



Red Triangle Tribune



Event Spotlight

Everyone deserves the Y.

Each year, the Merrimack Valley YMCA raises funds through our *Reach Out for Youth & Families Campaign* to ensure that opportunities are accessible to our entire community, regardless of ability to pay. All of our funds raised from this campaign directly support our YMCA community in areas such as memberships, youth & teen programs, camp scholarships, and the ongoing development of special youth and family programs.

The Merrimack Valley YMCA is preparing to host its 19th Annual *Reach Out for Youth & Families Auction* on Saturday, March 13, 2010 at the Wyndham Boston Andover Hotel in Andover, Massachusetts. 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. Tickets are \$50 per person and include dinner

To help underwrite this fun-filled evening, each year we reach out to supporters in our surrounding community to

sponsor and/or donate items for the event. More than 400 community members attend this event each year in an effort to raise over \$150,000.

If you would like any additional information about our event, please contact Melissa O'Brien, Director of Special Events, at (978) 725-6681 or via email at mobrien@mvyymca.org.



Inside This Issue

- Member Tidbits 2
- Healthy Kids Day 4
- Healthy Spirit,
Mind, and Body 4

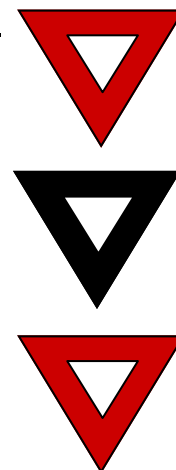
What's New at the Y

Clubhouse Idol ~ Top Ten Competition

Friday, April 23 • 6:00—8:00PM

Lawrence Branch Small Gymnasium

Come support the Top Ten Finalists that made it through our Open Auditions and Hollywood Round! For more information, contact the Music Clubhouse at (978) 686-6191.



Member Tidbits

Have fun in Florida, **Tom & Virginia Donahue!**

We miss you at the pool, **Guy Janco.**

Rest that arm and feel better soon, **Carlos Solis.**

Condolences to the Lonardo family on the passing of long time member **Robert Lonardo.**

Muhammad Haroon swam by himself.

Magdalena Kemembin, Glady Diaz, Ericka Archila and others were seen working up a sweat in the morning cardio kickboxing class!

Javier Estrella is a defensive machine at YBL - no one can score on him!

Get well soon to **Pat Owens**, we miss you at the Y!

Katie Fitzgibbons swam without a bubble.

Marcos Terranova jumped off the pool's starting blocks all by himself.

Angelisa Mejia has been accepted to Syracuse University and is planning to attend in the Fall. She also got a received a scholarship!

Geena Duffy scored her first game basket in YBL!

Condolences to the Farelli family on the loss of their relative, **Frank Farelli.**

Andy Liriano is a rebounding maniac on the court during YBL!

Robert Fitzgerald made a half court shot in basketball!

Welcome back to **Gayle Beaudoin!**

Congratulations to **Jacob Solis** for winning the Massachusetts Golden Gloves in your weight division. Good luck at New England's!!!

Will Fitzgibbons dove off the pool's starting blocks.

Christian Serrano swam a 500-yd swim in under 15 minutes!

Enfoque de Socios

Diviértanse en Florida **Tom y Virginia Donahue.**

Descansa ese brazo y recupérate **Carlos Solis.**

Felicidades a **Jacob Solís** por ganar el Massachusetts Golden Gloves en tu división de peso. Buena suerte en los New England!

Robert Fitzgerald apuntó una canasta desde la media cancha.

Marcos Terranova brincó desde los bloques de comienzo solo.

Muhammad Haroon nadó solo.

Nuestros pensamientos están con la familia Lonardo por el fallecimiento de un viejo socio, **Robert Lonardo.**

Mejórate pronto **Pat Owens**, te extrañamos en la Y!

Te extrañamos en la piscina **Guy Janco.**

Will Fitzgibbons brincó desde los bloques de comienzo.

Katie Fitzgibbons nadó sin una burbuja.

Geena Duffy apuntó su primera canasta durante un juego!

Christian Serrano nadó 500 yardas en menos de 15 minutos!

Angelisa Mejía ha sido aceptada a Syracuse University y tiene planes de asistir a esta. Ella también recibió una grande beca para ir allá.

Bienvenido de regreso a **Gayle Beaudoin.**

Andy Liriano es una máquina de rebotar en la cancha de baloncesto!

Javier Estrella es una máquina defensiva en la cancha de baloncesto, nadie puede apuntar contra él!

Nuestros pensamientos están con la familia Farelli por la perdida de un familiar, **Frank Farelli.**

Magdalena Kemembin, Glady Diaz, Erica Archila y otros fueron vistos sudando en la clase de cardio kickboxing durante la sesión de la mañana.



Red Triangle Tribune



Enfoque de Evento

Todos merecen la Y.

Cada año, la YMCA del Valle de Merrimack crea fondos a través de nuestra campaña para Reach Out for Youth & Families para asegurar que oportunidades sean accesible a toda nuestra comunidad, sin importar la habilidad de pago. Todos los fondos acumulados a través de esta campaña directamente apoyan a nuestra comunidad de la YMCA en áreas como membrecía, programas para jóvenes, becas para campamento, y el siempre desarrollo de programas especiales para jóvenes y familias.

