



Red Triangle Tribune



Member Spotlight

Meet Geena Duffy –

Geena has been taking drum lessons at the Music Clubhouse for two years now. She says that she wanted to start playing because it was really loud and looked like a lot of fun! She has worked very hard of the past two years and even overcame her fear of playing at home. Geena said that, she “used to be scared of practice at home, but not anymore. [She] actually played without being told the other day!”

She even joined in the fun of the Open Mic Nights at the Music Clubhouse. Geena has participated in three so far. She says that her favorite part is that “a bunch of people who hang around [the Music Clubhouse] get to hear you play and a few days after they still recognize you. Sometimes you get to play with other people too.” When asked what her most memorable performance was she said that it was

her first Open Mic Night because she really started to get into the drums after that.

She also created her own band name and logo, “Infinity of Dry Ice.” Her Papa always wanted a band to be called “Dry Ice,” and her dad wanted to name it “Infinity” before my second performance. She decided to combine both of them and came up with “Infinity of Dry Ice.” When asked about her logo design, she said she was playing around on the computer and decided to make little logos. She saw another band logo that had red block around the letters and I decided to try that on hers. The rest is history.

Geena said that she can’t wait for the April Open Mic Night. She admits that she will have to practice every day because it is only a month away, but she has to get used to playing every day anyway. She would like to pick a song from Green Day because she feels that Tre’ Cool, the band’s drummer, has really influenced her playing.



When asked to summarize her accomplishments, Geena said, “I think it is awesome being in “Infinity of Dry Ice” with David and John and everybody. We even have shirts. When I play, I like to see the crowd go crazy and dance and sing. It feels rewarding! When I first started playing drums, I thought I was just going to be this regular ten-year-old drummer. Now it’s like, I’m a twelve-year-old in a band! I mean, I never really expected this, but it’s awesome! I love playing drums. I hope I can keep playing all my life, maybe even go to Berklee.”

Inside This Issue

Member Tidbits 2

Military Memberships 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 Gym

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.

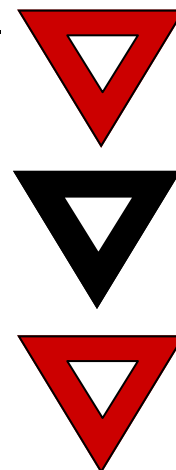
ART BOX

Are you between the ages of 10 and 18? Have you ever been interested in Drawing or Photography? Have you ever had an interest in Art but were afraid to try it out for yourself?

YOU are in luck!

The Music Clubhouse has Art classes and discussions every Tuesday and Thursday (5:00PM to 7:30PM)!

For more details or to sign up, ask Andre or Dave!



Member Tidbits

Enfoque de Socios

Welcome back from the DR, **Elias Tavares!**

Get better, **Nicole Quispe**. We miss you!

Luis Colon is back from his Lawrence Wellness Center break. Good to have you back, Luis!

For the first time in six years, **Sarais Sanchez** has found the Lawrence Wellness Center, and is using it daily, with her friend, **Jullisa Alfonzo**, who is recently engaged! Good job, ladies.

Andreas Ramon is pedaling faster and faster each day on the stationary bike. Keep up the good work!

Carlos Solis is almost ready to come back from his arm injury.

Sensei **David Diaz** and his roomful of **karate students** are working hard towards their yellow belts.

School Age Child Care recently divided into five groups. After each child gave a presidential speech, the groups elected a president and VP. These leaders will meet monthly to discuss upcoming activities with their group coordinator. Congratulations to: Wild Cats: **Naisha Avalos & Talia Terrenova**; Tigers: **Liz Almonte & Kiara Benitez**; Warriors: **John Hart & Deangeliz Urena**; Vikings: **Lisbeth Pita & Lizmagee Peguero**; Knights: **Sean Ettiene & Oscar Aguilar**

NEWS FROM THE POOL

Valerie Fajardo, Courtney O'Neil, Karina Yankowsky and **Carolina Santana** swam with no bubbles.

Logan Lemoine won the contest – "Who Can Swim in a Straight Line?"

Marcos Delacruz, Devine Boise, and Jeremiah Aponte all did huge cannon balls off the diving blocks.

Caden Bickel—we miss you at the pool.

