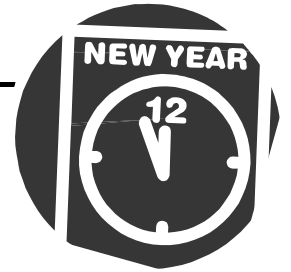




Red Triangle Tribune

January 2009
Volume 4
Issue 1

My New Year's Resolution is...



Inside This Issue

Member Tidbits 2

Annual Auction—
Save the Date 4

Healthy Spirit,
Mind, and Body 4

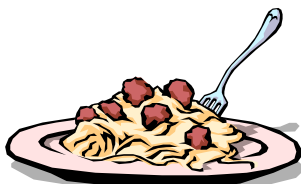
- ... to eat healthier food (goodbye to fast food!) and resume my daily walks! – MaryEllen
- ... to start swimming again. – Anonymous
- ... to get straight A's in school. I will also try not to lie to people. – Chanelle Garcia
- ... to drop six seconds in my 100 freestyle swim. – ANA Swimmer
- ... to bench press 155lbs. – John Romero
- ... to stay in the institution. – Felix D.
- ... to be able to play tennis. – Anonymous
- ... to make sure things better and change the way things are. – Anonymous
- ... to lose 30lbs and run a 26-mile marathon. – Philly
- ... to get to 200lbs. – Jesus Diaz
- ... to appreciate my mother more. – Anonymous
- ... to lose 30lbs. – Dennis Harb
- ... to be more organized and focused, be more fiscally responsible, be the best mother I can be, and lose 5 lbs. – Kelly

What's New at the Y

SPAGHETTI DINNER YMCA NIGHT

Tuesday, January 13th
6:00-7:30PM

Come out of the cold and warm up with a spaghetti dinner with your family and friends at the YMCA! We will have winter crafts, family games, face painting, and more! Bring your favorite holiday potluck dish to share!

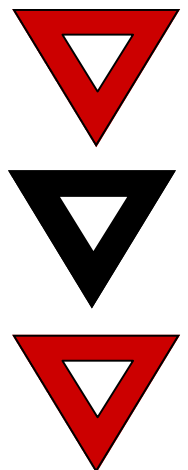


THANK YOU TO ALL WHO HELPED MAKE OUR HOLIDAY GIFT DRIVE SO WONDERFUL!

It was a huge success and it would not have been possible without your help and generosity.



With deepest thanks,
The Entire Staff of the Merrimack Valley YMCA



Member Tidbits

Awesome job to **Aimee Tejeda and her band, Ikeda Katsu!** They played at The New England Fan Experience in Cambridge!

Special thanks for **Dave Kostyla** for his great display at Arts Week this November!

Congratulations to **Geena Duffy** who rocked out at our December Open Mic Night! She did an amazing job!!!

Fred Leocata – where are you?

Mildred Reyes was student of the month at the Lahey School!

Welcome back to **Pedro Soto**. Congrats on all those awards you won in Puerto Rico!

Kenneth Archila made the honor roll at the Lawrence Family Charter School!

Christian Serrano was accepted to a Charter School in Lawrence this December!

Welcome back to the Y, **William Watkevich!**

Have fun in Florida for the winter, **Bob Nazarian!**

Congratulations to proud dad, **Rafael Fuchu!** His daughter, **Shakira**, was seen in two magazines for her modeling!

Don Lydick has found a replacement for his racquetball games! He now spends his usual lunchtime workout riding one of the bikes and watching *Millionaire!*

Vicente Dominguez – hope you had a great time in Florida!

Wayne Gebhardt and his wife enjoyed a Game Dinner

in Vermont recently where they had moose, bear, venison and more!

Welcome back to **Ed Kojoian**, hope your sister is doing better!

Great job to **Greg Leone** - he has been working out twice a day for the past few weeks!

Congratulations to **Nelson & Monica Damiron** on the purchase of their new house. Hope you have fun in Florida,

Luis Gonzalez! Enjoy the sunshine!

Wendy & Jose Estrella recently enjoyed 4 days in Aruba with NO kids!

Rafael Fuchu spent Christmas in Las Vegas. Hope you hit it big on the slots!

Hey **Kim Rosa!** Where you been hiding?

A Big Get Well Soon to **Joan Wilson**. Hope your shoulder is feeling better, we miss you around the Y!

Exciting News from the Pool **Joeliz Delbrey** put her face in the water!

Talia Gonzalez jumped off the starting blocks at her swim lessons!

Gabriel Sabando swims without bubbles now!

Hiam Abourjeili, Katherinae Gaines, and Sara Moussa all now swim comfortably in the deep water.

Mildred Reyes won a toy for winning a race in swim class.

Christian Serrano has also invented a Star Wars game to play in the pool.

Enfoque de Socios

¡Tremendo trabajo a **Aimee Tejeda y su banda musical Ikeda Katsu!** Ellos tocaron en *The New England Fan Experience* en Cambridge!

Gracias en especial a **Dave Kostyla** por su magnífica presentación en la semana de arte este noviembre.

