



Red Triangle Tribune

February 2009
Volume 4
Issue 2

Member Spotlight

Inside This Issue

Member Tidbits 2

Fitness Challenge Results 4

Healthy Spirit, Mind, and Body 4

Meet Jesus Diaz.

Jesus is a Lawrence resident of twenty-five years and has been coming to the YMCA here for seventeen years. Jesus is a school teacher who has taught all over Lawrence, and is currently working for the Guilmette Middle School.

Jesus comes to the YMCA primarily to maintain his exercise goals, but admits that he enjoys the social aspects as well. Jesus can usually be found in the evenings engaged in heated conversation with other members about the latest sports controversy, especially during the football season, constantly defending his beloved Buffalo Bills.

Jesus is a familiar face around the YMCA and takes the time to talk to any and everyone. So next time you see him, say hello and apologize for the fall of the 2008 Bills!



What's New at the Y

GET REWARDED FOR WORKING OUT

Most health insurance companies will reward their members for staying healthy. Contact your health insurance carrier and find out if your YMCA membership is eligible for reimbursement.*



To attain proof-of-membership for your insurance company or for any questions, please contact Michelle Becotte, Member Services Director, at the Lawrence Branch.

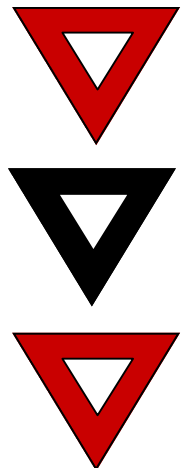
* Up to certain amounts

MERRIMACK VALLEY YMCA ANNUAL AUCTION

Invite your friends and families to join us for our 18th Annual *Reach Out for Youth and Families* Auction. All proceeds benefit our financial assistance campaign for membership, programs, child care, and much more!

Saturday, March 14, 2009
Wyndham Boston Andover Hotel
Andover, MA

For more information or tickets, please contact Melissa O'Brien at (978) 725-6681.



Member Tidbits

Welcome back **Dan Clark!** And remember... chicks dig scars.

Have fun this winter in Florida to **Sandy Poulin** and also to **Bob Nazarian!**

Isaiah Hidalgo got his first YBL basket of the year.

Logan Lemoine received a pair of goggles for swimming with no bubbles!

Congratulations to **Jan and Frank Chetelat!** They just welcomed their seventh grandchild into their family!

Terry O'Sullivan just spent 5 days in Puerto Rico

Our YBL kids were invited to play a game on the court during half time at the Celtics/Nets game. Congratulations to **Colin Lee, Manuel Martis, Sean Kenneally, Sabian Cabrera, Connor Breen & Connor Brinklow**—who all scored a basket!

Nasiha Perez got goggles for swimming with no bubbles.

Welcome back, **Nicole Quispe**. We missed you at swimming lessons!

Welcome **Maria Martinez** to our water aerobics class!

Palmer Randall is now swimming for a club team three times a week!

Dave Kostyla made his own Christmas card s this year—they were gorgeous.

Happy Birthday to **Alex Santos!** He turned 5 years old and is moving up to our Kindergarten class.

Nasiha Perez from Kindergarten is playing YBL for the first time this year.

Welcome to **Tyanna Medina** started the YMCA preschool this week.

Congratulations to **Mileica Jimenez**, School Age Child Care Staff, who welcomed her baby boy, **Joel R. Jimenez**, to her family on January 9th. Both mom and baby are doing great!

Great work to **David Diaz**—he lost 25 pounds by working out at the Y these past three months!

Congratulations to **Marnie Cinguantini** and her children, **Isabel Rodriguez** and **Marcus Cinguantini**. They moved to a new house with a fenced in yard and it is closer to the kids' school.

Congratulations to **Jane Dinsmore** for completing her Bachelor's Degree with honors this January!

Hey **Terry O'Sullivan** – hope you had fun in New York with your grandkids!

Enjoying their annual Holiday luncheon are members of the **early morning workout crew**, seated from left:

Bill Ditenhafer, John Eideh, Sandy Poulin, Phillip DeFusco and Jim Wefers. Standing, from left, Joe Parolisi, Bill Yameen, chef/instructor at Whittier Vo-Tech High School, John Gurrisi, Bob Luciano and Frank Leone, Jr.

