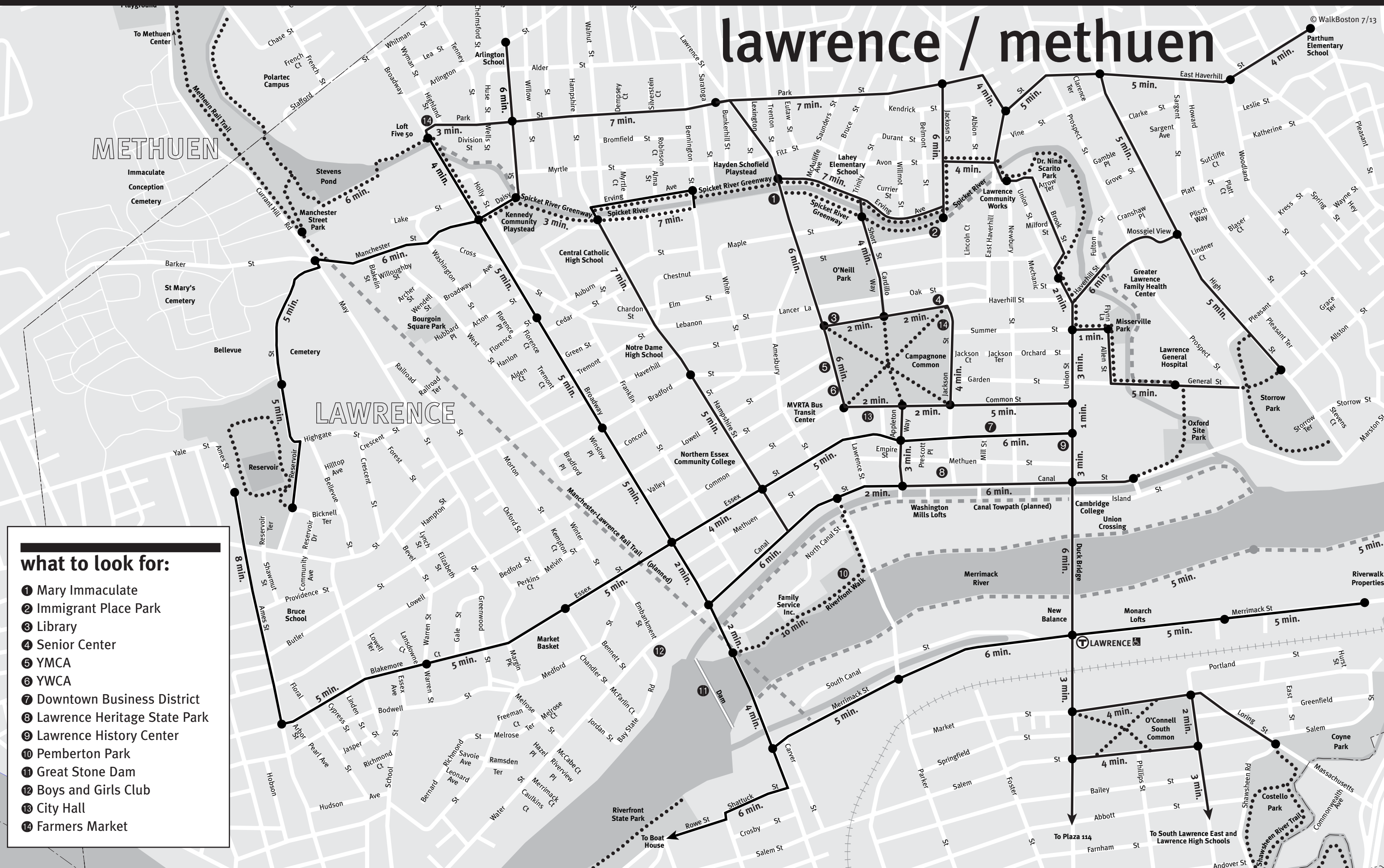


# lawrence / methuen

© WalkBoston 7/13



## what to look for:

- 1 Mary Immaculate
- 2 Immigrant Place Park
- 3 Library
- 4 Senior Center
- 5 YMCA
- 6 YWCA
- 7 Downtown Business District
- 8 Lawrence Heritage State Park
- 9 Lawrence History Center
- 10 Pemberton Park
- 11 Great Stone Dam
- 12 Boys and Girls Club
- 13 City Hall
- 14 Farmers Market

## Why walk

**Build stronger, safer communities.** Pedestrian activity puts more eyes on the street, making residential areas more neighborly and commercial districts more vibrant.

