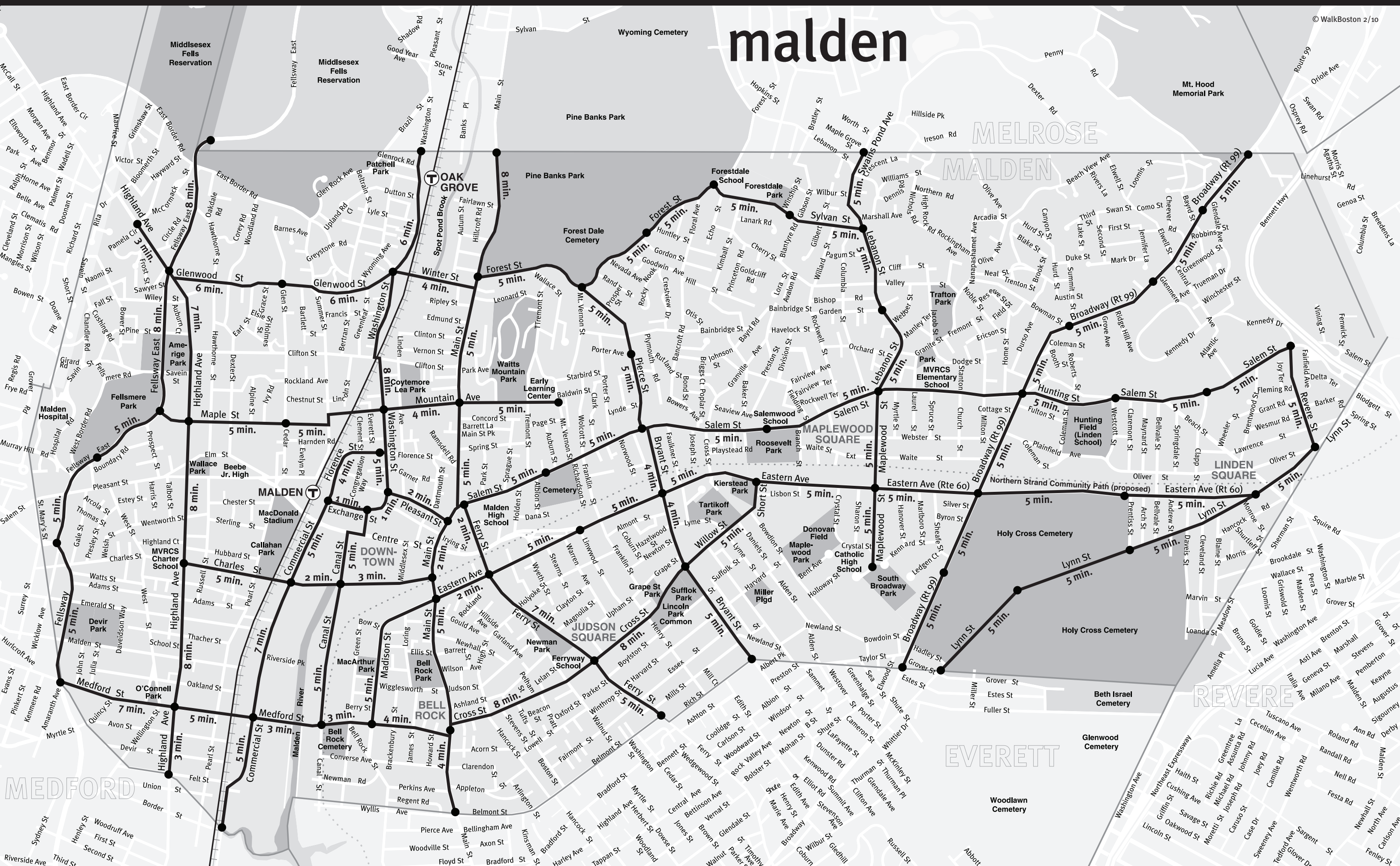




malden



Plan a Walk

Walking in Malden is easy and fun; the more you walk, the more beneficial it is to your heart and soul. One hour of brisk walking can add two hours to your life [American Heart Association].

Malden has many opportunities to walk. Neighborhoods are close together, retail areas are easy to find, safe sidewalks are abundant, and there’s a great deal to see. The map shows 4, 5, and 8-minute incremental walks within Malden. This will help you to plan your twenty-minute daily walk.

Walking brings good health. It provides abundant benefits for your heart, lungs, muscles and energy, and exercises your body in a balanced way. Walking is the one exercise that people stick with. It has the lowest dropout rate of any physical activity. Walking is the simplest positive change Americans can make to improve their heart health.

Start with a short walk. Walk for 5 minutes and return for 5 minutes for a 10-minute walk. Vary the route to keep it interesting. Then try walking a 10 minute out-and-back loop for a 20 minute walk. Repeat this at least three times a week for maximum benefits. You will benefit even more with a brisk walk. Your breath will be your indicator: a little breathlessness shows a good brisk walk. Walking provides abundant benefits for your heart, lungs, bones, muscles, plus an increased energy level.