Felicidades a **Geena Duffy** quien retumbó con su presentación en nuestra noche de micrófono abierto de diciembre! Ella hizo un tremendo trabajo!!!

Fred Leocata - ¿dónde estás?

Mildred Reyes fue estudiante del mes en la escuela Lahey!

Bienvenidos de regreso a **Pedro Soto**. ¡Felicidades por todos los premios que te ganaste en Puerto Rico!

¡**Kenneth Archila** fue parte de la lista de honores de la escuela Lawrence Family Charter School!

¡**Christian Serrano** fue aceptado a la escuela Charter en Lawrence este diciembre!

¡Bienvenidos de regreso a la Y, **William Watkevich!**

¡Que disfrutes en Florida durante el invierno, **Bob Nazarian!**

¡Felicidades al orgulloso Papá, **Rafael Fuchú!** ¡Su hija Shakira fue descubierta modelando para dos revistas!

Don Lydick ha encontrado un reemplazo para sus juegos de raquetbol! El hace su entrenamiento de mediodía en una de las bicicletas y viendo *Millonario!*

Vicente Domínguez – esperamos que lo hayas pasado bien en Florida!

Wayne Gebhardt y su esposa disfrutaron una cena de juego en

Vermont recientemente donde comieron alce, oso, carne de venado y mas!

Bienvenido de regreso a **Ed Kojoian**, ¡esperamos de que tu hermana este mejor!

Muy buen trabajo a **Greg Leone** - el ha estado haciendo ejercicios dos veces al día por las últimas semanas!

Felicidades a **Nelson y Mónica Damirón** por la compra de su nueva casa.

Esperamos que disfrutes mucho en Florida, **Luis Gonzalez!** ¡Disfruta del sol!

Wendy y Jose Estrella recientemente disfrutaron 4 días en Aruba SIN niños!

Rafael Fuchú pasó las navidades en Las Vegas. ¡Esperamos que hayas ganado grande!

¡Oye **Kim Rosa!** ¿Dónde te has estado escondiendo?

Nuestros mejores deseos a **Joan Wilson**. Espero que te mejores pronto. Te extrañamos aquí en la Y!

Noticias excitantes de la piscina **Joeliz Delbrey** puso su cara en el agua!

Talia Gonzalez brincó desde los bloques de comienzo durante sus clases de natación!

¡**Gabriel Sabando** ahora nada sin burbujas!

Hiam Abourjelli, Katherinae Gaines, y Sara Moussa ahora todos pueden nadar cómodamente en lo hondo.

Mildred Reyes se ganó un juguete por ganar una carrera en su clase de natación.

Christian Serrano también inventó un juego de Star Wars para jugar en la piscina.

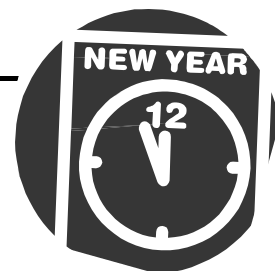


YMCA del Valle Merrimack
Sede Lawrence

Red Triangle Tribune

Enero 2009
Volumen 4
Edición 1

Resolución de nuevo año es...



En Esta Edición

Enfoque de Socios 2

Anota la Fecha 4

**Espíritu, Mente, y
Cuerpo Saludables** 4

- ... comer comidas más saludable (adiós comida rápida!) y comenzar de nuevo mi diaria rutina de caminar – MaryEllen
- ... comenzar a nadar de nuevo – Anónimo
- ... recibir todas A's en la escuela. Trataré de no mentirle a la gente. – Chanelle Garcia
- ... reducir por seis segundos mi tiempo de natación en la forma libre de los 100 metros – Nadador de ANA
- ... poder levantar 155 libras – John Romero
- ... quedarme en la institución – Felix D.
- ... poder jugar tenis – Anónimo
- ... asegurar de que cosas mejoren y cambiar la forma de cómo son las cosas – Anónimo
- ... perder 30 libras y correr un maratón de 26 millas – Philly
- ... llegar a 200 libras – Jesús Diaz
- ... apreciar a mi Mamá - Anónimo
- ... perder 30 libras- Dennis Harb
- ... ser más organizada y mantenerme enfocada, mejorar como manejo mis finanzas, ser la mejor Mamá posible y perder 5 lbs. - Kelly

Lo Nueva en la Y

NOCHE DE YMCA DE CENA DE ESPAGUETI

Martes, Enero 13
6:00-7:30PM

Combata el frío y caliéntese con una cena de espagueti con su familia y amigos de la YMCA. ! Junto con la cena, tendremos arte de invierno, juegos de familia, pintura facial, y mas! !No se olvide de traer su plato favorito!

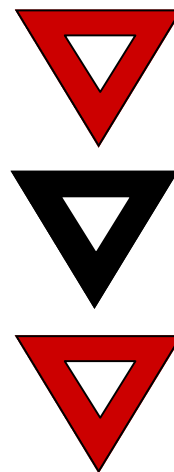


Gracias a todos quienes ayudaron con nuestro incentivo de regalos para los días de fiesta!