Jake O'Neil jumped into the pool.

Jessica Donald put her face in the water.

Danny O'Neil did an awesome dive into the pool.

Palmer Randall set a record in the 100-yard breast stroke at a swim meet.

Alex Becotte swam with his face under water.

John Han learned how to rotary breath.

Aaron Cerullo passed the lifeguarding class.

Welcome back to the pool, **Lori Howe**.

Callie O'Leary went swimming for the first time.

Geena and Marina Duffy are swimming like fish.

Sophia Gudinas learned the back stroke.

Bienvenido de regreso de Republica Dominicana, **Elías Tavares!**

Luis Colon está de vuelta por el Centro de Salud de Lawrence. Placer de verte de nuevo, Luis!

Por primera vez en seis años, **Sarais Sanchez** encontró el Centro de Salud de Lawrence, y lo está usando diariamente con su amiga **Jullisa Alfonzo**, quien recientemente se comprometió! Buen trabajo, jóvenes.

Andreas Ramon esta pedaleando mas rápido y rápido cada día en su bicicleta estacionaria. Buen trabajo!

Carlos Solis está casi recuperado y listo para regresar de su lesión de brazo.

Sensei **David Diaz** y su cuarto lleno de **estudiantes de Karate** trabajan duro para sus cinturones amarillo.

El programa de **Cuido de Niños Edad Escolar** se dividió en cinco grupos. Después del discurso presidencial de cada estudiante, los grupos seleccionaron un presidente y un vice presidente para que

les representen. Estos líderes se reunirán una vez por mes para discutir futuros eventos con sus coordinadores de grupo. Felicidades a: Wild Cats:

Naisha Avalos & Talia Terrenova; Tigers: **Liz Almonte & Kiara Benitez**; Warriors: **John Hart & Deangeliz Urena**; Vikings: **Lisbeth Pita & Lizmagee Peguero**; Knights: **Sean Ettiene & Oscar Aguilar**

NOTICIAS DESDE LA PISCINA

Valerie Fajardo, Courtney O'Neil, Karina Yankowsky y **Carolina Santana** nadaron sin bollas.

Logan Lemoine gano la competencia – "Quien Puede Nadar en Línea Recta?"

Marcos Delacruz, Devine Boise, y Jeremiah Aponte crearon bombas de agua lanzándose de los bloques.

Caden Bickel – te extrañamos en la piscina.

Jake O'Neil brincó al agua en la piscina.

Jessica Donald puso su cara en el agua.

Danny O'Neil hizo un gran tiro de clavado en la piscina.

Palmer Randall creó un nuevo record de 100 – yardas al estilo pecho en una competencia.

Alex Becotte nadó con su cara debajo del agua.

John Han aprendió como controlar su respiración.

Aaron Cerullo pasó sus clases de salvavidas.

Bienvenida de regreso a la piscina **Lori Howe**.

Callie O'Leary nadó por primera vez.

Genna y Marina Duffy están nadando como pececitos.

Sophia Gudinas aprendió el estilo pecho.



Red Triangle Tribune



Enfoque de Miembro

Conozca a Geena Duffy –

Geena ha estado tomando clases de percusión en la CasaClub de Música por dos años. Ella comenta que su interés despertó música sonaba bien alta y porque le pareció divertido! Por los últimos dos años ella ha trabajado duro y hasta venció sus temores de practicar en su casa. Geena dice que “sentía temor de practicar en casa, pero ya no”. En días pasados ella practico sin que le dijeran nada!

Ella participo de la diversión en la Noche de Micrófono Abierto en la CasaClub de Música. Geena ha participado en tres de estos eventos. Ella dice que su parte favorita es “cuando la gente en la CasaClub de Música te escucha tocar y tres días después te reconocen. A veces tienes el chance de tocar con otros participantes”. Al preguntarle cual fue su acto favorito ella responde que fue su primera noche de Micrófono Abierto porque después de ese día comenzó con la percusión.

También ella ha creado un nombre y logo para su banda, “Infinity of Dry Ice”. Su Papa siempre quiso una banda de nombre “Dry Ice”, y su Papi quería llamarle “infinity” antes de mi segunda actuación. Ella decidió combinar ambos nombres y de ahí surgió “Infinity of Dry Ice”. Al preguntarle acerca del diseño de su logo, ella responde que cuando jugaba con su computadora decidió hacer logos. Ella vio el logo de otra banda que tenia ladrillos rojos alrededor de las letras y decidió tratar eso en su logo. El resto es historia.