Build stronger families. Walk your kids and their friends to school to build healthy habits for all. Walk and shop in Malden with a spouse, grandparent, or relative. Families that walk together communicate better together.

Walk to do your errands. Malden has convenient shops, banks, drug stores, dry cleaners, and restaurants in all neighborhoods – leave your car at home.

Walk in the park. Try Pine Banks Park, the Middlesex Fells Reservation, or Fellsmere Pond. Start at the entrance for Pine Banks and loop around the park. For Middlesex Fells, start at the Summer Street entrance and create your own route. Fellsmere Pond is a fabulous loop for all.

Build stronger communities. Pedestrians liven up residential areas and make commercial areas more vibrant. Grab a partner and walk during lunchtime, after dinner, or run neighborhood errands by foot. Pedestrians can be the first to report broken sidewalks or parking problems. Call City Hall at 781.397.7000, or email at mail@cityofmalden.org.

WalkBoston is a resource. For 20 years, we have worked across Massachusetts on design improvements for pedestrians, education about walkers’ needs and the delights and possibilities of walking. Join us online at walkboston.org.



Old City Hall | 45 School Street | Boston MA 02108 | T: 617.367.9255
F: 617.367.9285 | info@walkboston.org | www.walkboston.org

Walk to the River

There are many opportunities to access the scenic Malden River, a tributary of the Mystic River. Try a loop route on Commercial Street and Canal Street, crossing the river at Medford Street and/or Charles Street. Another option is to start at Oak Grove T Station, and walk along the parking lot to Banks Place, continuing towards Melrose. The body of water on your right will be Spot Pond Brook, a tributary of the Malden River that begins at Spot Pond in the Middlesex Fells Reservation and runs underground from Winter Street to Canal Street. Other sites include the Park at River’s Edge and proposed Wellington Greenway in neighboring Medford that can be reached by following Commercial Street. The River Walk in Everett and proposed Northern Strand/Bike to the Sea Path are also located near the end of Canal Street.

Many groups in the area are currently working to improve access to and water quality in the Malden and Mystic Rivers. For more information or to get involved contact Nick Cohen, ncohen@tri-cap.org, or stop by his office at 110 Pleasant Street in Malden. Also visit the Mystic River Watershed Association’s website <http://mysticriver.org>

Caminar al Río

Hay muchas formas de llegar al pintoresco Malden River, un tributario del Mystic River. Una opción es una ruta circular en Commercial Street y Canal Street, cruzando al río por Medford Street o Charles Street. Otra opción es empezar cerca de la estación del T Oak Grove y caminar por el estacionamiento hacia Banks Place continuando luego en la dirección de Melrose. El cuerpo de agua a la derecha será Spot Pond Brook, un tributario del Malden River que empieza en Spot Pond en la reserva de Middlesex Fells y que corre de forma subterránea desde Winter Street hasta Canal Street. Otros sitios incluyen el parque de River’s Edge y el ahora propuesto Wellington Greenway sendero en Medford que son accesibles por Commercial Street. El River Walk sendero en Everett y el ahora propuesto sendero de Northern Strand/Bike to the Sea quedan también cerca del final de Canal Street.

Muchos grupos locales trabajan para mejorar los Malden y Mystic Rivers. Para más información o si está interesado en formar parte de los proyectos, favor contactar a Nick Cohen, ncohen@tri-cap.org, o visitarlo en su oficina ubicada en 110 Pleasant Street en Malden. También puede visitar el sitio del Internet de la Mystic River Watershed Association <http://mysticriver.org/>.



Planificar una caminada

Es fácil y divertido caminar en Malden. Lo más camine, lo mejor que sea para el corazón y la alma. Caminar una hora puede añadir dos horas a la vida, dice la American Heart Association.

Malden tiene muchas oportunidades para caminar. Cada barrio está cerca al próximo, es fácil encontrar las zonas comerciales, hay abundante aceras seguras y hay mucho para ver. El mapa indica caminatas en incrementos de 4-, 5- y 8-minutos. Puede ayudarle en planificar la meta de caminar 20 minutos cada día.

Caminar hace buen salud. Provee beneficios abundantes para la corazón, los pulmones, los músculos y la energía. Ejercite el cuerpo entero. Las personas que caminan continúan más que otras actividades. Caminar es el cambio más simple y positivo para mejorar la salud de la corazón.

Empiece con una caminata corta. Camine por 5 minutos y regrese por 5 para caminar 10 minutos. Cambie su ruta para mantener interés. Después, camine un circuito de 10 minutos yendo y 10 regresando para completar una caminata de 20 minutos. Camine un mínimo de 3 veces cada semana para obtener los beneficios saludables. Es mayor todavía caminar rápidamente. Su respiración puede indicar su esfuerzo: respirar un poco más que normal indica que sigue a buen rato. Caminar tiene beneficios abundantes para el corazón, los pulmones, los huesos, los músculos, y aumenta el nivel de energía.

