



Merrimack Valley YMCA  
Lawrence Branch



May 2009  
Volume 4  
Issue 5

# Red Triangle Tribune

## Member Spotlight

### Meet Zachary Caudill.

Zach is seventeen years old. He has lived in the Lawrence area since he was two with his mom, dad, sister, and half-sister. He was a member from the time he was five years old up to ten when he took lessons for swimming, rock climbing, and karate and participated in our birthday parties. He came back to the Y when he turned sixteen and entered our Teen Achievers Program in the Teen Department.

He is a student at the Essex Academy/GLEC in Methuen. He also works at the local Market Basket. If he's not working, you're

sure to see him at the Y after he gets out of school.

Zach wants to share that he is autistic, meaning his basic social skills are impaired, and has ADHD as well. He comes to the Y for the great experience! He is quoted saying that everyone is laid-back—the kids and staff— and there is so much to do!

He spends his time at the Y working out, playing basketball (he was in our YBL in 2008 and 2009), swimming, visiting the Teen Center, going on Teen Field Trips, and even volunteering! He has been able to work on his front crawl, back crawl, breast stroke, and butterfly in the pool. He participates in the rowing and swimming Fitness

Challenge each quarter. On April 15, he was able to leg press 410lbs! He is very proud of this accomplishment!

Zach's future goal is to become a custom carpenter who makes furniture and houses. At the Y, he is working to improve his physical and emotional wellness. He says that the YMCA is his home-away-from-home. Zach feels he is in better shape because of the Y.



### Inside This Issue

Member Tidbits 2

YMCA  
Swimming  
Relay 4

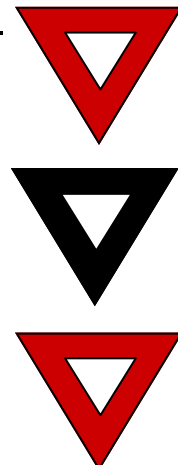
Healthy Spirit,  
Mind, and Body 4

## What's New at the Y

### Spring Into Action Family Night Wednesday, May 20th—6:00-7:30PM

Bring your family and friends to participate in a variety of activities to get you moving! We will also have resources available with activity ideas for your family to do at home to keep active. Healthy snacks will be available.

To get in for FREE, bring your favorite healthy snack to share. Or pay just \$5.00 for your whole family to attend.



Sign-Up for our E-Newsletter from the Merrimack Valley YMCA at [www.mvymca.org](http://www.mvymca.org)

## Member Tidbits

## Enfoque de Socios

Welcome back to **Sandy Poulin**. Hope you enjoyed Florida!

**Joe Bishop's** back! Great to see you!

Did you know that since January 1, 2009, **Felix Delerme** has been to the Y over forty times and **Raysa Rodriguez** has been over 45 times?!

Welcomes back to **Fausto Lamboy & family** as well as **Gradivel Rodriguez & family**. Glad to see you back at the Y!

Congrats to **Francesco Cuesta** for making the 2009 Eagle Tribune Indoor Track All Stars.

Get well soon to **Frank Caruso**. Hope to see you around the Y again soon.

Welcome back to **Santa Collante**!

Congratulations to our **Kindergarten class** who learned how to dive in the deep end.

**Shannon Prendeville and Talia Gonzalez** jumped off the blocks for the first time.

**Desiree Bencosme and Rose Scott** swam their 500 yard swim in under 11 minutes for a lifeguarding position.

**Rania Henriquez** learned the butterfly!

Congratulations to **Molly Haley** for staying in the pool for her whole swim lesson!

Welcome back Fred **Leocata**. He's back swimming his half mile ever Monday and Thursday.

