. Cajas de cartón y materiales de embalaje

Aplane las cajas de cartón y retire la cinta antes de reciclarlas. Los residentes de Doral pueden llevar las cajas a los Centros de Basura y Reciclaje de Miami-Dade, como el Centro de Palm Springs North en 7870 NW 178th Street. El plástico de burbujas y el foam deben desecharse en los puntos de recolección de plásticos suaves.

3. Tarjetas de Navidad

Las tarjetas de papel sin purpurina ni acabados metálicos son reciclables. Las tarjetas especiales pueden reutilizarse para proyectos de manualidades o scrapbooking.

4. Reciclaje de Árboles de Navidad

Los residentes de Doral pueden reciclar sus árboles de Navidad en el Centro de Recogida de Productos Químicos del Hogar de West Miami-Dade en 8801 NW 58th Street (abierto todos los días de 7 a.m. a 5:30 p.m.), o colocarlos en la acera durante las semanas de recolección designadas en enero. Asegúrese de que los árboles estén sin decoraciones. Los árboles reciclados se convierten en mantillo para los residentes.

5. Luces Navideñas

Las luces de Navidad rotas o viejas no deben ir al reciclaje en la acera. En su lugar, deposítelas en instalaciones de reciclaje de residuos electrónicos, como el Centro de Recogida de Productos Químicos del Hogar de West Miami-Dade. Esto evita que materiales peligrosos lleguen a los vertederos.

6. Baterías

Las baterías de los regalos o decoraciones navideñas pueden reciclarse en estaciones de reciclaje de baterías aprobadas, como las que se encuentran en las instalaciones de reciclaje de residuos electrónicos.

7. Reutilice las Decoraciones

Sea creativo reutilizando las decoraciones o done las que estén en buen estado a tiendas de segunda mano locales en Doral o a organizaciones benéficas. Esto ayuda a mantener los artículos fuera de los vertederos y permite que otros disfruten del espíritu navideño.

8. Embalajes Plásticos

Recicle los envases plásticos con los símbolos de reciclaje adecuados, pero lleve el plástico de burbujas y las películas plásticas a los puntos de recolección de plásticos suaves.

9. Evite el "Wish-Cycling"

No recicle artículos a menos que esté seguro de que se aceptan localmente. Use el Directorio "Recicle Correctamente" de Miami-Dade o llame al 311 para recibir orientación. En caso de duda, tírelo.

10. Recursos Adicionales

Para obtener una lista completa de los programas de reciclaje, visite el sitio web del Departamento de Gestión de Residuos Sólidos de Miami-Dade o consulte con el 311 para opciones adicionales.

¡Hagamos nuestra parte para mantener a Doral ecológico!

Un Monumento a la Migración: “Migrante” Llega a Doral

En Doral Legacy Park, se erige un poderoso nuevo símbolo de resistencia y esperanza: el “Monumento Migrante”. Esta impresionante escultura de bronce, creada por el reconocido artista Nelson González, cuenta la historia de innumerables migrantes que han moldeado nuestra comunidad con su fuerza, determinación y espíritu emprendedor. Originalmente de Venezuela y ahora radicado en Aruba, González aporta una perspectiva única a esta obra de arte. “El Monumento Migrante es un homenaje a la fortaleza de aquellos que han construido esta ciudad vibrante y multicultural”, compartió González. “Esperamos que se convierta en un símbolo apreciado, no solo para Doral, sino para todo el sur de la Florida.”

La ceremonia de develación fue un momento de orgullo y reflexión para la Ciudad de Doral. La alcaldesa Christi Fraga, junto a las concejales Maureen Porras y Nicole Reinoso, y representantes de las oficinas del concejal Rafael Pineyro y la concejal Digna Cabral, se reunieron con el artista para presentar el monumento a la comunidad. “Este monumento es más que una escultura”, dijo la alcaldesa Fraga. “Es un símbolo de esperanza, unidad y la diversa tela que hace que Doral sea tan especial. Captura la esencia de nuestra ciudad, un lugar donde personas de todos los ámbitos de la vida se reúnen para construir un futuro mejor.”

Esta escultura comenzó con el Programa de Artes Públicas de la Ciudad de Doral, que realizó una convocatoria abierta de arte en 2022. La visión de González fue seleccionada por su capacidad para capturar el espíritu de la migración y la comunidad. Hoy, este monumento se erige como el primero en la Florida dedicado al tema de la migración, marcando un hito en la historia de Doral mientras la ciudad celebra 20 años desde su incorporación. El “Monumento Migrante” ahora da la bienvenida a los visitantes en Doral Legacy Park, ofreciendo un espacio para la reflexión, la inspiración y el orgullo. Su hogar permanente asegura que las futuras generaciones puedan celebrar las contribuciones de los migrantes y honrar las historias que

continúan dando forma a Doral. Visite Doral Legacy Park para ver esta increíble obra de arte y conectar con las historias que nos unen a todos.