Hacer las familias más fuertes. Para fortalecer hábitos de buen salud para todos, camine a la escuela con sus niños y los amigos suyos. Camine y haga compras en Malden con un esposo, abuelo o pariente. Familiares que caminan juntos comunicárselos mejor.

Haga los mandados. Malden tiene tiendas convenientes, bancos, lavanderías en secos y restaurantes en todos los barrios – deje el carro a la casa.

Camine en el parque. Explore el Parque de Pine Banks, la Reservación de Middlesex Fells, o la Laguna de Fellsmere. Empiece a la entrada de Pine Banks y pase alrededor del parque. En Middlesex Fells, pempiece a la entrada de Calle Summer y crear una ruta personal. La Laguna Fellsmere es una caminata magnífica para todos.

Hacer las comunidades más fuertes. Con peatones, los barrios residenciales hay más animados y los áreas comerciales más efervescente. Camine con un compañero durante la hora de almuerzo, después de la cena, o para hacer los mandados a pie. Los peatones pueden ser los primeros para informar sobre aceras rompidas o problemas de parquear. Llame a City Hall a 781.397.7000 o mande un email a mail@cityofmalden.org para informar sobre aceras inseguras y problemas con tráfico y parking.

WalkBoston es un recurso. Por 20 años, hemos trabajado en Massachusetts para mejorar los diseños para peatones, educar el estado sobre las necesidades de los caminantes, y los placers y posibilidades de caminar. Visítenos en la red at walkboston.org.

Special thanks to the Chinese Cultural Connection for their translations
Map: Ken Dumas Text: Bob Sloane Design: Garfinkle Design / ninagarfinkle.com

散步计划

漫步在摩顿的大街小巷里既轻松又愉快,你行走的越多你的身心得到的好处越多。美国心脏协会告诉我们, 1小时快速的散步可以为你增加2小时的寿命。

摩顿的人们有许多散步的机会。邻居们相距不远, 零售商业区随处可见, 安全的人行步道处处都有, 并且有好多有趣东西可以一饱眼福。地图上标出了摩顿地区内4分钟, 5分钟, 8分钟或更长时间的散步路线, 这会帮助你作出每日 2 0 分钟的散步计划。

从短距离散步开始。出去 5 分钟, 返回 5 分钟就是 1 0 分钟的散步。变换不同的路线, 保持散步的乐趣。然后试着走一次往返各 1 0 分钟的路程, 就成为了 2 0 分钟的散步。每个星期至少这样走三次就能获得最大的收益。一次轻松的散步甚至可以使你获益更多, 你的呼吸就是你的指示器, 稍微有点喘不过气来, 证明这是一次快速的散步。散步对你的心、肺、骨头、肌肉都大有裨益, 并可使你保持精力旺盛。

强化家庭纽带。带着你的孩子和他们的朋友走着去上学, 使他们养成健康的好习惯。跟你的配偶, 祖父母或者亲朋好友在摩顿走着去逛街。家人一起散步彼此沟通的更好。

跑腿办事。摩顿有许多便利店, 银行, 药店, 干洗店和餐馆在我们周围一把你的汽车留在家吧。

在公园里散步。到 Pine Banks Park , Middlesex Fells Reservation, 或者 Fellsmere Pond散步, 在Pine Banks Park 从入口开始环绕公园一圈; 在Middlesex Fells, 从 Summer Street 入口开始选择你自己的散步路线。Fellsmere Pond是一个极好环行散步场地。

加强社区联系。步行者能活跃居住区的气氛, 使商业区更充满活力。找一个伙伴在午餐、晚餐后散一会儿步, 或者走着去办事。步行者可能会最先发哪里人行道毁坏, 或者哪里停车有问题。

报告人行道安全隐患或者交通停车问题
请给 City Hall 打电话: 781.397.7000
或者email: mail@cityofmalden.org

河邊散步計劃

有很多方法可以欣賞到 Malden River 的河邊景色, Malden 河是 Mystic 河的分支. 你在可以從 Commercial Street 或 Canal Street 開始, 在 Medford Street 或 Charles Street 穿越Malden河。另外一條路是從 Oak Grove 車站開始, 穿越停車場到 Banks Place, 繼續往Melrose方向走. 在你右邊的河是Spot Pond Brook, 它是 Malden 河的分支。這條分支是從 Middlesex Fells Reservation 水土保護區) 的 Spot Pond 開始, 從 Winter Street 到 Canal Street 是位於地表之下。其他的地區包括 River’s Edge 公園和 Medford 附近的 Wellington Greenway 步道計劃 案, 這些地方都可以從 Commercial Street走到。The River Walk in Everett 步道和 Northern Strand/Bike to the Sea Path 步道/自行車道計劃 案都是從 Canal Street 的尾端開始。

目前有很多團體致力於改善 Malden and Mystic 河的水質。如果您有任何的問題請聯絡 Nick Cohen, ncohen@tri-cap.org, 或到他的辦公室 110 Pleasant Street, Malden. 您也可以上網查詢Mystic River Watershed Association’s website <http://mysticriver.org>.