**Christian Perez, Andy Liriano, Josef Gonzalez,** and

**Kien Kuzlotsky** learned how to do the back stroke without a bubble.

**Kailee Deabay** learned how to do rhythmic breathing.

**Sean Deabay** swam without any bubbles!

**Ed Delice** is doing a great job in our Adult Swim class.

**Emily Breault** swims by herself in our Parent-Child class.

**Jake Linns** gets in the water by himself now.

**William Fitzgibbons** has improved twofold in our Wednesday night lessons.

Congrats to **Anthony Almanzar, Minerva Rivas & Bernard Long** for receiving the 2009 John & Abigail Adams Scholarships.

**Manuel Martis** will be going to Camp Otter this summer for the first time!

**Nasiha Perez** is really excited to play baseball.

**Don Lydick** is back from Florida to start taking pictures for the Wedding Season.

**Rachel Becotte** is so happy that her best friend **Janea Neal** is back in Preschool 2!

Welcome **Lewis Aquino** to the Kindergarten class.

**Nicol-Sond Nelson** is going to Fitchburg State and through grants and scholarships will only pay \$1400 a year.

Our heartfelt condolences go out to **the family of Rodney Correa**.

Have fun in Asia, **Bob Sacchetti**!

Have fun visiting family in Santo Domingo, **Andres Ramon**!

Bienvenidos a **Sandy Poulin**. Esperamos hayas disfrutado en Florida!

¡**Joe Bishop** está de regreso!  
¡Que bien en verte!

Sabias que desde enero 1, 2009, **Felix Delerme** ha estado en la Y mas de 40 veces y **Raysa Rodriguez** ha estado mas de 45 veces?!

Bienvenido a **Fausto Lamboy** y familia, también a **Gradivel Rodriguez** y familia. Que bien verlos todos de regreso en la Y!

Felicidades a **Francesco Ouesta** por ser una de las estrellas de carrera del Eagle Tribune para 2009.

Que te mejores pronto **Frank Caruso**. Esperamos verte de nuevo por la Y pronto.

Bienvenida **Santa Collante**!

Felicidades a nuestra clase de **Kindergarten** quienes aprendieron a tirarse de la parte onda.

**Shannon Prendeville y Talia Gonzalez** brincaron desde los bloques por la primera vez!

**Desiree Bencosme y Rose Scott** nadaron sus 500 yardas en menos de 11 minutos para una posición de salvavidas.

**Raina Henriquez** aprendió la mariposa!

Felicidades a **Molly Haley** por quedarse en la piscina para su clase completa.

Bienvenidos **Fred Leocata**. El esta de regreso nadando su milla y media cada lunes y jueves.

**Christian Perez, Andy Liviano, Josef Gonzalez,** y **Kien Kuzlotsky** aprendieron a como hacer la brazada de espalda sin burbujas.

**Kailee Deabay** aprendió a como respirar con ritmo

**Sean Deabay** nado sin burbujas!

**Ed Delice** está siendo un gran trabajo en nuestra clase de natación para adultos

**Emily Breault** nadó sola en nuestra clase de natación de padre-y-hijo.

**Jake Linns** ahora se mete en el agua solo.

**William Fitzgibbons** ha mejorado doble en nuestra clase del miércoles en la noche.

Felicidades a **Anthony Almanzar, Minerva Rivas y Bernard Long** por recibir las becas de 2009 de John y Abigail Adams.

**Manuel Martis** irá al campamento Otter por primera vez este verano!

**Nasiha Perez** está muy emocionada para jugar beisbol.

**Don Lydick** regreso de Florida para comenzar a tomar fotos para la temporada de bodas

**Rachel Becotte** está feliz que su mejor amiga **Janea Neal** está de regreso en el salón preescolar 2!

Bienvenidos a la clase de kindergarten **Lewis Aquino**.

**Nicle-sound Nelson** asistirá a Fitchburg State y a través de préstamos y becas pagara solamente \$1400 al año.

Nuestras mas sinceras condolencias a **la familia Rodney Correa**.

!Disfruta tu viaje a Asia, **Bob Sacchetti**!

Diviertete con tu familia en Santo Domingo, **Andres Ramon**.