PAGINA 16

Ayúdanos a Mover el Incinerador Fuera de Doral

¡Doral, estamos avanzando juntos! Su constante defensa y unidad han llevado a una prórroga de 90 días para el tema del incinerador de residuos con energía, que originalmente estaba programado para ser votado el 3 de diciembre de 2024 por la Junta de Comisionados del Condado de Miami-Dade. Este retraso es un paso significativo en nuestra lucha por reubicar el incinerador y proteger nuestra comunidad.

La Salud de Doral Importa

La planta de residuos con energía ha sido una preocupación constante para los residentes de Doral debido a su posible impacto en la calidad del aire, la salud pública y el medio ambiente. Las familias que viven cerca de la planta han expresado su preocupación por el aumento de los riesgos de enfermedades respiratorias y otras complicaciones de salud. Mover esta planta es crucial para salvaguardar la salud y el bienestar de todos en nuestra ciudad.

El Camino por Delante

La decisión final sobre este tema se tomará en febrero de 2025, y su participación continua será clave. Aunque aún no se han fijado fechas específicas para las próximas reuniones y eventos, compartiremos más detalles tan pronto como estén disponibles. Mientras tanto, este es un momento crucial para prepararnos para la siguiente fase de nuestra defensa.

Mantente Comprometido

Visita www.cityofdoral.com/movetheincinerator y síguenos en redes sociales para obtener las últimas actualizaciones e información sobre cómo puedes

participar. Juntos, seguiremos presentando un caso sólido para mover esta planta fuera de Doral y crear un futuro más saludable para nuestra ciudad.

Gracias por unirse y demostrar el poder de una comunidad unida. La lucha no ha terminado, pero juntos podemos hacer historia.

Pagina 17

¡El nuevo sitio web de Doral ya está en línea!

¡El sitio web de la ciudad acaba de recibir una gran actualización! Ahora es más fácil que nunca encontrar lo que necesitas. Hemos reinventado una experiencia informativa y fácil de usar que incluye:

- Navegación mejorada
- Herramientas interactivas como mapas y calendarios de eventos
- Potentes herramientas de búsqueda
- Compatible con dispositivos móviles

¡TU CIUDAD está ahora a solo unos clics de distancia! Visita el nuevo sitio y explora hoy mismo: www.cityofdoral.com

Pagina 18 - 19

Vida Saludable en Doral: Consejos para Comenzar el Año Nuevo Correctamente

¡La Ciudad de Doral es tu aliada para alcanzar tus metas de salud y bienestar en 2024! Aquí tienes consejos prácticos de acondicionamiento físico con un toque local, presentando tus parques favoritos de Doral.

1. Fortalece tu Cuerpo con Entrenamiento en Circuito en Doral Central Park

Utiliza el equipo de ejercicio al aire libre para crear un entrenamiento en circuito que trabaje diferentes grupos musculares. Alterna entre sentadillas, flexiones y dominadas para un entrenamiento completo. Lleva a la familia, los

niños pueden disfrutar de los parques cercanos mientras tú te concentras en tus objetivos.

2. Encuentra tu Equilibrio con Ejercicios Inspirados en la Naturaleza en Doral Glades Park

Aprovecha los tranquilos senderos y las zonas de ejercicio para crear una rutina de bienestar integral. Comienza con una caminata o trote ligero por los senderos naturales y termina con una sesión de estiramiento utilizando el equipo. Es el lugar perfecto para despejar tu mente mientras te mantienes activo.

3. Enfriamiento en Sombra con Ejercicios en Downtown Doral Park

Mantente activo y fresco bajo la sombra de Downtown Doral Park. Usa los espacios abiertos para hacer ejercicios de bajo impacto como zancadas caminando, sentadillas o estiramientos. Trabaja tu core y equilibrio con ejercicios de peso corporal como planchas o elevaciones de piernas. Termina con una ligera sesión de yoga o un momento de meditación en la tranquilidad de los árboles para relajarte y recargar energías.

4. Comienza tu Cardio en Morgan Levy Park

¡Únete al ambiente lleno de energía en este parque favorito de la comunidad! Prueba el HIIT (Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad) alternando sprints o ejercicios de peso corporal de alta velocidad con períodos de descanso en las zonas de ejercicio. ¡Invita a un amigo o vecino para mantener alta la energía!