Al preguntarle acerca de la próxima noche de Micrófono Abierto, Geena dice que apenas puede esperar hasta Abril 1. Ella admite que necesita practicar todos los días porque se acerca esta fecha, y agrega que tiene que acostumbrarse a tocar todos los días. Le gustaría escoger una canción del grupo Geen Day, ya que Tre’ Cool, el baterista, ha sido de mucha influencia para ella.



Al preguntarle que comente de sus éxitos en los últimos dos años, Geena dice: “Creo que es grandioso estar en “Infinity of Dry Ice” con David y John y todos los demás. Hasta tenemos camisetas. Cuando toco, me gusta ver a todos bailar y cantar como locos. Es bastante gratificante. Cuando comencé tocando las baterías, pensé que sería como cualquier otra percusionista de diez años. Ahora digo, tengo doce años y soy parte de una banda!. Me explico, nunca pensé que algo como esto me pasara. Es increíble! Me encanta tocar las baterías. Espero poder tocar toda mi vida, quizá termine yendo a Berklee.

En Esta Edición

Enfoque de Evento	2
Membrecías Militares en la YMCA	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

Lo Nueva en la Y

Clubhouse Idol

Competencia de Primeros Diez
Viernes, Abril 23 • 6:00—8:00PM
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.

CAJA DE ARTE

Estas entre las edades 10 y 18? Te ha interesado el Dibujo y la Fotografía? Has estado interesado en las Artes pero por temor no las has tratado? TU estas de suerte! La CasaClub de Música ofrece clases de Arte todos los martes y jueves (5:00PM – 7:30 PM)!

Para más detalle o para anotarse, llame a Andre o Dave!



Military Memberships at the YMCA ~ * ~ Membrecías Militares en la YMCA

The Armed Services YMCA, Department of Defense and the YMCA are joining forces to provide memberships FREE to eligible families. Together, they are helping families across the nation who are facing the hardship and uncertainty of military deployment. This Outreach Initiative addresses the family needs of eligible military personnel. Examples of eligible families include deployed Guard, Reserves and those Active Duty personnel who live far from a military installation and require access to child development, family strengthening and health and well-being programs and support services.

Through this initiative, which is limited to Title 10 personnel only per Department of Defense guidelines, the Merrimack Valley YMCA will offer short-term memberships to adults or families (one adult or single parent family with dependent children membership category or equivalent) of Deployed Guard/Reserve or a relocated spouse of Active Duty in six month intervals (up to 18 months). This initiative will also allow for a membership or a deploying parent for three months prior to and after deployment. Active duty military personnel who are assigned to an Independent Duty location are also eligible for a six month membership during their contract. For more information about membership opportunities for military families, please contact Michelle Becotte at 978-686-6191 x25 or mbecotte@mvyymca.org.

Los Servicios Armados YMCA, Departamento de Defensa y la YMCA están combinando esfuerzos para proveer membrecías GRATIS a familias elegibles. Juntas, estas organizaciones están ayudando familias a través de la nación quienes enfrentan las penurias e incertidumbre de ser asignados. Esta Iniciativa está diseñada para atender las necesidades familiares de personal militar Activos. Ejemplos de familias elegibles incluyen Guardia, Reservas y Personal Activo asignado, los cuales viven lejos de alguna instalación militar que requieran acceso a programas de desarrollo de niños, fortalecimiento familiar, programas de salud y bienestar y servicios de apoyo.

A través de esta iniciativa, limitada a personal de Título 10, determinado por las directrices del Departamento de Defensa. la YMCA del Valle Merrimack ofrecerá membrecías de corto plazo para adultos o familias (categoría adulto o un padre de familia con niños dependientes o equivalente) a Guardias Asignados/Reserva y esposa o esposo de un militar en Servicio Activo (Active Duty) en intervalos de seis meses (límite 18 meses). Esta iniciativa ofrece una membrecía por tres meses antes de partir a su lugar asignado y tres meses después que regrese de su lugar asignado. Personal militar en Servicio Activo que haya sido asignado a Servicio Independiente (Independent Duty) también son elegibles para seis meses de membrecía durante su contrato. Para más información acerca de estas oportunidades de membrecía para familias militares, favor llame a Michelle Becotte al 978-686-6191 x25 ó mbecotte@mvyymca.org.

