



Merrimack Valley YMCA
Lawrence Branch



Red Triangle Tribune

March 2009

Volume 4

Issue 3

Member Spotlights

Inside This Issue

Member Tidbits 2

Welcome New Members 4

Healthy Spirit, Mind, and Body 4

Advocacy Day —

The School Age Child Care program went to the State House on Thursday, February 5, 2009 for Advocacy Day. The children and staff spoke on behalf of all the children that attend after-school programs. The children had the privileged of speaking directly to our Legislative Representative William Lantigua.

The children expressed how important after-school programs are for children, especially in communities

like Lawrence. Jullisa Alfonzo, School Age Child Care Director, expressed the need to reduce the wait list for school age child care at the Department of Early Education and Care, to support the establishments of the after-school coordinating council, and to prevent cuts to after-school opportunities for children and youth.

Even though it was extremely cold outside, the

kids had a blast and said that they can't wait to go again next year! The staff was extremely proud of the children for their efforts. Overall, it was a great experience for everyone.



Left to Right: Jullisa Alfonzo, School Age Child Care Director; Xavior Gutierrez (12 yrs); David Vidal (11 yrs); William Lantigua, Legislative Representative; Paola Bilbraut (11 yrs); and Nurys Muñoz (11yrs)

What's New at the Y

MERRIMACK VALLEY YMCA ANNUAL AUCTION

Saturday, March 14, 2009

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!

Wyndham Boston Andover Hotel
Andover, MA

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

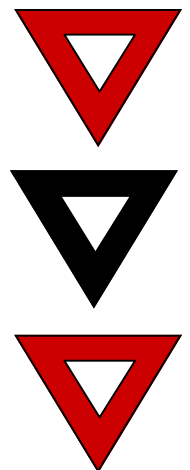
HEALTHY KIDS DAY Saturday, April 18, 2009

Open to all in our Merrimack Valley community! Join us for this great annual event that promote family fun and fitness!

Enjoy a healthy snack and play various games and activities with us! Be sure to check out our community partners and their information tables. They will provide ways for your and your family to stay healthy and remain active!

Methuen Branch • 10:00AM—1:00PM
Andover/North Andover Branch • 1:00-4:00PM

Contact any of our branches for information!



Sign-Up for our E-Newsletter from the Merrimack Valley YMCA at www.mvymca.org

Member Tidbits

Marilyn Foley spent MLK Day weekend at Hampton Beach with her niece, **Madison**. They played Junior Scrabble and went in the hot tub and sauna.

Tony Silva is having knee replacement surgery this month. Good luck – we'll see you soon!

Terry O'Sullivan spent some time in Puerto Rico and came back to (-4) degree temperatures!

Eryka Preston made the honor roll her first semester at Northeastern!

A HUGE thank you to **Jennifer Rogers-Burke**! Instead of bringing food and desserts to her holiday party in December, she asked her guests to bring winter hats, scarves, and gloves that she could donate to the YMCA's child care department. Thank you so much from our staff and families!

Pedro Soto recently donated over 1,400 trophies that he's won at weight lifting competitions! He still has numerous boxes of medals and plaques as well!

Glad to see you are feeling better, **Vicente Dominguez**! The Y wasn't the same without you around.

News from Florida – **Fred Leocata** is having a great time in the Sunshine State and wishes everyone well.

Get better soon to **Ed Salem**!

Welcome back from the DR, **Ysidoro Perez & Omar Lopez**!

Get well soon to **Paul Burnham**, we miss seeing you around the Y!

Congratulations to **Keenan Louis** who can now swim independently in the water! He transitioned from our Parent Child class to a PERS class.

Thinking of you, **Walter Shirton**!

Look who is back at the Y – **Dennis Fountain**!

Miss Andrea, from our child care department, completed her courses for her Masters Degree this past December and will be receiving her diploma this May with a Masters Degree in Education from Salem State. Congratulations!!!

Elias Taveras recently spent 9 days in Miami!

Welcome back to **Carolyn Cervone** – glad to have you back around the Y!

Enfoque de Socios

Marilyn Foley pasó el fin de semana de Martin Luther King Jr. en la playa Hampton con su nieta **Madison**. Ellas jugaron Jr. Scrabble y luego disfrutaron de la piscina caliente y el sauna.

Tony Silva será operado para un reemplazo de rodilla este mes. Buena suerte – te veremos pronto!

Terry O'Sullivan pasó un tiempo en Puerto Rico y regresó a temperaturas de cuatro menos cero!

Eryka Preston hizo la lista de honores en su primer semestre en Northeastern!

