24 DE FEBRERO DE 2023

CIUDAD DE

Berwyn Heights

MARYLAND

"TODOS SON BIENVENIDOS"

PRÓXIMOS EVENTOS

1 DE MARZO: NW/EP 7PM G. SALA DE AMOR

6 DE MARZO: SESIÓN DE TRABAJO 7PM CÁMARAS DEL CONSEJO

7 DE MARZO: REC COUNCIL 7PM G. SALA DE AMOR

8 DE MARZO: REUNIÓN DE LA CIUDAD 7PM CÁMARAS DEL CONSEJO

16 DE MARZO: EQUIPO VERDE 7PM VIRTUAL

20 DE MARZO: SESIÓN DE TRABAJO: 7 P. M. CÁMARAS DEL CONSEJO

22 DE MARZO: BHHC 7:30 P. M. G. SALÓN DEL AMOR

26 DE MARZO: THE OTHERS: BLUEGRASS CONCERT 3-5PM TOWN CENTER

ESTA NOCHE Y MAÑANA

EL AYUNTAMIENTO DE BERWYN HEIGHTS ESTÁ BUSCANDO LA OPINIÓN DE LA COMUNIDAD SOBRE EL PRÓXIMO PRESUPUESTO DEL AÑO FISCAL 2024. VEN AL CENTRO MUNICIPAL EL

VIERNES, 24 DE FEBRERO

ENTRE LAS 6 Y LAS 8 P. M.

O

SÁBADO, 25 DE FEBRERO

ENTRE LAS 10:00 Y LAS 12:00

PARA HACER OÍR SUS VOCES

EVENTO COMUNITARIO ORGANIZADO POR EL COMITÉ NW/EP

A las 9:00 am de la mañana del 28 de enero, los vehículos ya estaban haciendo fila, sus ocupantes esperando para dejar papeles personales para ser triturados hasta el olvido. Bueno, en realidad se trituraron en pedazos de ½ x ½ pulgada y se mezclaron con los papeles de todos los demás que se dejaron ese día. Según Ivan (el útil empleado de Eco-Shred), este material se reciclará y se transformará en otros productos de papel, como papel de copia y papel higiénico.

Cuarenta y dos (42) residentes se presentaron durante la mañana, algunos regresaron mientras limpiaban más documentos de su hogar. Trajeron cheques de 1983, formularios de impuestos, extractos bancarios y recibos. Vimos cómo subían el contenedor de recolección por el "ascensor" en el costado del camión y lo volcaban en la trituradora en la parte superior. En una pantalla digital montada en el costado del camión, vimos (por una cámara remota) el papel picado en fragmentos, para luego combinarlos con papel recolectado del IRS, FBI, oficinas de abogados y hospitales.

Los colaboradores dijeron que leyeron sobre el evento en el Boletín (19), lo escucharon de otros (14), vieron los letreros en el jardín (13) o lo vieron en medios electrónicos (13); nota: podían elegir más de una respuesta. Lo pidieron la próxima vez, ¡por favor avísenlo antes para que los residentes tengan más tiempo para reunir sus papeles!

TUESDAY
TiP
FEBRERO ES EL MES DEL CORAZÓN
Febrero es conocido como el mes del amor y también es designado como el Mes Nacional del Corazón para promover el mantenimiento de un corazón saludable.
• ¡Aliméntese con el arcoíris! Consuma frutas y vegetales de diferentes colores todos los días.
• Evite fumar o utilizar vaporizadores de nicotina.
• Manténgase físicamente activo y coma a la misma hora todos los días para estabilizar sus niveles de azúcar y reducir su riesgo de enfermedades cardiacas.
• Tome bastante agua y limite el consumo de alcohol.

VIVE AL
RITMO
La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos del cerebro y provocar demencia vascular. Recuerde controlar su presión arterial con regularidad para mantener un corazón y un cerebro sano.
#VIVEALRITMO

TUESDAY
TiP
ACTIVIDADES Y DEPORTES BAJO TECHO
Las actividades bajo techo son una excelente manera de mantenerse saludable y en forma, tanto para la mente como para el cuerpo, durante los meses fríos que se avecinan.
• Despolve la caminadora o la bicicleta estacionaria.
• Despeje un espacio en casa donde pueda completar actividades.
• Balancee su mente con meditación o yoga viendo un video en YouTube o utilizando una aplicación gratis en su teléfono móvil.
• Encuentre una variedad de deportes y actividades de invierno disponibles mediante el Departamento de Parques y Recreación en www.pgparks.com.

LA SALUD DE NUESTRO CORAZÓN. NUESTRA MANERA.
VIVE AL
RITMO