



*"We Represent Christ Wherever We May Be."  
"Representamos a Cristo Donde Quiera Que Vayamos."*

# **THIS WEEK AT ASCENSION ESTA SEMANA EN ASCENSION**

---

**Time to Prepare for the Annual Meeting on  
March 3rd, 2019 --  
Tiempo para Prepararse para la Reunión Anual el 3  
de Marzo 2019**

When Javier and I were talking about preparing for the Annual Meeting, I realized I was engaging as if I knew nothing about Church of the Ascension's Annual Meeting Process. In fact, I was correct. So, we did a little research to discover that last year, we had no official Annual Meeting. If you do not remember last year's Annual Meeting, like myself "you have a darn good reason". Comedian Steve Martin used to twist those words around for someone caught with their hands in the cookie jar. He got the phrase from Cab Calloway's 1930 recording of "I have a darn good reason for being happy now". And, so do we. Visit U-tube and listen to the song. It is delightful.

Our darn good reason that there was no Annual Meeting last year was that all of our community meetings last year were about our transition. We are happy now that we are now past our year + of transition and have entered into the joy of more normal operations. We can have our Annual meeting. Our spirits are high, our spiritual lives are fruitful and our ministries are going well. We are now settled into a phase of enjoying some routine, but also attending to those things which need attention and leaving alone what is not broken.

So here are: Operational and Ministry reports are on their way to you, so that you can study them, write down questions about your concerns and offer strategic input at the Annual Meeting on March 3rd. There will be one service at 10am. The Vestry will be hosting the coffee hour. All I care about is those glazed doughnuts. Thank you very much. Appointments will be announced for the Vestry and delegates to The Diocesan Convention. New vestry members will be sworn in. There will be an open mic for you to give your input on the "state of the church", to ask questions from the operational and ministry reports and to hear from Fr. Javier, the Vestry and the Ministry Chairs and our Music Director. We hope that the early information we send you will inspire a creative and meaningful discussion about the direction of our marvelous church community.

Now, a final word about the seriousness of Church Annual Meetings. We are a democratic polity. Each of us is important to the wellbeing of the church. All of us financially support the church as best we can. All of us give our time and energy to operationalizing our ministries. The Society of Friends lays out the importance of the congregation's participation in the business and ministries of the church by referring to business meetings as meetings for worship. Business is a sacramental activity. We conduct our business in daylight; we conduct our business democratically with strong leadership; we pray every step of the way. Prayerful participation by a full congregation is the key to a strong church. We prayerfully invite and encourage you strongly to attend. May God bless the way we do business and the business of the church. God cares for us and guides us!

Blessings,  
Rev. Nan Hildebrand

Cuando Javier y yo estábamos hablando acerca de prepararnos para la Reunión Anual, me di cuenta de que estaba participando como si no supiera nada sobre el Proceso de la Reunión Anual de la Iglesia de la Ascensión. De hecho, estaba en lo cierto. Entonces, investigamos un poco para descubrir que el año pasado no tuvimos una reunión anual oficial. Si no recuerda la Reunión Anual del año pasado, como yo, "tiene una muy buena razón". El comediante Steve Martin solía torcer esas palabras para alguien atrapado con sus manos en el tarro de galletas.

Obtuvo la frase de la grabación de Cab Calloway en 1930 de "Tengo una muy buena razón para ser feliz ". Y nosotros también. Visita YouTube y escucha la canción. Es una delicia

Nuestra buena razón por la que no hubo una Reunión Anual el año pasado fue que todas nuestras reuniones comunitarias el año pasado fueron sobre nuestra transición. Estamos felices ahora que hemos pasado nuestro año de transición y hemos entrado en la alegría de las operaciones más normales. Podemos tener nuestra reunión anual. Nuestros espíritus son elevados, nuestras vidas espirituales son fructíferas.

y nuestros ministerios van bien. Ahora estamos en una fase de disfrutar de una rutina, pero también de atender aquellas cosas que necesitan atención y dejar solo lo que no está roto.