La YMCA del Valle de Merrimack se esta preparando para celebrar su decimonovena subasta anual de *Reach Out for Youth & Families*, Sábado, Marzo 13, 2010, Hotel Wyndham Boston Andover, localizado en Andover, Massachusetts. Invite a sus amigos y familia para que compartan con nosotros nuestra noche de dar, donde tendremos una subasta en vivo y otra silenciosa, llena hasta el borde de muchos artículos maravillosos. Boletos cuestan \$50 por persona e incluyen cena.

Para ayudar apoyar este evento lleno de entretenimiento, cada año buscamos apoyo en nues-

tras comunidades alrededor para que sean patrocinadores y/o donen artículos para el evento. Más de 400 miembros de comunidad asisten a este evento cada año en el esfuerzo de crear más de \$150,000.

Si desea alguna información adicional sobre nuestro evento, por favor contacte a Melissa O'Brien, Directora de eventos especiales, al 978 275 6681 ó vía correo electrónico a mobrien@mvyymca.org.



En Esta Edición

Enfoque de Evento	2
Healthy Kids Day	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

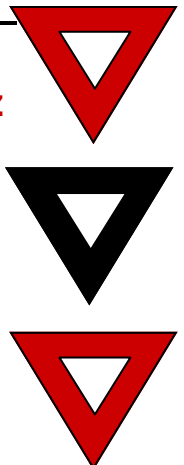
Lo Nueva en la Y

Clubhouse Idol ~ Competencia de Primeros Diez

Viernes, Abril 23 • 6:00—8:00PM

Sede Lawrence Gimnasio Pequeno

Venga y apoye los primeros diez finalistas que lograron pasar nuestras audiciones abiertas y etapa de Hollywood. Para más información o para participar en nuestras audiciones abiertas, contacte Music Clubhouse al (978) 686-6191.



HEALTHY KIDS DAY

SATURDAY, APRIL 17 • 10:00AM-4:00PM

(METHUEN BRANCH: 10:00AM-1:00PM • ANDOVER/NORTH ANDOVER BRANCH: 1:00PM-4:00PM)

Open to All!

Join us for this great annual event that promotes family fun and wellness in the Merrimack Valley YMCA. Enjoy a healthy snack, play various games, and check out our information tables. For more information, contact any branch!

~ * ~ * ~ * ~

SABADO, ABRIL 17 • 10:00AM-4:00PM

(SEDE DE METHUEN : 10:00AM-1:00PM • SEDE DE ANDOVER/NORTH ANDOVER : 1:00PM-4:00PM)

¡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, juega más juegos, y visita nuestras mesas de la información de la YMCA. Para más información, comuníquese a nuestras sedes de YMCA.

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

Learning About Calories

A calorie is a unit of energy. When you hear something contains 100 calories, it's a way of describing how much energy your body could get from eating or drinking it. You can find out how many calories are in a food by looking at the nutrition facts label. The label also will describe the components of the food — how many grams of carbohydrate, protein, and fat it contains. Here's how many calories are in 1 gram of each: carbohydrate — 4 calories; protein — 4 calories; fat — 9 calories.

That means if you know how many grams of each one are in a food, you can calculate the total calories. You would multiply the number of grams by the number of calories in a gram of that food component.

How the Body Uses Calories

Some people mistakenly believe they have to burn off **all** the calories they eat or they will gain weight. This isn't true. Your body needs some calories just to operate — to keep your heart beating and your lungs breathing. But it **is** a great idea to play and be active for at least 1 hour and up to several hours a day. Being active every day keeps your body strong and can help you maintain a healthy weight.

<http://kidshealth.org/kid/nutrition/food/calorie.html>

Algunos datos sobre las calorías

Una caloría es una unidad de energía. Cuando te dicen que una comida o una bebida contiene 100 calorías, es una forma de describir cuánta energía podría obtener tu cuerpo si te la comieras o bebieras. Puedes saber cuántas calorías contiene determinado alimento leyendo la etiqueta sobre su composición y los datos nutricionales. Las etiquetas de los alimentos indican cuántos gramos de hidratos de carbono, proteínas y grasas contienen. He aquí la cantidad de calorías que contiene un gramo de cada componente: hidratos de carbono - 4 calorías; proteínas - 4 calorías; grasas - 9 calorías.

Esto significa que, si sabes cuántos gramos de cada componente contiene un alimento dado, podrás calcular las calorías totales. Bastará con multiplicar la cantidad de gramos de cada componente por la cantidad de calorías que contiene un gramo del componente correspondiente.

¿Cómo utiliza el cuerpo las calorías?

Algunas personas creen erróneamente que tienen que quemar todas las calorías que ingieren o, si no, ganarán peso. Eso no es verdad. Tu cuerpo necesita calorías solo para funcionar — para que te siga latiendo el corazón y te sigan funcionando los pulmones. Pero es una gran idea jugar y estar activo durante por lo menos una hora y hasta varias horas al día. Si practicas alguna actividad física cada día, te mantendrás fuerte y podrás conseguir y mantener un peso saludable.

Making healthier lives achievable for everyone.