YMCA del Valle Merrimack  
Sede Lawrence



Mayo 2009  
Volumen 4  
Edición 5

# Red Triangle Tribune

## Enfoque de Miembro

### Conozca a Zachary Caudill.

Zach tiene diecisiete años. El ha vivido en el área de Lawrence desde los dos años con su Mamá, Papá, hermana, y media hermana. El fue miembro desde que tenía cinco años hasta los diez años cuando tomo clases de natación, alpinismo bajo techo, y karate; también participó en nuestras fiestas de cumpleaños. El regreso a la Y cuando cumplió dieciséis años y entró en nuestro programa de Jóvenes Realizadores en nuestro Departamento de Jóvenes.

El es un estudiante en Essex Academy/GLEC en Methuen. El también trabaja para el Market Basket local. Si el no esta trabajando, puedes estar seguro de verlo en la Y después

que el sale de clases.

Zach quiere compartir con todos que es autístico, cual significa que sus habilidades sociales son afectadas, y también tiene ADHC (siglas en ingles)GHC. El viene a la Y para la gran experiencia! El ha sido escuchado decir que todos son bien relajados—los niños y el personal—y hay tantas cosas que hacer!

El pasa su tiempo en la Y haciendo ejercicios, jugando baloncesto (el estuvo en nuestra liga de jóvenes en 2008 y 2009), nadando, visitando el Centro de Jóvenes, participando en los paseos de los jóvenes, y hasta prestando servicios voluntarios! El ha podido trabajar en su ganeo frontal, ganeo de tras, la brazada de pecho y de mariposa en la piscina. El participa en el reto de remo y natación de ejercicio cada trimestre. Abril 15, el pudo

empujar con sus piernas 410 libras! El esta muy orgulloso de su logro!

La meta de Zach en el futuro es convertirse en un carpintero que especializa construyendo muebles y casas. En la Y, el esta trabajando para mejorar su bienestar físico y emocional. El dice que la YMCA es su casa-fuera-de-casa. Zach siente que el esta en mejor condición por la Y.



### En Esta Edición

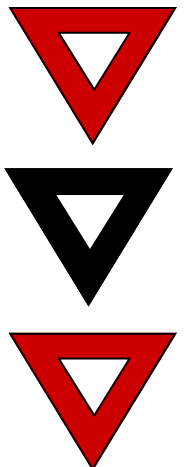
Enfoque de Socios	2
La Carrera de Natación de la YMCA	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

## Lo Nueva en la Y

**Primavera en Acción**  
**Miércoles, Mayo 20—6:00-7:30PM**

!Trayendo su familia o amistades a participaran de una variedad de actividades que le llevaran a activarse! Tendremos mesas informativas con ideas de actividades que usted y su familia puedes hacer en casa para mantenerse activos. Bocadillos saludables estarán disponibles.

GRATIS si trae su bocadillo favorito para compartir con los demás; sin plato para compartir la tarifa es solamente \$5.00 familiar.



# Thank You for Swimming to Help the Y ~ \* ~ Nada para Ayudar a la Y

**Thank you for everyone who participated in our  
YMCA Swimming Relay!  
Sunday, May 3rd at 2:30PM**

All proceeds that we raised from the relay race helped our YMCA raise money to support our **Reach Out for Youth and Families campaign**, which provides funds for families, individuals, and children to participate in YMCA programs regardless of their inability to pay.

The entry fee was \$10 per person or \$40 per team.  
**Prizes were awarded to the winning team in each age  
division and level.**

Relay divisions were split up by age and level of experience ranging from Preschoolers to Beginner Youth (shallow area only) to Advanced Youth, Teen, and Adults. *Instructional floatation devices may be used if necessary.*

For the results or more information, please contact  
Claudia Soo Hoo, Aquatics Director, at (978) 686-6191.