Así que aquí están: Los informes operativos y ministeriales están en camino hacia usted, para que pueda estudiarlos, escribir preguntas sobre sus inquietudes y ofrecer información estratégica en la reunión anual del 3 de marzo. Habrá un servicio a las 10am. La junta parroquial tendrá la hora del café. Todo lo que me importa es esos donuts glaseados. Muchas gracias. Se anunciarán citas para la junta parroquial y delegados.

a la convención diocesana. Se juramentará a los nuevos miembros de la junta parroquial. Habrá un micrófono abierto para que pueda dar su opinión sobre el "estado de la iglesia", para hacer preguntas de los informes operativos y ministeriales y para escuchar al Padre. Javier, la junta parroquial y las sedes ministeriales y nuestro director musical. Esperamos que la información temprana que le enviemos inspire una discusión creativa y significativa sobre la dirección de nuestra maravillosa comunidad eclesial.

Ahora, una última palabra sobre la seriedad de las Reuniones Anuales de la Iglesia. Somos una política democrática. Cada uno de nosotros es importante para el bienestar de la iglesia. Todos nosotros apoyamos financieramente a la iglesia lo mejor que podemos. Todos nosotros damos nuestro tiempo y energía para operacionalizar nuestros ministerios. La Sociedad de Amigos expone la importancia de la participación de la congregación en los negocios y ministerios de la iglesia al referirse a las reuniones de negocios como reuniones de adoración. El negocio es una actividad sacramental. Conducimos nuestro negocio a la luz del día; conducimos nuestro negocio democráticamente con un fuerte liderazgo; Rezamos a cada paso del camino. La participación en oración de una congregación completa es la clave para una iglesia fuerte. Le invitamos en oración y le animamos a asistir. Que Dios bendiga la manera en que hacemos negocios y los negocios de la iglesia. ¡Dios nos cuida y nos guía!

Bendiciones

Rev. Nan Hildebrand

# HEADLINERS / TITULARES

## **Anual Meeting / Reunión Anual**

Our annual parish meeting will take place at 11:30 p.m. on Sunday, March 10 in the Parish Hall. We'll begin with a potluck lunch. Our primary business will be to elect new Vestry members and to have a time for shared reflection on the ministry and mission of Ascension. The Vestry candidates will be available for dialog on the preceding Sunday after the each service in the Parish Hall.

Nuestra reunión parroquial anual se llevará a cabo a las 11:30 p.m. El domingo 10 de marzo en el salón parroquial. Comenzaremos con un almuerzo informal. Nuestro principal objetivo será elegir nuevos miembros de la junta parroquial y tener un tiempo para compartir la reflexión sobre el ministerio y la misión de la Ascensión. Los candidatos de Vestry estarán disponibles para dialogar el domingo anterior después de cada servicio en el Salón Parroquial.

## **Classical Violin Concert / Concierto de Violin Clasico**

Classical Violin Concert at Ascension

Come enjoy a free classical violin concert in the main church on Sunday, March 10, at 2:00 p.m. The musician is Vijeta Sathyaraj (PRONOUNCED Vee-Jet-Ah Sah-Tah-Rahj), a violinist in the National Symphony Orchestra. Ms. Sathyaraj is a highly accomplished performer who has given solo recitals in Denmark, India, Hong Kong, and the United States. A reception will follow the concert.

This concert is a gift from Julie Yelle to Ascension in honor of the 75th birthday of her mother, Laurie Yelle. Ms. Sathyaraj donated the concert as a silent auction item for the Family & Youth Initiative, a Washington DC nonprofit organization that creates community and lasting relationships for teen and young adults in foster care.

### Concierto de violín clásico en la ascensión

Venga a disfrutar de un concierto gratuito de violín clásico en la iglesia principal el domingo 10 de marzo a las 2:00 p.m. El músico es Vijeta Sathyaraj (PRONUNCIADA Vee-Jet-Ah Sah-Tah-Rahj), una violinista de la Orquesta Sinfónica Nacional. La Sra. Sathyaraj es una artista muy exitosa que ha dado recitales en solitario en Dinamarca, India, Hong Kong y los Estados Unidos. Una recepción seguirá el concierto.

