

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 tomado 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).

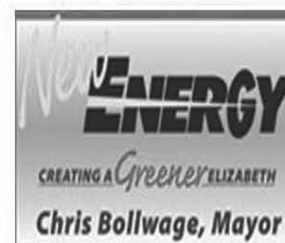


El Alcalde J. Christian Bollwage

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)



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

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