# **Hey Liberty!** Let's get outside and enjoy nature!

# You're invited to a

# Rail Trail Hike & Bike

## Saturday, July 30
## 10 AM in Liberty

Walk or bike the middle section of the Liberty Rail Trail—¾ of a mile each way—and see the former sites of the stockyard, dairy and passenger depot. This dirt / grass trail is level and suitable for all ages.

Directions: Going up Lake Street, make a left on State Street (across from Liberty Pet). Continue 1000 ft. to the parking area and trail entrance.

Improvements on both the Liberty and Parksville Rail Trails are part of this year's Town & Village of Liberty Municipal Partnership Grant Project.

TOWN OF LIBERTY
NEW YORK

VILLAGE OF LIBERTY

10 Reasons Why You Should Spend More Time Outdoors

1. Decrease stress
2. Feel happier
3. Have more energy
4. Get some vitamin D
5. Sleep better
6. Increase brain functioning
7. Improve attention and memory
8. Help your eyes
9. Breathe more easily
10. Boost your immune system

To RSVP for this event or to volunteer for the Municipal Partnership project, call **(845) 292-5111** or email **c.malanka @townofliberty.org**.

## **¡Hola Liberty!** ¡Salgamos fuera a disfrutar la naturaleza!

Usted está invitado a dar una

# Caminata al sendero del carril y por bicicleta

*Rail Trail Hike and Bike*

# Sabado, Julio 30
# 10 AM en Liberty

Camine o maneje bicicleta en la sección mediana del rastro del carril en Liberty—3/4 milla en cada dirección —y vea las antiguas instalaciones de corral de gunado, lecheria y depósito de pasageros. Este camino de hierba / tierra esta nivelado y es adecuado para todas las edades.

Direcciones: Suba Lake Street, gire a la izquierda en State Street (cruzando Liberty Pet). Continue 1000 pies a la area de parqueo y la entrada del camino / sendero.

Las mejoras del rastro del corril en Liberty y Parksville son partes de el nuevo projecto del Town & Village of Liberty Municipal Partnership Grant.

TOWN OF LIBERTY
NEW YORK

VILLAGE OF LIBERTY

10 Razones Por Que Debe Pasar Más Tiempo Al Aire Libre

1. Reducir el estrés
2. Sentir más feliz
3. Tener más energía
4. Obtener vitamina D
5. Dormir mejor
6. Aumentar el funcionamiento del cerebro
7. Mejorar la atención y la memoria
8. Ayudar a sus ojos
9. Respirar con más facilidad
10. Estimular su sistema inmunológico

Para confirmar este evento o para ser voluntario del proyecto de Municipal Partnership, llame (845) 292-5111 o por correo electrónico c.malanka@townofliberty.org