



# Red Triangle Tribune



## Member Spotlight

*In case you missed it in our 2009 Annual Report:*

### Meet Andres Ramon –

Andres has been a member of the Lawrence Branch for one year. He comes five days a week, sometimes twice a day.

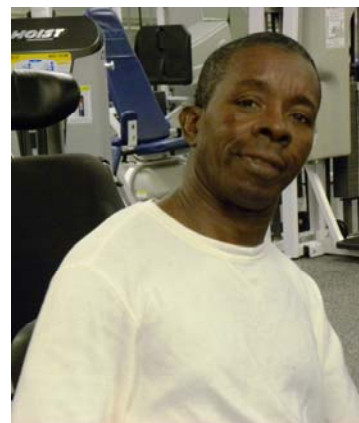
In 2002, he was hit by a drunk driver while driving his car. This accident left him wheel-chair-bound. He’s been coming to the Y with a goal of walking and driving a car. He eventually wants to go back to work and to help others, like has been helped by the Lawrence YMCA.

Wellness Center instructor David Diaz has worked one-on-one with Andres to increase his flexibility, strength and stamina.

“Working with Andres is both a challenging and personal experience for me. Challenging because I see his desire to want to achieve goals he has set for himself and I strive to help him in any way I can, utilizing as many different programs and equipment that our Y has in order to assist him. Personal because I find happiness every time he accomplishes another step in his progress. I get to see firsthand how achieving his different goals continue to increase his

confidence and motivate him, and myself, to keep moving forward.”

Thank you, Andres. You are truly inspiring to us all!



## What’s New at the Y

### Inside This Issue

Member Tidbits 2

Register for Summer Camp 4

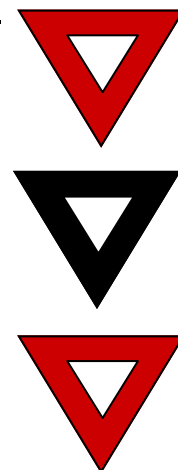
Healthy Spirit, Mind, and Body 4

### \* ROCK STAR TUESDAY \*

**TUESDAY, JANUARY 26 • 6:00PM-8:00PM**

Join us in the Music Clubhouse for Acoustic Night!

Participants will perform the song of his/her choice with acoustic guitars and hand drums. Come and cheer on the talent or talk with David Bickel, Music Clubhouse Director, to find out how you can perform!



## Member Tidbits

## Enfoque de Socios

Congratulations to **Palmer Randall** who recently set a new record for the 8 and under 100m breast stroke!

Heartfelt condolences to the Moore family on the passing of long time YMCA member **Edward Moore**.

Get well soon to **Don Lydick's** wife.

Have fun in Florida again this winter, **Cliff Howe, Fred Leocata, Bob Nazarian** and all the other **snow birds!** Send us some sunshine!

Welcome back, **Mike Condon!**

Get well soon to **Kim Rosa's** husband.

**Lou Peters** cashed in all the change the **Morning Crew** have found during their runs ("Stoop for Kids"). With the money collected, they were able to donate it back to the Y and help send a kid to camp! Great idea guys!

Welcome back to **Adalberto Escoto!**

Get well soon to **Virginia Donahue**.

Have fun during your trip to Florida, **Norm Fahey!**

Welcome back, **Allan Sifferlen**.

Welcome back to **Francis Kenneally, Jr.!** He has been seen swimming, walking, and biking two to three times a week.

Felicidades a **Palmer Randall** quien recientemente ha establecido un nuevo record en la división de 8 para bajo nadando 100 metros al estilo pecho.

Sentimientos de condolencia a la familia Moore por el fallecimiento de nuestro socio de largo tiempo de la YMCA, **Edward Moore**.

Que se mejore pronto la esposa de **Don Lydick**.

Que disfruten otra vez en Florida este invierno, **Cliff Howe, Fred Leocata, Bob Nazarian** y todos los **pájaros de invierno**. Mándennos un poco de sol!