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

Vitamins and minerals are substances that are found in foods we eat. The key is to eat different foods to get an assortment of vitamins.

Vitamin A - This vitamin plays a really big part in eyesight. Vitamin A helps you see in color, too, from the brightest yellow to the darkest purple. In addition, it aids healthy skin. Look for milk; orange fruits and vegetables; and dark green leafy vegetables.

The B Vitamins - B1, B2, B6, B12, niacin, folic acid, biotin, and pantothenic acid. The B vitamins are important in metabolic activity. This group of vitamins is also involved in making red blood cells, which carry oxygen throughout your body. Look for whole grains; fish and seafood; poultry and meats; eggs; dairy products; leafy green vegetables; and beans and peas.

Vitamin C - This vitamin is important for keeping body tissues, such as gums and muscles in good shape. C is also key if you get a cut or wound because it helps you heal. This vitamin helps your body resist infection. Look for citrus fruits; tomato; and broccoli.

Vitamin D - this is the vitamin you need for strong bones and teeth. It even helps your body absorb the amount of calcium it needs. Look for milk; fish; egg yolks; fortified cereal.

Vitamin E - This hard-working vitamin maintains a lot of your body's tissues. It protects your lungs from becoming damaged by polluted air. It is also important for the formation of red blood cells. Look for whole grains; leafy green vegetables; and nuts.

Vitamin K - Vitamin K is the clotmaster! Clotting happens when you get a cut and certain cells in your blood act like glue and stick together at the surface of the cut to help stop the bleeding. Look for leafy green vegetables; dairy products; and broccoli. When your body gets these vitamins, you'll be feeling A-OK!

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

Las vitaminas y los minerales son sustancias que se encuentran en los alimentos que tomamos. La mayoría no lo necesitan si comen alimentos sanos y variados.

Vitamina A - Esta vitamina tiene un papel muy importante en la visión. La vitamina A también te ayuda a ver los colores, desde el amarillo intenso al violeta. Además te ayuda a crecer y a que mantengas tu piel sana. Debería comer la leche; las frutas de color naranja; y las verduras con hojas de color verde oscuro.

Las Vitaminas del Grupo B - B1, B2, B6, B12, niacina, ácido fólico, biotina y ácido pantoténico. Son importantes para la actividad metabólica. Estas vitaminas participan en la producción de los glóbulos rojos de la sangre, que transportan el oxígeno a todo tu cuerpo. Debería comer cereales; pescado; carnes diversas; huevos; productos lácteos; y las verduras de hojas verdes.

Vitamina C - Esta vitamina es importante para mantener en forma los tejidos del cuerpo. La vitamina C es fundamental cuando te haces un corte o una herida. Esta vitamina ayuda a tu cuerpo a hacer frente a las infecciones. Debería comer los frutos que se denominan cítricos; los melones con la pulpa naranja; las fresas; los tomates; y brocoli.

Vitamina D - La vitamina D es la vitamina que te ayuda para que tengas unos huesos fuertes y fortalecer tus dientes. La vitamina D contribuye a que tu cuerpo pueda utilizar un importante mineral, el calcio. Debería comer la leche; el pescado; la yema de huevo; y los cereales enriquecidos.

Vitamina E - Esta activa vitamina mantiene muchos tejidos de tu cuerpo. Protege los pulmones para que la contaminación no los dañe. Y también es importante para la formación de los glóbulos rojos. Debería comer los cereales integrales; las verduras de hojas verdes; y las semillas.

Vitamina K - La vitamina K es la experta en la coagulación. La coagulación ocurre cuando unas células que hay en tu sangre se comportan como una especie de pegamento y cierran la superficie de la herida para que no sigas sangrando. Debería comer las verduras de hojas verdes; los productos lácteos; y el brocoli.

Cuando tu cuerpo tiene todas las vitaminas que necesita, ¡te sientes genial!

Making healthier lives achievable for everyone.