Missing from photo: Dave Janco and Chick LoPiano

Disfrutando de su almuerzo anual de los días de fiesta, los miembros de la **pandilla de la mañana**, sentados desde la izquierda: Hill Ditenhafer, John Hiede, Sandy Poulin, Phillip DeFusco y Jim Wefers. Parados, desde la izquierda, Joe Parolisi, Bill Yameen, cocinero/instructor en la escuela secundaria vocacional de Whittier, John Gurrisi, Bob Luciano y Frank Leone Jr.

Faltando de la foto: Dave Janco y Chick LoPiano

Enfoque de Socios

Bienvenido de regreso **Dan Clark!** Y recuerda... las mujeres admiran las cicatrices.

Disfruten mucho este invierno en Florida **Sandy Poulin** y también **Bob Nazarian!**

Isaiah Hidalgo tuvo su primera canasta de YBL del año.

Logan Lemoine recibió un par de gafas de agua por nadar sin burbujas!

Felicidades **Jan y Frank Chetelat!** Ellos recientemente le dieron la bienvenida a su séptimo nieto en su familia!

Terry O'Sullivan recientemente paso 5 días en Puerto Rico

Nuestros niños de YBL fueron invitados a tomar parte en un juego en la cancha durante medio

tiempo en el juego de los Celtics/Nets. Felicidades a **Colin Lee, Manuel Martis, Sean Kenneally, Sabian Cabrera, Connor Breen y Connor Brinklow**—todos metieron una canasta!

Nasiha Perez recibió gafas de agua por nadar sin burbujas

Bienvenido de regreso **Nicole Quispe**. Te extrañamos en la clase de natación!

Bienvenida a nuestra clase de aeróbicos de agua **Maria Martinez!**

Palmer Randall ahora esta nadando para un equipo tres veces a la

semana!

Dave Kostyla hizo sus propias cartas de navidad este año—estuvieron maravillosas!

¡Feliz cumpleaños **Alex Santos!** El cumplió 5 años y estará en nuestra clase de kindergarten.

Nasiha Perez de nuestro kindergarten esta jugando por la liga de YBL por primera vez este año

Bienvenido a **Tyanna Medina** quien comenzó en el programa preescolar de la YMCA esta semana.

Felicidades a **Mileica Jiménez**, personal del programa de cuidado de niños después de la escuela, quien le dio la bienvenida a su bebe **Joel R. Jiménez** a su familia enero 9. ¡Madre y niño están bien!

¡Muy bien trabajo a **David Diaz**—el perdió 25 libras haciendo ejercicios en la Y estos pasados tres meses!

Felicidades a **Marine Cinguantini** y sus hijos, **Isabel Rodriguez** y **Marcus Cinguantini**. ¡Ellos se mudaron a una nueva casa con patio y esta más cerca de la escuela de los niños!

Felicidades a **Jane Dinsmore** por obtener su Grado Universitario con honores este enero!

Hey **Terry O'Sullivan** – esperamos que hayas disfrutado tus nietos en Nueva York!





Red Triangle Tribune

Febrero 2009

Volumen 4

Edición 2

Enfoque de Miembros

En Esta Edición

Enfoque de Socios 2

Resultados Reto de en Forma 4

Espíritu, Mente, y Cuerpo Saludables 4

Conozca a Jesús Diaz.

Jesús ha sido un residente de Lawrence por veinticinco años y ha estado viniendo a la YMCA por diecisiete de ellos. Jesús es un maestro y ha enseñado por todo Lawrence y actualmente trabaja para la Escuela Intermedia Guilmette.

Jesús viene a la YMCA principalmente para

mantener sus metas de ejercicios, pero admite que también disfruta el aspecto social. Jesús casi siempre puede ser encontrado durante las noches tomando parte en conversaciones caliente con otros miembros sobre las más reciente controversias de deportes, especialmente durante la temporada de fútbol americano, constantemente defendiendo sus amados Buffalo Bills.

Jesús es una cara familiar en la YMCA y toma el tiempo para hablar con cualquiera. ¡La próxima vez que lo veas, saludalo y pídele disculpa por la derrota de los Bills en 2008!



Lo Nueva en la Y

SEA RECOMPENSADO POR HACER EJERCICIOS

Muchas compañías de seguros de salud recompensan sus miembros si se mantienen en forma. Llame a su representante de seguro de salud y si su membresía con la YMCA es elegible para reembolso.*



Para obtener prueba-de-membresía para su compañía de seguro o para cualquier otra pregunta, llame a Michelle Becotte, Directora de Servicios al Socio, al Sede de Lawrence.

