



Red Triangle Tribune



Member Spotlight

Meet the Central Catholic Swim and Dive Teams –



The CCHS teams, which are part of the highly-competitive Merrimack Valley Conference,

have been coming to the Lawrence Branch since the new aquatics center opened in 2005. There are over 75 kids on the teams and they come from over twelve different communities. They say that they all consider the Y their home as they train and compete throughout the season.

“After traveling to many other facilities, we have seen first-hand how lucky we are to train out of such a great facility,” says Coach Scott Young.

The YMCA pool schedule is able to provide blocks of time for these swim teams to train. The girls’ season runs from late August through the end of November. The boys’ season starts right after Thanksgiving and runs through February. Both teams practice Monday through Friday from 3:00pm to 5:00pm and Saturday mornings from 6:30-8:00am. These athletes work very hard and are swimming anywhere from 3,000 to 9,500 yards in one practice.

The boys are currently preparing for their championship season. On February 5th, they will compete at the MVC Championships and hopefully will be followed by successful appearances at the sectional and state competitions. Since the girls have come to the YMCA, they have never had a losing record and have always finished in the Top Ten in the

state and continue to improve!

Many of our athletes have taken advantage of the lifeguarding courses and have secured part-time jobs here in the pool at the YMCA as well as at other facilities. Many athletes even join the YMCA after the season and use the pool and Wellness Center to train in the off-season.

Having a first-class facility to train at and having consistent practice schedules is a huge advantage over many of the other teams. The swim teams feel they are lucky to have home meets that are so close to the school because it has allowed more students to watch meets and support the athletes. The YMCA has been a huge part of the success of our programs!

Inside This Issue

Member Tidbits 2

YMCA Annual Auction 4

Healthy Spirit, Mind, and Body 4

What’s New at the Y

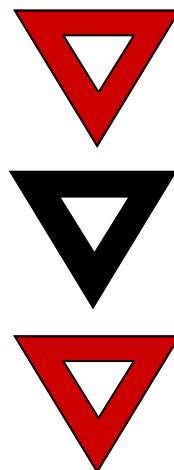
* SKATELAND FAMILY NIGHT *

TUESDAY, FEBRUARY 16 • 6:00PM-8:00PM

Show off your roller skating skills and join us for a night of family fun at Skateland in Haverhill, MA.

Transportation will be provided from the Lawrence Branch. Please reserve your tickets and bus seats at the Lawrence Branch Member Services Desk.

\$10 per person (includes bus transportation)



Member Tidbits

Enfoque de Socios

Our thoughts and prayers go out to all those individuals, families and friends affected by the earthquake in **Haiti**. Anyone looking to help can donate to the American Red Cross at redcross.org

Sam Masessa stopped by to say hi to all the long time Y members recently

Patricio Montesquieu recently enjoyed a trip to the Dominica Republic to visit friends and family!

We'll miss you **Sandy Poulin**, enjoy Florida!

Speaking of Sandy, now that he's away **Dave Janco** is auditioning new work out partners. Must love sports! Anyone interested see Dave week-day mornings on the treadmill. Word of warning, he'll chat your ear off!

Get well soon to **Dennis Harb**. The Y's not the same without you!

Commissioner **Joe Parolisi** reports that the M Golf Course will be opening in April.

Leo Palino and family just got back from a trip to DR to visit family.

Karm Haroon recently went on a pilgrimage to Mecca.

Olivia Blatus, formerly of the Lawrence Swim Club, is swimming with the Silver Group of the ANA Hurricanes.

Jason Kenneally scored his first basket in four years this YBL season!



Congratulations to the **Lawrence High JV Team** and the great start they are having to the season. Good Luck and keep winning!

Nuestros pensamientos y oraciones salen para todos aquellos individuos, familias y amigos afectados por el terremoto en **Haiti**. Cualquier persona que quiera ayudar puede donar a la Cruz Roja en su página de internet redcross.org.

Sam Masessa recientemente pasó por aquí a saludar a todos los socios de la Y.

Patricio Montesquieu recientemente disfrutó de un viaje a la Republica Dominicana para visitar a amigos y familia!

Te vamos extrañar **Sandy Poulin**, disfruta Florida!

Hablando de Sandy, ahora que esta fuera, **Dave Janco** está en busca de su nuevo compañero de ejercicio. Esta persona debe amar el deporte!