Bienvenido de regreso a **Mike Condon!**

Que se mejore pronto el esposo de **Kim Rosa**.

**Lou Peters** cambio todo el menudo que **el grupo de las mañanas** ha encontrado durante sus carreras ("Stoop for Kids") Con todo el dinero que colectaron, donaron el dinero a la Y lo cual permitió que un niño participara en el campamento! Muy buena idea!

¡Bienvenido de regreso a **Adalberto Escoto!**

Que te mejores pronto **Virginia Donahue**.

Que te diviertas en tu paseo a Florida **Norm Fahey!**

Bienvenido de regreso **Allan Sifferlen**.

Bienvenido de regreso **Francis Kenneally, Jr!** Le hemos visto nadando, caminando, y montando bicicleta de dos a tres veces por semana.



We hope the **Morning Crew** had a great time at their annual Christmas Dinner at Whittier Tech this year.

Esperamos que **el grupo de las mañanas** hayan disfrutado de su cena de navidad anual en la escuela Whittier Tech este año.



# Red Triangle Tribune



## Enfoque de Miembros

### Conozca a Andres Ramon

Andres ha sido un socio de la sede de Lawrence por un año. El viene cinco veces a la semana, y algunas veces dos veces al día.

En 2002, un chofer borracho le dio a Andres cuando manejaba su vehiculo. Este accidente lo dejo en silla de ruedas. El ha estado viniendo a la Y con la meta de volver a caminar y manejar un carro. En lo largo, el quiere regresar a trabajar y ayudar a los demás, así como le han ayudado a él en la YMCA de Lawrence.

Instructor del centro de salud, David Diaz ha trabajado directamente con Andres para ayudarlo aumentar su flexibilidad, fuerza y resistencia.

“Trabajar con Andres es un reto y una experiencia personal para mi. Reto por que veo su deseo de alcanzar las metas que el se ha propuesto y yo me esfuerzo ha ayudarlo en cualquier forma que pueda, utilizando diferentes programas y equipos que tiene nuestra Y, para poder asistirlo. Experiencia personal porque encuentro felicidad cada vez que él logra otro paso en su progreso. Yo puedo ver a primera mano como él logrando sus diferentes metas continuas

aumentando su confianza motivándose a sí mismo como también a mí a seguir moviendo adelante.”

Gracias, Andres. De veras eres inspirante para todos nosotros.



## Lo Nueva en la Y

### En Esta Edición

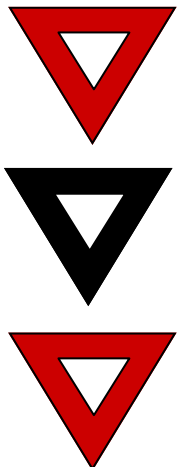
Enfoque de Socios	2
Apúntese para Campamento de Verano	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

### \* ROCK STAR TUESDAY \*

**MARTES, ENERO 26 • 6:00PM-8:00PM**

Acompáñenos en la casa de música para la noche acústica.

Participantes presentaran la canción de su selección con guitarras acústicas y tambores. Venga y aplauda el talento o hable con David Bickel, Director de la casa de música para enterarse como usted puede participar.



## Register for Summer Camp ~ \* ~ Apúntese para Campamento de Verano

The YMCA's Day Camp Otter, located on Captain's Pond in Salem NH, is a scenic, daytime get-away for boys and girls, ages six to thirteen, from the Merrimack Valley. Along with the weekly themes, Otter days are filled with all-camp activities and includes daily transportation throughout the Merrimack Valley and Southern New Hampshire. Program areas include swimming, boating, basketball/volleyball courts, baseball/soccer field, archery and air rifle range, arts and crafts, and low and high ropes course elements. Learn more about the weekly themes at [www.mvymcacamps.org](http://www.mvymcacamps.org).