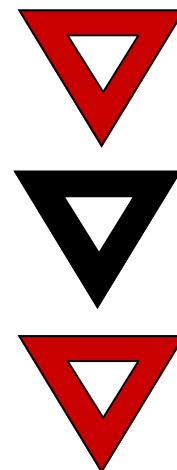
* Hasta cierto limite

SUBASTA de ANUAL de la YMCA del VALLE MERRIMACK

Invita a tus amigos y familia para que compartan con nosotros nuestro decimoctavo evento anual *Subasta para Alcanzar a los Jóvenes y Familias*. Los fondos recaudados serán para el beneficio de nuestra campaña de ayuda financiera para membresía, programas, cuidado de niños, y mucho mas!

Sábado, Marzo 14, 2009
Wyndham Boston Andover Hotel
Andover, MA

Para mas información o boletos, contacte a Melissa O'Brien a (978) 725-6681.



Fitness Challenge Results ~ * ~ Resultados Reto de en Forma

Congratulations to our members who participated in the Y-Fitness Challenge!

Felicitaciones a nuestros miembros por participar en nuestro Reto en Forma!

Stepping/Escaleras: Elias Taveras-7000*; Fitz-1066; Nelson Damiron-2925*; Rafael Fuchu-1500*; Aris-100; Philly-100; Luz Peguero-300; Wendy E-500; Lorena G-350; Luz-1250

Elliptical/Eliptical: Franyris M-259*; Wefers-120*; Tim C-94*; Fitz-61; Gurrisi-629*; Victoria Arce-23; Salbert-3; Eric-2; Rafael Fuchu-20

Walking/Caminar: J. Beltre-140*; D. Janco-120*; W. Gebhardt-42.5; S. Poulin-90*; F. Chetelat-51; Rafael Fuchu-23; Fitz-140*; Frank Farley-10; F. Leone-26; MKM-15; Santo B-14

Rowing/Remo: Rafael Fuchu-16,000; J. Gordon-1,000

Bicycling/Bicicletas: Luis Gonzalez-400*; Steve Smith-268; JMD-310*; Fitz-140; Mike F-260; Elvis-1.89; Jaime-84; Rafael Fuchu-160; Leonidas Gautreaux-222; Lorena G-5; Luis Santo-420*; Elias Taveras-105

Running/Correr: Steve Smith-155*; Philly-150*; Marko-120; Steve Annaldo-52; Eric-2; Doug-26; Elias Taveras-45; Leonidas Gautreaux-105; Israel T-68; D. Kostyla-95; Pito-175*; Hector P-48; Leri Urena-30; Mercedes V-2; Wendy E-3

Swimming/Nadar: Marko Duffy*, Guy Janco*, Khurram Haroon*, Jonathan Gordon* (all completed over 250 laps)

Español: Vea páginas 2 y 3.

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

Why Drinking Water is the Way to Go...

Water makes up more than half of your body weight and a person can't survive for more than a few days without it. Your body has lots of important jobs and it needs water to do many of them. For instance, your blood, which contains a lot of water, carries oxygen to all the cells of your body. Water is also in a fluid that is part of your immune system, which helps you fight off illness. You need water to digest your food and get rid of waste, too.

How Much Is Enough?

There is no magic amount of water that kids need to drink every day. You can help your body by drinking when you're thirsty and drinking extra water when it's warm out. Your body will be able to do all of its wonderful, waterful jobs and you'll feel great!

http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/water.html

Por qué beber agua es la forma de ir...

Más de la mitad de nuestro peso se compone de agua y una persona no puede sobrevivir por más de unos cuantos días sin ella. Nuestro cuerpo tiene muchos trabajos importantes y necesita agua para poder hacer muchos de ellos. Por ejemplo, nuestra sangre, cual contiene mucha agua, lleva oxígeno a todas las células en el cuerpo. Agua también complementa un fluido que es parte del sistema inmunológico, cual ayuda a pelear enfermedades. También se necesita agua para digerir la comida y eliminar tóxicos.

¿Cuánto es suficiente?

No hay ninguna cantidad mágica de agua que niños deben beber todos los días. Tu puedes ayudar tu cuerpo bebiendo agua cuando tienes sed y beber agua adicional cuando hace calor afuera. ¡Tu cuerpo podrá hacer todas sus maravillas, con suficiente agua y te sentirás tremendo!



We build strong kids, strong families, strong communities.