Cualquier persona interesada puede ver a Dave los días de semana en la mañana en la maquina de correr. Palabra de aviso... hablara tanto que se te caerán las orejas!

Que te mejores pronto **Dennis Harb**. La Y no es la misma sin ti!

Comisionado **Joe Parolisi** reporta que el Campo de Golf M abrirá en abril.

Leo Palino y familia recientemente regresaron de su viaje a Republica Dominicana visitando familia.

Karm Haroon recientemente fue de peregrinaje a Mecca.

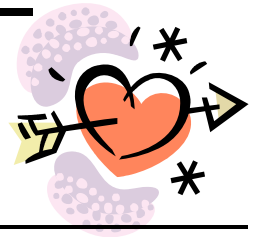
Olivia Blatus, formalmente una participante de Lawrence Swim Club, esta nadando con el Grupo de Plata de los ANA Hurricanes.

Jason Kenneally apuntó su primera canasta en cuatro años hace un par de semanas.

¡Felicidades **al equipo de baloncesto de JV de la Lawrence High** y el gran comienzo que han tenido en su temporada. Buena suerte y sigan ganando!



Red Triangle Tribune



Enfoque de Miembros

Conozca a los equipos de natacion y buceo de Centro Catolico—



Los equipos de CCHS, cuales son parte de la muy competitiva conferencia del valle del Merrimack, han

estado viniendo a la sede de Lawrence desde la renovación de nuestro centro acuático en 2005. Más de 75 nadadores participan en los equipos los cuales vienen de más de 12 comunidades. Ellos todos dicen que consideran la Y como sus casas mientras entrenan y compiten durante la temporada.

“Después de haber visitado a tantas otras facilidades, hemos visto de primera mano, que dichosos somos de poder entrenar en una facilidad tan estupenda,” dice entrenador Scott Young.

El horario de la piscina de la YMCA puede separar bloques de tiempo para que estos equipos de natación puedan entrenar. La temporada de las hembras dura desde tarde agosto hasta el fin de noviembre. La temporada de los varones comienza después del día de Acción de Gracias y dura hasta febrero. Ambos equipos practican de lunes a viernes de 3:00pm hasta 5:00pm y sábados en la mañana de 6:30am hasta 8:30am. Estos atletas trabajan muy duro y nadan desde 3,000 a 9,500 yardas en una práctica.

Los varones ahora se están preparando para su temporada de campeonato. Febrero 5 competirán en el campeonato de MVC, el cual será seguido de actos de presencias exitosas en las competencias de distritos y del estado. Desde que las hembras están viniendo a la YMCA, no han tenido un record de perdidas y

han terminado dentro de los primero diez equipos en el estado y continúan mejorando!

Muchos de nuestros atletas han tomado ventaja de nuestros cursos de salvavidas y han asegurado trabajos de medio tiempo aquí en la piscina de la YMCA y en otras facilidades. Muchos de los atletas hasta se han inscrito en la YMCA después de la temporada y usan la piscina y centro de salud para entrenar durante la temporada libre.

La YMCA ha sido una gran parte del éxito de nuestros programas. Teniendo una facilidad de primera clase para entrenar y teniendo constante horarios de práctica es una gran ventaja sobre muchos de los otros equipos. Teniendo competencias tan cerca de la escuela ha permitido que más estudiantes vengan a ver nuestras competencias y apoyar a nuestros atletas.

En Esta Edición

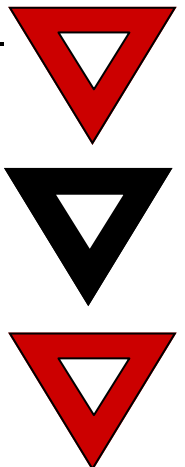
Enfoque de Socios	2
Anual Subasta	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

Lo Nueva en la Y

* PASEO de FAMILIA para SKATELAND * MARTES, FEBRERO 16 • 6:00PM-8:00PM

Muestre su talento en patines y acompañenos para una noche de diversión en Skateland de Haverhill, MA. Transportación será ofrecida desde la sede de Lawrence. Por favor reserve sus boletos y asientos en el autobús en la recepción de la sede de Lawrence.