**Registration for Camp Otter begins on Monday, January 4, 2010.**

El campamento Otter de día de la YMCA, localizado en Captain's Pond en Salem, NH, es un gran escape del valle de Merrimack durante el día para niños y niñas edades 6 a 13. Junto con los temas semanales, los días de Otter están llenos con todas actividades de campamento, incluyendo transportación diaria a través del valle de Merrimack y sur de New Hampshire. Las áreas de programas incluyen natación, botes, canchas de baloncesto/voleibol, béisbol, fútbol, tiros con arcos, arte, y cursos de cuerdas altas y bajas. Aprenda más sobre el campamento en la página [www.mvymcacamps.org](http://www.mvymcacamps.org).

**Inscripción comienza lunes Enero 4, 2010.**

**Español: Vea páginas 2 y 3.**

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

### It's Time to Play

No matter what the weather is like or how many friends are around, there's always a way to be physically active and have fun.

**When It's Just You** – Do jumping jacks; Invent some dance moves; Do sprints and time yourself to see how fast you go; Use a pedometer to count the number of steps between your favorite places.

**When There Are Two** – Play one-on-one in basketball; Ride bikes and don't forget your helmets; Practice pitching and hitting a baseball.

**When There Are a Lot of You** – Baseball, softball, basketball, soccer, and volleyball are good group games.

**When It's Cold Outside** – Brrr! It's a cold day and you're all bundled up, looking for some fun. Warm up fast and get those muscles moving by shoveling the snow off the driveway or the sidewalk. You might even offer to shovel the driveways or sidewalks for people in your neighborhood. Make snow angels! Make a giant snowman or other snow creatures. Build an igloo or a fort! If you live near an ice-skating rink or pond, strap on some skates and glide across the ice. If skiing is more your thing, put on those skis and go because both downhill and cross-country skiing are great ways to exercise. Or see the snow rushing past you from a sled, snowboard, or toboggan. Be sure to steer clear of obstacles like trees and to stay off roads and streets.

**There's always something to do!**

[http://kidshealth.org/kid/exercise/fit/what\\_time.html#](http://kidshealth.org/kid/exercise/fit/what_time.html#)

### Es Hora de Jugar

Independientemente del tiempo que haga o de que estés o acompañado, siempre hay una forma de estar activo y pasárselo bien.

**Cuando estés solo** – Dar saltos encadenados abriendo y cerrando las piernas; Inventarte algunos movimientos o pasos de baile; Hacer *sprints* y cronometrarte para ver lo rápido que puedes correr; Utilizar un podómetro para contar la cantidad de pasos que hay entre tus lugares favoritos, como tu casa y el parque.

**Cuando seáis dos** – Jugar a ver quién encesta más tiros libres; Montar en bici, ¡sin olvidaros los cascos; Practicar el lanzamiento de pelota y el bateo.

**Cuando seáis muchos** – El béisbol, el fútbol o el fútbolito, el baloncesto y el voleibol son deportes de equipo muy divertidos.

**Cuando haga frío** – ¡Vaya lata! Fuera hace frío y estás encerrado en casa, pensando en qué podrías hacer para pasártelo bien. Calientate en un santiamén y pon esos músculos en movimiento quitando la nieve de la entrada de tu casa o de la acera. Tal vez te puedas ofrecer a quitar la nieve de las entradas o aceras de tus vecinos. Haz un muñeco de nieve gigante u otras esculturas con nieve. Construye un iglú o un fuerte, y guarda allí todas tus bolas de nieve. Si vives cerca de una pista de hielo o de patinaje, ponte los patines y deslízate sobre el hielo. Si te va más el esquí, ponte los esquís, pues tanto el esquí de pista como el de travesía son magníficas formas de hacer ejercicio. O ve pasar la nieve a toda velocidad desde un trineo, una tabla de snow o un tobogán. Asegúrate de evitar obstáculos como los árboles y de mantenerte alejado de calles y carreteras.

**¡Siempre se puede hacer algo!**

***Making healthier lives achievable for everyone.***