Gracias en especial a **Jennifer Rogers-Burke**! En vez de traer comida y postres a su fiesta en diciembre, ella le pidió a sus invitados que trajeran gorros de invierno, bufandas, y guantes para que ella los pudiera donar al departamento de niños de la YMCA. Muchas gracias de parte de nuestro personal y familias!

Pedro Soto recientemente donó mas de 1,400 trofeos que el se ha ganado en sus competencias de levantar pesas! El también todavía tiene un número de medallas y placas! WOW!

Nos complace ver que te estas sintiendo mejor **Vicente Domínguez**! La Y no era la misma sin ti.

Noticias de Florida – **Fred Leocata** está disfrutando mucho en el Estado del Sol y le desea bien a todos.

Mejórate pronto **Ed Salem**!

Bienvenido de regreso de la Republica Dominicana **Ysidoro Perez y Omar López**!

Mejórate pronto **Paul Burnham**, extrañamos verte por la Y!

Felicidades a **Keenan Louis** quien nadó solo en el agua! El fue promovido de la clase de Padre-Hijo a la clase PERS.

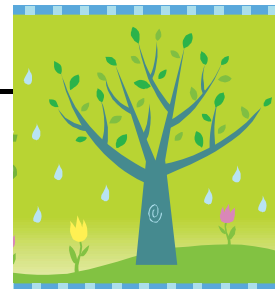
Estamos pensando en ti **Walter Shirton**!

Mira quién está de regreso en la Y—**Dennis Fountain**!

Miss Andrea, de nuestro departamento de cuidado de niños, completó sus cursos para recibir una Maestria en Educación este pasado semestre y recibirá su diploma este mayo de la universidad Salem State. Felicidades!!!

Elias Taveras recientemente paso 9 días en Miami!

Bienvenido de regreso a **Carolyn Cervone** – bueno de tenerte en la Y otra vez!



Red Triangle Tribune

Marzo 2009

Volumen 4

Edición 3

Enfoque de Miembros

En Esta Edición

Enfoque de Socios 2

Bienvenidos Nuevo Socios 4

Espíritu, Mente, y Cuerpo 4

Día de Apoyo—

El programa de Cuido de Niños de Edad Escolar visitó la Casa de Estado el jueves 5 de Febrero, 2009 para el Día de Apoyo. Los niños y personal representaron todos los participantes del programa. Los niños tuvieron el privilegio de hablar directamente con nuestro representante legislativo, William Lantigua.

Los niños expresaron la importancia de los programas de después de la escuela, especialmente en comu-

nidades como Lawrence. Jullisa Alfonso, Directora del Programa de Cuido de Niños de Edad Escolar, expresó la necesidad de reducir la lista de espera para niños de edad escolar en el Departamento de Temprana Educación y Cuido, para apoyar los establecimientos del coordinador concejal, y para prevenir corte de oportunidades para niños y jóvenes.

Aunque estuvo extremadamente frío afuera, los

niños se divirtieron mucho y dijeron que no pueden esperar a regresar otra vez el próximo año! Los miembros del personal estuvieron muy orgullosos de los niños y sus esfuerzos. En general, fue una gran experiencia para todos.



Jullisa Alfonso ; Xavier Gutierrez (12 yrs); David Vidal (11 yrs); William Lantigua; Paola Bilbraut (11 yrs); y Nurys Muñoz (11yrs)

Lo Nueva en la Y

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.

HEALTHY KIDS DAY

Sábado, Abril 18, 2009

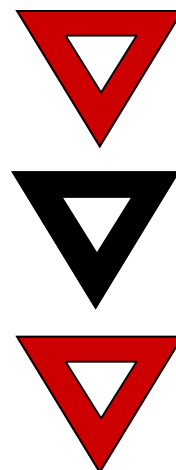
!Para todos! Únase a nosotros para este evento anual que promueve diversión para la familia y buena forma física en la Valle de Merrimack.

Disfruta de un bocado, juego mas juegos, y visita nuestras mesas de la información de la YMCA.

!GRATIS!

Sede Methuen • 10:00AM—1:00PM
Sede Andover/North Andover • 1:00-4:00PM

Para mas información, comuníquese a nuestras sedes de YMCA.



Welcome New Members ~ * ~ Bienvendios Nuevos Socios

Welcome to all the new YMCA members who joined us this past season!

Bienvendios a todos nuestros nuevos socios de la YMCA quienes se inscribieron esta temporada pasada!

