

Empleados Municipales de Elizabeth en el Día Nacional de la Caminata

Elizabeth, NJ- El alcalde de esta ciudad, Christian Bollwage, el pasado 3 de abril se sumó a un numeroso grupo de empleados municipales para efectuar una caminata de 30 minutos.

El recorrido se hizo como parte de las actividades por el Día Nacional de la Caminata, una iniciativa que impulsa la Asociación Americana del Corazón (AHA).

“Este evento es un gran modo de alternar los ejercicios físicos saludables con la actividad laboral”, dijo Bollwage. “Yo intento caminar cada mañana porque así preservó la salud cardiovascular. Por cierto, hace sólo un año Elizabeth fue considerada entre las 25 mejores ciudades para caminar en Estados Unidos. Pero mi administración sigue en su labor de revitalizar los vecindarios y el sistema de transporte mientras que al mismo tiempo procuramos promover la vida sana, las caminatas, y el deporte en general”.

El Día Nacional de la Caminata se desarrolla el primer miércoles de abril en todo Estados Unidos. Se trata de una jornada muy especial porque a sugerencia de la Asociación Americana del Corazón los trabajadores acuden a sus empleos calzando tenis y procuran realizar algún recorrido a pie. La idea es impulsar un estilo de vida menos sedentario y concientizar sobre lo importante que resultan los ejercicios físicos y la salud del corazón.

Según la AHA, casi el 70% de los estadounidenses no realizan actividades físicas de forma regular. Es un hecho preocupante puesto que el sedentarismo duplica los riesgos de padecimientos cardiovasculares. Las enfermedades del corazón son la que más muertes producen en Estados Unidos, pero si una persona se ejercita físicamente reduce en un 30% la posibilidad de tener un problema cardiovascular.

“Estamos entusiasmados a los empleados de la ciudad para que caminen diariamente 30 minutos”, dijo Krishna H. Garlic, la directora de Servicios Humanos y de Salud. “Y estoy muy orgullosa del interés que están tomando en el cuidado de sus condiciones físicas. Agradezco su colaboración”.

El recorrido del día 3 que encabezó el alcalde Bollwage también duró 30 minutos. La caminata, en la cual participaron más de 90 personas, incluyó visitar la Winfield Scott Plaza, seguir hacia Elizabeth Avenue, y concluyó en el Elizabeth River Trail, una de los más recientes sitios recreativos de la ciudad.

El alcalde Bollwage aprovechó la oportunidad para pedirle a los residentes a que también visiten los parques y otras áreas recreativas de nuestra área durante los meses de primavera y verano.

Para conocer más sobre los proyectos y programas en torno a la salud corazón se recomienda visitar el sitio electrónico www.heart.org



Grupo de empleados municipales de Elizabeth a su paso por el “River Trail”, durante la caminata. (Foto Darren Bryden).

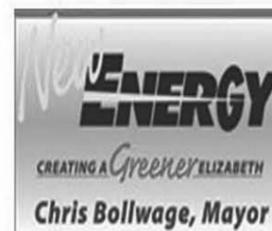


El Alcalde J. Christian Bollwage

La Ciudad de Elizabeth
y el

Internal Revenue Service

Le ofrecen la oportunidad de



PREPARAR SUS IMPUESTOS GRATIS

Con voluntarios entrenados por el IRS

TRES LOCALIDADES EN ELIZABETH

Stephen Sampson Center

800 Anna Street

MARTES

6:00 P.M. - 9:00 P.M.

MIÉRCOLES 10AM a 2:00P.M.

Liberty Square Center

240 Elizabeth Avenue

MIÉRCOLES y JUEVES

6:00 P.M. - 9:00 P.M.

VIERNES 10AM a 2:00 P.M.

Mravlag Community Center

688 Maple Avenue

VIERNES 6 PM a 9:00 P.M.

LUNES Y SÁBADOS 10 A.M. - 2:00 P.M.

Llame para hacer su cita

Este servicio es **GRATIS** y disponible para cualquier residente con un Ingreso de menos de **\$50,000**



Usted debe traer lo siguiente:

- El paquete de impuestos de este año
- Copia de la declaración del año anterior
- Identificación con foto y tarjeta de Seguro Social
- Todos los formularios, deducciones/información de crédito
- Tarjeta de Seguro Social de las excepciones (dependientes)



Para Citas e Información Llame a
Steven Fernandez al: (908) 820-4724

Pro-Cuba rendirá homenaje a los combatientes de la Brigada 2506

Elizabeth, NJ- El presidente de la Asociación Pro-Cuba, el doctor Camilo Fernández, informó que el miércoles 17 de abril dicha institución tiene previsto efectuar un acto para rendir homenaje a los bravos combatientes de la Brigada 2506 que desembarcaron en Cuba en 1961 buscando derribar la dictadura castrista.

La heroica acción de estos patriotas cubanos ocurrió también en abril pero de 1961.

El orador del evento será el señor Eduardo F Ochoa, un distinguido miembro de la Asociación de Ex-Presos Políticos Cubanos y además una persona muy versada en temas históricos.

El evento, que se realizará en los locales de Pro-Cuba (9-13 de Morell Street, en Elizabeth), forma parte de la actividades que viene desarrollando esta agrupación patriótica para celebrar sus 45 años de existencia.

La velada dará inicio a las 7 y media de la noche.

Pro-Cuba igualmente difundió que el sábado 20 de abril realizará sus elecciones anuales en conformidad con los estatutos de la organización.

Los comicios se efectuarán entre las once de la mañana y la una de la tarde.

La directiva de Pro-Cuba aclaró también que las candidaturas podrán ser presentadas una semana antes de la fecha de las elecciones.

La toma de posesión de la nueva Junta Directiva de Pro-Cuba tendrá lugar el domingo 19 de mayo.

Dicho acto coincidirá con los festejos para conmemorar la instauración de la República de Cuba el 20 de mayo de 1902 de manera que se espera la presencia de todos los socios y amigos de la organización.

Grupo SALSABOR
Live Music! 331
Musica para toda Ocasión

Musical Director: Juan Huaman. 908 - 977 - 7663
General Manager: George Perez. 908 - 416 - 7539
Asst. Manager: Amadeo Valdivieso. 908 - 803 - 5790