**Build stronger families.** Walk with your children and their friends to school, or take a walk with your family after dinner. Families that walk together communicate better together.

**It’s easy to incorporate walking into your day.** You can run your errands on foot, or a walk can double as a social activity – bring a family member, your dog, a friend or a coworker along.

## Walk your way to health

Walking is the simplest positive change you can make to improve your health. It lowers the risk of heart disease, diabetes and cancer, and it can help to reduce stress and maintain a healthy weight.

Physical activity like walking also has a positive effect on learning and memory. Studies have shown that children who walk to school are better able to pay attention and are more prepared to learn.

## Making Lawrence more walkable

**Keep sidewalks unobstructed.** Where possible, place garbage and recycling bins awaiting pickup at the edge of the sidewalk so that people can easily pass. Put them away after pickup in a timely manner. Keep tree branches and other vegetation trimmed and avoid parking vehicles in a way that blocks sidewalks.

**Clear snow and ice from sidewalks and crosswalks.** A city ordinance requires Lawrence property owners to clear snow and ice from sidewalks touching their property within 24 hours after a storm. Maintain traction by spreading salt, sand, cat litter, or a commercial ice-melting product.

**Pick up after your dog.** It’s common courtesy and also the law.

**Be an advocate.** If something makes it difficult to walk, report it! Call the Lawrence Department of Public Works at 978.620.3090 or Methuen Department of Public Works at 978.983.8545.

## About WalkBoston

WalkBoston makes walking safer and easier in Massachusetts to encourage better health, a cleaner environment and vibrant communities.



**MAKING MASSACHUSETTS MORE WALKABLE**

45 School Street | Boston MA 02108 | 617.367.9255 | [www.walkboston.org](http://www.walkboston.org)

## Porque caminar

**Construye comunidades más fuertes y sanas.** La actividad peatonal pone más ojos en las calles, convirtiendo las áreas residenciales en vecindarios más amistosos y distritos comerciales más vibrantes.

**Construye familias más fuertes.** Camine con sus hijos y sus amigos a la escuela, o tome una caminata con su familia después de la cena. Las familias que caminan juntas se comunican mejor entre sí.

**Es fácil incorporar caminatas diarias en su día.** Haga sus mandados a pie, también una caminata puede hacer el doble de una actividad social – traiga consigo un miembro de la familia, su perro, amigo o compañero de trabajo.

## Camine por su salud

El caminar es el cambio más simple y positivo que usted puede hacer para mejorar su salud. Disminuye los riesgos de enfermedades del corazón, diabetes y cáncer, y puede ayudar a reducir la tensión y mantener un peso saludable.

La actividad física como el caminar también produce efectos positivos en el aprendizaje y la memoria. Los estudios han demostrado que los niños que caminan a la escuela son más capaces de aprender y prestar atención.

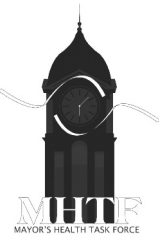
## Creando un Lawrence más caminable

**Mantenga las aceras sin obstrucciones.** Siempre que sea posible, coloque la basura y contenedores de reciclaje esperando para ser recogidos al borde de la cera para que las personas puedan pasar fácilmente. Después de ser recogidos guárdelos de manera oportuna. Mantenga las ramas de los árboles y otra vegetación recortadas y evite estacionar vehículos de manera que obstruya las aceras.

**Limpie la nieve y el hielo de las aceras y paso peatonal.** Una ordenanza de la ciudad requiere que dueños de propiedades en Lawrence limpien la nieve y el hielo de las aceras dentro de las 24 horas después de una tormenta. Mantenga la tracción esparciendo sal, arena, arena para gatos o un producto comercial que derrita el hielo.

**Recoja después de su perro.** Es cortesía común y también es la ley.

**Abogue por la causa.** Si algo hace el caminar difícil, ierpórtelo! En Lawrence, llame el Departamento de Obras Públicas al 978.620.3090 o en Methuen, llame el Departamento de Obras Públicas al 978.983.8545.



**MASSACHUSETTS  
SMART GROWTH  
ALLIANCE**

Text: Joe Cutrufo Design: Garfinkle Design / [ninagarfinkle.com](http://ninagarfinkle.com)