5. Combina Fuerza y Resistencia en Doral Meadow Park

Si te gustan los deportes o entrenamientos mixtos, estos parques son ideales. Comienza con un trote ligero alrededor de los campos para calentar, luego utiliza las estaciones de ejercicio para añadir ejercicios de fuerza para la parte superior e inferior del cuerpo. Termina con un juego de fútbol o frisbee para un impulso cardio divertido.

6. Mantente Hidratado con las Estaciones Eco-Hidro

Mantente fresco y ecológico rellenando tu botella de agua reutilizable en las

estaciones Eco-Hidro de los parques de Doral. Estas estaciones facilitan la hidratación mientras ayudan a reducir los desechos plásticos. ¡Solo trae tu botella y disfruta del aire libre!

7. Relaja y Recarga tu Mente en los Espacios Verdes de Doral

El acondicionamiento físico no solo se trata de movimiento, ¡la salud mental también importa! Da un paseo tranquilo por Doral Glades Park, encuentra un banco para tomar un descanso de mindfulness en Downtown Doral Park o simplemente haz una pausa bajo los árboles para tomar unas respiraciones profundas.

¡Comienza Hoy!

Ya sea que estés entrenando para ganar fuerza, resistencia o claridad mental, los parques de Doral ofrecen el escenario perfecto para alcanzar tus metas en 2024. ¡Haz que el ejercicio sea divertido, local y sostenible! Visita nuestra página de Parques y Facilidades para más información sobre cada parque y comienza tu viaje hoy mismo.

Pagina 20-21

¿Qué Viene para Doral en 2025? ¡Grandes Cosas por Delante!

¡Prepárate, Doral! Hay mucho por lo que esperar en el nuevo año, desde el gran final de nuestro querido Doral Central Park hasta oportunidades para que TÚ te involucres y votes por tus favoritos. Aquí tienes un adelanto de lo que está por venir:

El Gran Final: ¡La Última Fase de Doral Central Park Abre a Principios de 2025!

¡La espera casi ha terminado! La última fase de Doral Central Park abrirá sus puertas a principios de 2025, transformando el parque más grande de nuestra ciudad en un verdadero paraíso recreativo. Espera nuevas y sorprendentes instalaciones, más espacios para jugar, relajarte y conectar con la naturaleza, y un nuevo capítulo en el legado de parques de clase mundial de Doral.

Mantente atento a los anuncios y eventos para celebrar este hito—¡será una inauguración que no querrás perderte!

Lo Mejor de lo Mejor 2025 – ¡Más Categorías, Más Diversión!

¿Quién será coronado como lo Mejor de lo Mejor de Doral este año? ¡Estamos añadiendo nuevas categorías emocionantes para resaltar aún más las joyas locales: tus restaurantes favoritos, eventos comunitarios, servicios y lugares favoritos! Pero la diversión no termina ahí. Tendrás la oportunidad de votar por tus favoritos y ayudar a celebrar a los negocios, personas y lugares que hacen a Doral extraordinario. Para votar, visita la página oficial de *Lo Mejor de lo Mejor* en el sitio web de la Ciudad de Doral:

<https://www.cityofdoral.com/Businesses/Best-of-the-Best>

Oportunidades de Subvenciones: ¡Apoyemos a Nuestra Comunidad!

Ya seas una organización comunitaria o un negocio local, ¡la Ciudad de Doral está aquí para ayudarte a prosperar! Los próximos ciclos de subvenciones son tu oportunidad para obtener fondos que marcan la diferencia:

Fechas Clave para las Subvenciones: • Subvención para Organizaciones Comunitarias (CBO) o Abrirá: Lunes, 3 de febrero de 2025, a las 8:00 a.m. o Cerrará: Viernes, 7 de marzo de 2025, a las 3:30 p.m. • Subvención para Mejora de Fachadas o Abrirá: Lunes, 7 de abril de 2025, a las 8:00 a.m. o Cerrará: Viernes, 9 de mayo de 2025, a las 3:30 p.m.

Ya sea que estés mejorando la fachada de tu negocio o creando un programa para nuestra comunidad, ahora es el momento de soñar en grande y dejar tu huella. Visita nuestro sitio web para todos los detalles y pautas de solicitud.

¡Mantente Atento y Participa!

¡El 2025 se perfila como un año emocionante para Doral, y aún hay mucho más por venir! Desde celebrar el crecimiento de nuestra ciudad hasta apoyar a los negocios y organizaciones locales, tu participación lo hace todo posible. Marca tus calendarios, corre la voz y ¡hagamos que el 2025 sea el mejor año de todos para Doral!