Este concierto es un regalo de Julie Yelle a Ascension en honor al cumpleaños número 75 de su madre, Laurie Yelle. La Sra. Sathyaraj donó el concierto como un artículo de subasta silenciosa para Family & Youth Initiative, una organización sin fines de lucro de Washington DC que crea una comunidad y relaciones duraderas para adolescentes y adultos jóvenes en hogares de guarda.

## **2018 Contribution Statements / Declaraciones de Contribución 2018**

### 2018 Contribution Statements

New contribution statements were mailed out on Thursday, February 7, 2019. We apologize for any confusion due to the statements mailed on February 1, 2019. Thank you for your patience and understanding while we corrected the statements. If you have any questions or concerns, please feel free to contact Lin at [office@ascensionmd.org](mailto:office@ascensionmd.org) or call 301-948-0122.

Las nuevas declaraciones de contribución se enviaron por correo el jueves 7 de febrero de 2019. Nos disculpamos por cualquier confusión debida a las declaraciones enviadas el 1 de febrero de 2019. Gracias por su paciencia y comprensión mientras corregimos las declaraciones. Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en comunicarse con Lin en [office@ascensionmd.org](mailto:office@ascensionmd.org) o llame al 301-948-0122.

## **Kitchen is now open / La cocina ha sido reabierto**

Some rules to follow:

- Keep all surfaces clean and clear after use.
- Do not leave any dirty dishes in the sink.

- Any food left in the fridge must have a date on in and will be thrown away after three (3) days of date.

If it isn't dated it will be thrown away immediately.

- Someone with a Food Handler's certificate must be present when food is being prepared and/or served.

- Please use gloves when serving.

If you have taken the Food Handler's course, would you please give a copy of your certificate to the office to be filed, thank you

#### Algunas reglas a seguir:

- Mantenga todas las superficies limpias y despejadas después del ser utilizadas.

- No deje platos sucios en el fregadero.

- Cualquier alimento que quede en el refrigerador debe tener una fecha en la cual fue puesto ahí. Será desechado después de tres (3) días de la fecha después de la fecha indicada.

Si no está fechado, se tirará inmediatamente.

- Alguien con un certificado de manipulador de alimentos debe estar presente cuando los alimentos se están preparando y / o sirviendo.

- Por favor use guantes cuando sirva.

Si ha tomado el curso de Food Handler's, por favor, entregue una copia de su certificado a la oficina para ser archivada, gracias.

**We Thank the people of Ascension / Gracias a la todas las personas de Ascensión**

Thank you for your tremendous outpouring of support for the Giving Tree this holiday season. Because of your generosity, Comfort Cases will be able to provide the following items to children in foster care:

26 pairs of infant pajamas

48 pairs of children's pajamas

42+ blankets

41 bibs

56 baby wash cloths, and

42 stuffed toys

Thank you for making a wonderful difference in the lives of foster children.

Gracias por el tremendo apoyo que ofrecieron para el Giving Tree durante la estación de Adviento y Navidad. Debido a su generosidad, Comfort Cases podrá proporcionar los siguientes artículos a los niños en hogares de sustitutos:

26 pares de pijamas infantiles

48 pares de pijamas para niños.

42+ mantas

41 baberos

56 paños de baño para bebés, y

42 peluches

Gracias por hacer una maravillosa diferencia en las vidas de los niños de acogida.

## **Bible Study / Estudio Biblico**

Come and join us on Tuesday, February 5 at 7:00 p.m. At Ascension library for our Bible Study in Spanish. It is a good opportunity to reflect and listen to the Word of God and how it is reflected in our daily life. Please bring your Bible. Read Chapters 6 to 10 from Exodus.

Ven y acompáñanos el martes 5 de febrero a las 7:00 p.m. en la biblioteca de la Iglesia Ascension para nuestro Estudio Bíblico. Es una buena oportunidad para reflexionar y escuchar la Palabra de Dios y como se refleja en nuestra vida diaria. Favor de traer su Biblia. Leer Capítulos 6 al 10 del Libro del Exodo.