Eliezer Rodriguez & Family, Jazmin Mendoza & Family, Anyelina Pichardo & Family, Oasis Reyes & Family, Olivia Vasquez & Family, Sarah Richardson & Family, Nelsida Grullon & Family, Susana Lazala, Julia Foden & Family, Lois Elliott & Family, Betsabe Rodriguez & Family, Alex Roque & Family, Odalis Chanlatte & Family, Orlanda Correa & Family, Flora DeLeon & Family, Dilenny Bonifacio & Family, Erica Sigaran & Family, Binh Nguyen & Family, Raysa Rodriguez & Family, Jennifer Perry & Family, Ivette Sanchez & Family, Ada Lebron & Family, Alessia Nash & Family, Amelia Chicooree, Enmanuel Chavez, Junior Gonzalez, Laura Matta, Kelvin Reyes, Jhonny Guananga, Judit Ayala, Yinnette Espino, Carolin Perez, Adonis Matta, Monique Upchurch, Carlos Rojas, Genesis Rojas, Melvelyn Espinal, Maria Villalba, Paul Rosario, Yoni Taveras, Zaida Cruz, Nicole Pleasant, Wendy Perez, Linda Tillberg, Jose Vargas, Frances Santos, Wellington Paredes, Ana Gomez, Sardis Batista, Berta Espino, Juan Villanueva, Roberlina Perez, Flabia Abella, Paula Ramos, Alexander Lipin, Vincent Salafia, Laura Cuevas, Martha Villa, Rowan Van Ness, Francisco Espaillat, Jesus Mane, & Viseth San

Español: Vea páginas 2 y 3.

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

How to Be Fit

The trick is to follow these five rules most of the time, knowing that some days (like your birthday) might call for cake and ice cream!

- 1. Eat a variety of foods, especially fruits and vegetables.** If you eat different foods, you're more likely to get the nutrients your body needs. Shoot for at least five servings of fruits and vegetables a day — two fruits and three vegetables.
- 2. Drink water and milk most often.** When you're really thirsty, cold water is the No. 1 thirst-quencher. Aim for 3 cups of milk per day, or its equivalent. You can mix it up by having milk and some other calcium-rich dairy foods (such as low-fat cheese or yogurts). Try to limit sugary drinks, like sodas, juice cocktails, and fruit punches.
- 3. Listen to your body.** What does it feel like to be full? When you're eating, notice how your body feels and when your stomach feels comfortably full. Eating too much can make you feel uncomfortable and, over a period of time, can lead to unhealthy weight gain.
- 4. Limit screen time.** The amount of time you spend watching TV or DVDs, playing video games, and using the computer. The more time you spend on these sitting-down activities, the less time available for active stuff. Try to spend no more than 2 hours a day on screen time, not counting computer use related to school/work.
- 5. Be active.** Do your favorite activities regularly. Find ways to be active every day.

www.kidshealth.org

Como Mantenerse en Forma

Aquí están 5 reglas por las cuales vivir. El truco es seguir estas reglas lo mas posible, sabiendo que algunos días (como tu cumpleaños) aclaman biscocho y helado!

- 1. Come una variedad de comida, especialmente frutas y vegetales.** Si comes diferentes comidas, es posible que recibas más de los nutrientes que tu cuerpo necesita. Trata de comer por lo menos cinco porciones de fruta y vegetales al día – dos frutas y tres vegetales.
- 2. Bebe agua y leche mas frecuente.** Cuando tengas mucha sed, agua fría es la mejor opción. Trata de beber 3 vasos de agua por día o su equivalente. Puedes combinar leche con otras comidas ricas en calcio (como queso bajo en grasa ó yogur). Trata de limitar bebidas altas en azúcar, como sodas, cócteles de jugo, y ponche de frutas.
- 3. Ponle atención a tu cuerpo.** ¿Cómo se siente estar lleno? Cuando estés comiendo, ponle atención a como se siente tu cuerpo y cuando tu barriga se siente cómodamente llena. Comer demasiado te puede hacer sentir incómodo y por un período de tiempo puede causar un aumento de peso no saludable.
- 4. Limita la pantalla de TV.** La cantidad de tiempo que dedicas a ver televisión, DVDs, jugar juegos de video, o usar la computadora. Mientras mas tiempo le dedicas a estas actividades donde lo pasas sentado, es meno tiempo disponible para cosas activa. Trata de pasar no más de 2 horas por día mirando TV, sin contar uso de computadora relacionado con estudios/trabajo.
- 5. Ser activo.** Participa en tus actividades favoritas regularmente. Busca formas de estar activo todos los días.

We build strong kids, strong families, strong communities.