**Métete en nuestra piscina para la Carrera  
de Natación de la YMCA!  
Dominguez, Mayo 3 a 2:30PM**

Todos los procedimientos de la carrera serán para ayudar a nuestra YMCA recoger fondos en apoyo de nuestra **campaña de Alcanzar a Jóvenes y Familias**, cual provee fondos para familias, individuos, y niños para participar en los programas de la YMCA sin importar su inhabilidad de pagar.

El costo de entrada es \$10 por persona ó \$40 por equipos. Puedes registrarte como individuo ó como equipo. **Premios serán dados a todos los equipos ganadores en cada división de edad y nivel.**

Las divisiones de carrera serán por edad y nivel de experiencia desde niños preescolar, a niños comenzando (área menos profunda solamente), a niños avanzados, jóvenes, y adultos. *Aparatos instructivos pueden ser usados si le es necesario.*

Para más información, por favor contacte a Claudia Soo Hoo, Directora de Acuáticos al 978-686-6191.

**Español: Vea páginas 2 y 3.**

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

### 5 Ways to Get Your 5-A-Day

You may have heard that you should eat 5 servings of fruit and vegetables a day — which works out to a total of about 2½ cups. Here are some ideas to help you get into the 5-a-day habit:

#### 1. Start with the first meal of the day.

Plan to eat a serving or two of fruit with breakfast every day. Half a grapefruit, an apple, or a handful of berries on your cereal are all good choices. Continue this pattern by eating vegetables at lunch and at dinner.

**2. Get extra energy from fruit or vegetable snacks.** The carbohydrates in fruit and vegetables are great sources of energy. Combine them with a serving of protein (such as peanut butter or cheese) and you get staying power too.

#### 3. Double up on fruit and veggie servings.

Recommended servings of fruit and veggies can be small. Unlike other foods, it's OK to double the serving size of fruit or vegetables.

#### 4. Use fruit and vegetables as ingredients.

Bake up a batch of zucchini bread or use applesauce instead of oil in your baked goods. If you don't like vegetables much, sneak them into foods you do enjoy (like grating carrots into tomato sauce).

#### 5. Try a new fruit, vegetable, or recipe each week.

Our bodies like variety. Set a goal to try something different each week. One good way to get variety is to eat the fruit and veggies that are in season in your area.

[http://kidshealth.org/teen/food\\_fitness/nutrition/veggies\\_tips.html](http://kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/veggies_tips.html)

### 5 Maneras de Conseguir Tus 5 por Día

Tal vez has oído de que debes de comer 5 porciones de frutas y vegetales al día — cual es un total de casi 2 vasos y medio. Aquí hay algunas ideas para ayudar ponerte en la costumbre de 5-a-día:

#### 1. Comienza con la primera comida del día.

Planea comer una o dos porciones de frutas durante tu desayuno todos los días. La mitad de una toronja, una manzana, o una mano llena de fresas con tu cereal son opciones buenas. Continúa este ritmo comiendo vegetales de almuerzo y cena.

#### 2. Consigue energía adicional de frutas y vegetales.

Los hidratos de carbono en frutas y vegetales son grandes recursos de energía. Combínalos con una porción de proteína (como mantequilla de maní o queso) y también tendrás energía que se queda.

#### 3. Sírvelo el doble de las porciones de frutas y vegetales.

Las porciones recomendadas de frutas y vegetales pueden ser pequeñas. No como otras comidas, Sí está bien el servirte doble porción de frutas y vegetales.

#### 4. Usa frutas y vegetales como ingredientes.

Hornea un pan de calabaza ó usa salsa de manzana en vez de aceite cuando cocines al horno. Si no te gustan mucho los vegetales, lígalos en comidas que si te gustan (como zanahoria picadas en salsa de tomate)

#### 5. Trata una nueva fruta, vegetal o receta cada semana.

A nuestros cuerpos le gusta la variedad. Pon una meta de tratar algo nuevo cada semana. Una buena forma de lograr variedad es comer frutas y vegetales que están de temporada en tu área.

***We build strong kids, strong families, strong communities.***