## **Ash Wednesday is March 06 / Miércoles de Ceniza es el 06 de Marzo**

We will celebrate the Holy Eucharist and offer the Imposition of Ashes at 12:00 noon and 7:30 p.m. in the Main Church. The evening service will be bilingual. The Labyrinth will be available for meditation in the Chapel from 10:00 a.m.—7:00 p.m. “Ashes to Go” will be offered again this year for morning commuters at the Shady Grove Metro Station between 7:00 a.m. to 9:00

a.m. We need volunteers to come and help with prayers and administering the Ashes.

Celebraremos la Santa Eucaristía e impondremos ceniza a las 12:00 del mediodía y a las 7:30 p.m. en la Capilla Principal. El servicio de la tarde será bilingüe. El Laberinto estará disponible, en la Capilla, por si alguien gusta venir a meditar; estará disponible de 10:00 a.m. a 7:00 p.m. "Cenizas para el Camino" se ofrecerá de nuevo este año para los que viajan, por la mañana en la estación de metro de Shady Grove entre las 7:00 a.m. y las 9:00 a.m. Necesitamos voluntarios que vengan y ayuden con las oraciones y administración de las cenizas.

## **Calendar of Altar Flowers / Calendario para las Flores del Altar**

At Ascension, our altar flowers are provided primarily through the goodness of members who provide for their purchase. A donation to the flower fund is a beautiful way to remember, honor or give thanks for loved ones. Your gift of flowers not only provides the adornment of our Altar and proclamation of resurrection, but it also serves as a pastoral blessing to those who receive the flowers delivered to them after our worship – typically those who are shut-in by virtue of illness or crisis. Truly it is a multi-faceted gift. If you want to donate the Altar flowers for a specific Sunday, please write your name in the Calendar or fill-out one of the forms located in the Narthex.

Many blessings, Javier.

En la Ascensión, nuestras flores del altar se proporcionan principalmente a través de la bondad de los feligreses, quienes proveen para su compra. Su donación para el fondo de flores es una manera hermosa de recordar, honrar o dar gracias a Dios por nuestros seres queridos. Su donación para las flores, no solo proporciona el adorno de nuestro Altar y la proclamación de la resurrección, sino que también sirve como un medio de bendición pastoral para aquellos que reciben las flores, las cuales se les entregan después de nuestra adoración, generalmente aquellos que están incapacitados para asistir a nuestro culto debido a una enfermedad o crisis. Verdaderamente éste es un regalo multifacético. Si desea donar las flores de Altar para un domingo específico, favor de escribir su nombre en el calendario o complete uno de los formularios que se encuentran en el Atrio de la Capilla.



Bendiciones Javier.

**Envelopes are ready for pickup / Los sobres están listos para ser recogidos.**

Please find your envelopes located in the Narthex

Por favor encuentre sus sobres ubicados en el Atrio.

**Ascension Youth Group / Grupo de Jovenes**

Hello Everyone-

Please don't forget to come to Youth Group this Sunday at 6 pm! Rumor has it dinner will be from Crisp and Juicy ...

Also-please put a hold on your calendars for Youth Sunday on March 31 and we now have the work camp dates July 21- July 26 at St. James, in Philadelphia. I will have more details soon, but please add Work Camp to your summer plans!

See you Sunday!

Best

A&T

Hola a todos-

¡Por favor, no olvides venir a Grupo de Jovenes este domingo a las 6 pm! Se rumorea que la cena será de Crisp y Juicy

Además, retenga en sus calendarios el domingo de la Juventud el 31 de marzo y ahora tenemos las fechas del campamento del 21 de julio al 26 de julio en St. James, en Filadelfia. Tendré más detalles pronto, ¡pero por favor agregue Work Camp a sus planes de verano!

¡Te veo el domingo!