\$10/persona (incluye transportación)



Merrimack Valley YMCA's 19th Annual Auction

Saturday, March 13, 2010 • Wyndham Boston Andover Hotel

If you love the Y, love a great time, and want to make a bid to help so many, please join us for the premier night on our YMCA calendar! Invite your friends and families to join us for our night of giving where we have both a live and silent auction filled to the brim with many wonderful items. All proceeds raised from this event benefit the Merrimack Valley YMCA's *Reach Out for Youth & Families* Campaign. This campaign supports our YMCA community in areas such as memberships, youth & teen programs, camp scholarships, and the ongoing development of special youth and family programs. For more information, to purchase tickets, or donate an item for this event, please contact Melissa O'Brien, Director of Special Events, at (978) 725-6681 or mobrien@mvyymca.org.

La decimonovena subasta del YMCA del valle de Merrimack

Sábado, Marzo 13, 2010 • Wyndham Boston Andover Hotel

Si te gusta la Y, te gusta tener un buen tiempo, y quieres hacer una oferta para ayudar a muchos, favor acompañenos en una noche especial en nuestra YMCA! Invite a sus amigos y familia para que nos acompañen para una noche donde tendremos ambos una subasta en vivo y una silenciosa llenas hasta el borde con muchas cosas maravillosas. Todas las recaudaciones de este evento serán para el beneficio de la campaña *Reach Out for Youth & Families* YMCA valle Merrimack. Esta campaña apoya nuestra comunidad de la YMCA en áreas como membrecía, programas para jóvenes, becas para campamento, y la constante creación de programas especiales para jóvenes y familias. Para más información, comprar boletos, o donar un artículo para este evento, por favor contacte a Melissa O'Brien, directora de eventos especiales al 978-725-6681 o mobrien@mvyymca.org.

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

Did you ever give your friends valentines and little heart-shaped candies on Valentine's Day? Do you ever cross your heart when making a promise that you really, really mean? Or turn on the radio to hear someone singing about his/her broken heart?

Keep Your Heart Happy

Most people are born with a healthy heart and it's important to keep yours in good shape. Here are some things that you can do to help keep your heart happy:

- Remember that your heart is a muscle. If you want it to be strong, you need to exercise it. How do you do it? By being active in a way that gets you huffing and puffing, like jumping rope, dancing, or playing basketball. Try to be active every day for at least 30 minutes! An hour would be even better for your heart!
- Eat a variety of healthy foods and avoid foods high in unhealthy fats, such as saturated fats and trans fats (reading the labels on foods can help you figure out if your favorite snacks contain these unhealthy ingredients).
- Try to eat at least five servings of fruits and vegetables each day.
- Avoid sugary soft drinks and fruit drinks.
- Don't smoke. It can damage the heart and blood vessels.

So now you know that your heart doesn't look like a valentine, but it sure deserves to be loved for all the work it does. It started pumping blood before you were born and will continue pumping throughout your whole life.

<http://kidshealth.org/kid/htbw/heart.html>

¿Regalaste a tus amigos tarjetas y caramelos en forma de corazón por el día de San Valentín? ¿Alguna vez te pones la mano en el corazón cuando haces una promesa que realmente te importa? ¿O pones la radio para oír a alguien que canta sobre su "corazón roto"?

Mantén feliz a tu corazón

La mayoría de los niños nace con un corazón sano y es importante que mantengas el tuyo en buena forma. Aquí tienes ejemplos de lo que puedes hacer para ayudar a mantenerlo feliz:

- Recuerda que tu corazón es un músculo. Del mismo modo que necesitas ejercitar los músculos de las piernas y los brazos, también necesitas ejercitar el corazón. El ejercicio regular es una excelente manera de mantener a tu corazón en forma. Hacer al menos de 15 a 20 minutos de ejercicio diario le darán a tu corazón el entrenamiento que necesita para lograr ser lo más fuerte posible.
- El consumo de una variedad de alimentos saludables es excelente para tu corazón. Evitar muchos alimentos grasos mantendrá también feliz a tu corazón.
- ¡Aléjate del tabaco! Fumar es malo para todas las partes de tu cuerpo y especialmente para el corazón. Tu corazón y tus vasos sanguíneos detestan los cigarrillos porque fumar hace que les cueste más realizar sus tareas.

Así pues, tu corazón no es lo que te hace sentir feliz o triste y no tiene escrito "sé mío" - pero aun así sigue siendo una parte asombrosa de tu cuerpo. Antes de que nacieras ya bombeaba sangre y seguirá bombeándola durante toda tu vida. Así pues, ¡cuida bien de tu corazón y él cuidará bien de ti!