



Red Triangle Tribune

Member Spotlight

In Memory of Joe Lahood

Our heartfelt condolences go out to the family of Joe Lahood. A member since 1952, Joe was a regular at the Lawrence YMCA. He could be seen swimming, playing racquetball & socializing with other YMCA members.

He was a caring individual who was very concerned with the well-being of the staff and their families. He was genuinely excited to hear about their lives and

share his stories with them.

In the pool, the lifeguards enjoyed watching him swim his laps every day. He always had a bright smile on his face and would go out of his way to greet everyone he passed.

In addition to his concern for the staff's personal lives, Joe was also a great resource to the staff. He was always willing to listen to new ideas for the facility and giving sound advice on various ideas. Joe was quick to point out when things were not working, but even quicker to

acknowledge when people were doing a good job.

Joe will be sorely missed by all.



Inside This Issue

Member Tidbits	2
YMCA Summer Camps	4
Healthy Spirit, Mind, and Body	4

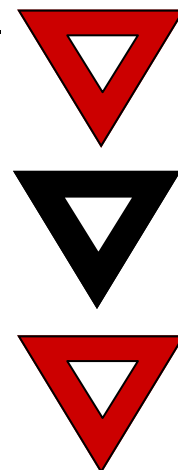
What's New at the Y

American Red Cross Blood Drive

Thursday, May 6 from 2:00PM to 7:00PM
Located at our Methuen Branch

Schedule an appointment at www.givelife.org or walk-in to donate blood and help save a life.

129 Haverhill Street • Methuen, MA • (978) 683-5266



Member Tidbits

Enfoque de Socios

Congratulations to **Luis Rojas** on becoming an uncle

Welcome back to **Israel Taveras!**

Warm wishes & get well soon to **Wally Shirton.**

Welcome back to **Sixta Valentin!** Glad to have you back at the YMCA!

Mabel Vargas has been accepted to both Post & Wheelock colleges, now she just needs to decide which school to go to!

Congratulations to **Ashleigh Greer** on making the Eagle Tribune 2010 All Star Basketball Team!

Congratulations to **Miguel Carattini** on completing basic infantry training at Fort Benning.

Anna Sullivan was named to the Dean's List at Westfield State College for the fall 2009 semester.

Former Teen Achiever, **Anaseidy Ruiz**, was named to the Dean's List at the University of New Haven!

Former Teen Achiever, **Yanil Rojas**, was named to the Dean's List at Merrimack College

Corey Toscano was named to the Dean's List at Boston University.

Reports of snow birds flying back into the area have been confirmed. Recent sightings include **Fred Leocata, Benjamin Cruz, Sandy Poulin and Sarkis**

Almoyan. Great to see everyone again!

Welcome back, **Pat Owens!** The pool missed you.

Welcome back to the pool, **Caden Bickel.**

Wow, **Benji Montanez**, your diving is really improving! Keep it up!

Great job in Splash class, **Julian and Liah Rosario.**

Dalvi Guerrero has learned the front crawl.

Keyahn Hernandez went swimming for the first time!

Serena Beathley put her face in the water.

Fedwin Vasquez jumped off the diving block.

Felicidades a **Luis Rojas** por convertirse en un tío

Bienvenido de regreso **Israel Taveras!**

Buenos deseos y que se mejore pronto Wally Shirton.

Bienvenido de regreso **Sixta Valentin!** Estamos felices de tenerte otra vez en la YMCA

Bienvenido de regreso **Pat Owens!** La piscina te extraño

Mabel Vargas a sido aceptada a las universidades Post y Wheelock, ahora solamente tiene que decidir cual escoger.

Felicidades a **Ashleigh Greer** en formar parte del equipo de estrellas de baloncesto del Eagle Tribune para 2010.

Felicidades a **Miguel Carattini** por completar su entrenamiento básico de infantería en Fort Benning.

Anna Sullivan fue nombrada a la lista de honores en Westfield State College para el primer semestre de otoño 2009.

Un anterior miembro del programa Teen Achievers, **Anaseidy Ruiz**, fue

nombrada a la lista de honores en la Universidad de New Haven.

Un anterior miembro del programa Teen Achievers, **Yanil Rojas**, fue nombrado a la lista de honores en Merrimack College.

Corey Toscano fue nombrado a la lista de honores en Boston University.

Reportes de palomas de invierno regresando al área de Lawrence han sido confirmados. Incluyendo **Fred Leocata, Benjamin Cruz, Sandy Poulin y Sarkis Almoyan.** Estamos felices de verlos a todos de nuevo.

Bienvenido de regreso a la piscina **Caden Bickel.**

Wow Benji Montanez, tu zambullida ha mejorado mucho.

Muy buen trabajo en la clase Splash a **Julian y Liah Rosario.**

Dalvi Guerrero ha aprendido el estilo pecho.

Keyahn Hernandez nadó por primera vez.

Serena Beathley puso su cara en el agua.

Fedwin Vasquez brinco desde los bloques en la piscina.