Fue muy exitoso y no hubiera podido ser posible sin su ayuda y generosidad.



Nuestro más sincero agradecimiento,
El personal de la YMCA del Valle de Merrimack



Inscríbese para nuestro boletín electrónico de la YMCA del Valle de Merrimack en www.mvymca.org.

Save the Date ~ * ~ Anota la Fecha

Reach Out for Youth & Families Auction

Marko Duffy, Chairman of the Auction Committee, describes our event best, "If you love the Y, love a great time and want to make a bid to help so many in need, please join us for the premier night on our YMCA calendar. The Auction brings together the joy of giving with the fun of winning in a good time atmosphere."

Invite your friends and families to join us for our **18th Annual Reach Out for Youth and Families Auction** which will be held at the Wyndham Boston Andover Hotel in Andover, MA on Saturday, March 14, 2009. All proceeds benefit our financial assistance campaign for membership, programs, child care, and much more!

We are always in need of donations. If you know someone who might donate a weekend (or week) stay in their vacation home, event tickets, gift certificates to restaurants, or services, contact Melissa O'Brien at mobrien@mvyymca.org. All in-kind gifts are tax-deductible. Thank you for your support!

Subasta para Alcanzar a los Jóvenes y Familias

Marko Duffy, presidente del Comité de Subasta, describe el evento mejor, "Si amas a la Y, te gusta un buen tiempo y quieres hacer una oferta para ayudar a tantos que lo necesitan, por favor ven y comparte con nosotros para la primera noche en nuestro calendario de la YMCA. La Subasta trae junto el orgullo de dar con la diversión de ganar en un ambiente amable."

Invita a tus amigos y familia para que compartan con nosotros nuestro **decimoctavo evento anual Subasta para Alcanzar a los Jóvenes y Familias** que estará tomando parte en el hotel Wyndham Boston Andover en Andover, MA el sábado marzo 14, 2009. Los fondos recaudados serán para el beneficio de nuestra campaña de ayuda financiera para membresía, programas, cuidado de niños, y mucho más!

Siempre estamos en necesidad de donaciones. Si usted conoce de alguien que pueda donar un fin de semana (o una semana) en su casa de vacaciones, boletos para eventos, certificados de regalo para restaurantes, o servicios, contacte a Melissa O'Brien a [mo-brien@mvyymca.org](mailto:mobrien@mvyymca.org). Todos los regalos pueden ser deducidos en los impuestos. ¡Gracias por su apoyo!

Español: Vea páginas 2 y 3.

Healthy Spirit, Mind, Body ~ * ~ Espíritu, Mente, Cuerpo Saludables

Eat Your Breakfast... But Why?

Any breakfast is better than no breakfast, but try not to have doughnuts or pastries. They're high in calories, sugar, and fat... which means you won't feel full for long. Just like with other meals, try to eat a variety of foods, including grains, protein, fruits, vegetables, and dairy... even a peanut butter and jelly sandwich.

Skipping Breakfast

Some people skip breakfast because they sleep too late or because they think it's a way to stay thin. However, someone who skips breakfast tends to eat more calories throughout the day. It's always a better idea to grab a quick bite and go... like an English muffin!

Need More Convincing?

Just in case you need more evidence, people who don't eat breakfast are less able to learn at school, get less iron in their diets, and are more likely to have a higher body mass index, which is a sign they may be overweight.

On the other hand, people who eat breakfast do better in school, are more likely to participate in physical activities, and tend to eat healthier overall. So tomorrow morning, don't run out the door on an empty stomach. Fuel up with a healthy breakfast!

<http://kidshealth.org/kid/nutrition/food/breakfast.html>

Comete tu desayuno... pero por qué?

Cualquier desayuno es mejor que ningún desayuno, pero trate de no comer donuts o pasteles. Son muy altos en calorías, azúcar, y grasa... que significa que no te sentirás lleno por mucho tiempo. Así como otras comidas, trate de comer una variedad de comidas, incluyendo granos, proteína, frutas, vegetales, y comidas hecha de leche... hasta un sándwich de mantequilla de maní y mermelada de fruta.

Omitiendo el Desayuno

Algunas personas omiten el desayuno porque duermen tarde o porque piensan que es una manera de mantenerse delgado. Sin embargo, alguien que omite el desayuno tiende a comer más calorías durante el día. Siempre es una mejor idea de comer algo rápido... como un english muffin!

¿Necesitas más convencimiento?

En caso que necesites más evidencia, la gente que no comen desayuno son menos capaces de aprender en la escuela, reciben menos hierro en sus dietas, y son más capaces de tener un índice de masa del cuerpo más alta, lo cual indica que puedan estar en sobre peso.

Por otro lado, personas quienes comen desayuno hacen mejor en la escuela, son más capaces de participar en actividades físicas, y tienen tendencias de comer mejor. Pues, mañana en la mañana, no salgas de la puerta con tu estomago vacío. ¡Comience con un desayuno saludable!

We build strong kids, strong families, strong communities.