Red Triangle Tribune

Enfoque de Miembro

En memoria de Joe Lahood

Extendemos nuestras condolencias para la familia de Joe Lahood. Un socio desde 1952, Joe era un regular en la YMCA de Lawrence. Pudo ser observado nadando, jugando racquetball, y hablando con otros socios de la YMCA.

Joe era un individuo que se preocupaba por el bien estar del personal y sus familias. El sinceramente se preocupaba en oír sobre sus vidas y compartir sus

cuentos con ellos. En la piscina, los salvavidas disfrutaron de verlo nadar todos los días. El siempre tenía una sonrisa muy brillante y salía de su camino para saludar a todo quien lo pasaba.

Además de su preocupación por las vidas de los miembros del personal, Joe también era una fuente de apoyo para estos. El siempre estaba dispuesto a escuchar nuevas ideas para las facilidades y dar buenos consejos y buenas ideas. Joe era muy directo al problema cuando algo no

estaba trabajando, pero más rápido a reconocer cuando la gente estaba haciendo un buen trabajo.

Joe será extrañado mucho por todos.



Lo Nueva en la Y

En Esta Edición

Enfoque de Evento	2
Campamento de la YMCA	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

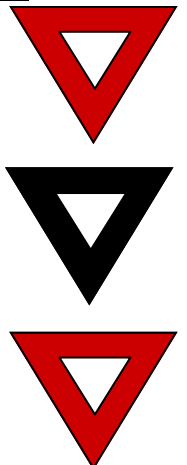
Unidad de Sangre de la Cruz Roja Americana

Jueves, Mayo 6 • 2:00PM a 7:00PM

en la Sede de Methuen

Haga una cita donar por Internet en la pagina www.givelife.org o llame (800) GIVELIFE a usted puede ayudar a salvar vidas donando.

129 Haverhill Street • Methuen, MA • (978) 683-5266



YMCA DAY CAMP ~ * ~ CAMPAMENTO de DIA de la YMCA

REGISTER NOW FOR DAY CAMP OTTER

Boys and Girls, Ages 6-13
Located in Salem NH
Buses run throughout the Merrimack Valley

10 Weeks to Choose From • June 21 through August 27
Weekly Themes

Call the Camp Registration Office for more information at
(978) 975-1330 or register online at www.mvymcacamps.org.



APRENDA MAS SOBRE EL CAMPAMENTO OTTER DE DIA

Niños y Niñas, Edades 6-13
Localizado en Salem, NH
Incluyendo transportación diaria a través del valle de Merrimack

10 Semanas durante el Verano • Junio 21 a Agosto 27

Llámenos al (978) 975-1330 por la oficina de campamento o mándenos un mensaje electrónica a campinfo@mvymca.org.

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

Help With Hives

Hives are pink or red bumps or slightly raised patches of skin. Sometimes, they have a pale center. Hives usually itch, but they also can burn or sting. When a person is exposed to something that can trigger hives, certain cells in the body release histamine and other substances. This causes fluid to leak from the small blood vessels under the skin. When this fluid collects under the skin, it forms the blotches, which we call hives.

Why Do I Get Hives?

One common reason for getting hives is an allergic reaction. Some common allergic triggers are certain foods, medications and insect stings or bites. Other causes of hives are not related to allergies and these can include exposure to the cold; exercise; sun exposure; nervousness or stress; infections caused by viruses.

Can I Prevent Hives?

The answer is "yes" if you know what causes your hives. If you know they cause you trouble, you can just avoid them. If you get hives when you're nervous, relaxation breathing exercises may help. But if you don't know why you get hives, it's tough to prevent them. The good news is that hives usually aren't serious and you might even grow out of them.

http://kidshealth.org/kid/health_problems/skin/hives.html

Ayuda con la urticaria

La urticaria son pequeños bultitos rojos o rosados o superficies en la piel que parecen pequeñas protuberancias. Algunas veces el centro es de color pálido. La urticaria generalmente pica pero también puede quemar o arder.

Cuando una persona es expuesta a algo que puede desencadenar la urticaria, células específicas en el cuerpo segregan histamina y otras sustancias. Hace que cierto este fluido se escape de los pequeños vasos sanguíneos debajo de la piel. Cuando este fluido se acumula debajo de la piel, genera manchas rojas y es lo que llamamos urticaria.

¿Por qué padezco de urticaria?

Aunque se desconoce la causa, una de las razones comunes son las reacciones alérgicas. Algunas de las sustancias que pueden provocar urticaria son los alimentos, medicamentos y picaduras de insectos. Otras de las causas de la urticaria no tienen nada que ver con reacciones alérgicas. Estas incluyen estar expuesto(a) a temperaturas frías; ejercicio; exposición al sol; nerviosismo o estrés; infecciones causadas por virus.

¿Puedo prevenir la urticaria?

La respuesta es "sí" si sabes lo que te causa la urticaria. Si sabes la causa de tu problema, simplemente debes evitarla. Si padeces de urticaria cuando estás nervioso(a), la relajación y los ejercicios de respiración pueden ayudarte. Pero si no sabes la causa de tus ataques de urticaria, es difícil prevenirla. La buena noticia es que la urticaria no es grave y puede ser que la superes con el tiempo.

Making healthier lives achievable for everyone.