A&T

## **Shrove Tuesday Pancake Supper / Cena de Panqueque de Martes de Carnaval**

This fun annual event will be held on Tuesday, March 05, 2019 from 6:00 p.m. - 8:00 p.m. in the Undercroft Commons. Come join us to celebrate Mardi Gras, Carnival, Fat Tuesday or Martes Gordo...or a good excuse to have pancakes and sausage! This fun event needs lots of helpers AND lots of attendees, 'the more, the merrier!' If you have an instrument you would like to play or if you have a fun activity or games, contact Padre Javier at [frjavier@ascensionmd.org](mailto:frjavier@ascensionmd.org) or Andrew at [music@ascensionmd.org](mailto:music@ascensionmd.org).

Este divertido evento anual se llevará a cabo el martes 5 de marzo del 2019 de 6:00 p.m. a 8:00 pm. en el Salón Parroquial. ¡Acompáñanos a celebrar “Mardi Gras, Carnival, Fat Tuesday” o “Martes Gordo ...” o una buena excusa para comer pancakes y salchichas! Este evento divertido necesita muchos ayudantes así como muchas personas que asistan, ¡mientras más seamos, mejor! Si tiene un instrumento que le gustaría tocar o si tiene una actividad o algunos juegos divertidos, comuníquese con el Padre Javier al [frjavier@ascensionmd.org](mailto:frjavier@ascensionmd.org) o con Andrew en [music@ascensionmd.org](mailto:music@ascensionmd.org).

## **Coffee Supplies / Suministros de Cafe**

During one of my Colleague Group meeting I shared with them the success of our “coffee hour” at Ascension. We have had on average of 50 to 60 people per Sunday. In light of the popularity of the coffee hour I am asking for people to volunteer to bring coffee cups, desert plates and cream for coffee. Please bring you donation on Sunday or during the week at office hours.

Thank you so much! Javier

Durante una de las reuniones de mi Grupo de colegas compartí con ellos el éxito de nuestra "hora del café" en Ascension. Hemos tenido en promedio de 50 a 60 personas por domingo. A la luz de la popularidad de la hora del café, pido a personas que se ofrezcan voluntariamente para traer tazas de café, platos del desierto y crema para el café. Por favor traiga su donación

el domingo o durante la semana en horario de oficina.

Muchas gracias! Javier

## **Midweek Eucharistic Service / Servicio Eucarístico de Mitad de Semana**

During Lent, we will have a Holy Eucharist in the Chapel every Wednesday at 7:00 PM. It would be a Contemplative Eucharist featuring alternative Eucharistic prayers, Taizé music and from a variety of sources. During these services we will have conversations about some of the important and famous women in the Bible. If you have questions feel free to contact Padre Javier at [frjavier@ascensionmd.org](mailto:frjavier@ascensionmd.org)

Durante la Cuaresma, tendremos una Santa Eucaristía en la Capilla todos los miércoles a las 7:00 PM. Sería una Eucaristía contemplativa con oraciones eucarísticas alternativas, música de Taizé y de una variedad de fuentes. Durante estos servicios, tendremos conversaciones sobre algunas de las mujeres importantes y famosas en la Biblia. Si tiene preguntas, no dude en ponerse en contacto con Padre Javier en [frjavier@ascensionmd.org](mailto:frjavier@ascensionmd.org)

## **Immigration Consultations / Consultas de Inmigración**

Lucelia R. Justiniano worked at several immigration law firms as a law clerk assisting clients in removal defense cases and family-based applications before the U.S. Citizenship and Immigration Services. Lucelia interned at the Executive Office of Immigration Review in Baltimore, Maryland drafting decisions for three of the immigration judges. She also interned at the Board of Immigration Appeals in Falls Church, Virginia where she worked alongside Board Attorney Advisors in drafting Board decisions. She has been part of Ascension for a long time. She is exceptionally dedicated to giving back to the community. Now, she is offering immigration consultations every first Sunday of the month. If you have question or know anybody who would need some legal advice she will be at the Library on February 03, from 10:30 to 11:45 AM Contact Lucelia Justiniano at [lucelia@jezicfirm.com](mailto:lucelia@jezicfirm.com) or Cell phone (240)565-5590

Lucelia R. Justiniano trabajó en varios bufetes de abogados de inmigración como asistente legal para ayudar a los clientes en casos de defensa de deportación y solicitudes familiares ante los Servicios de Ciudadanía e Inmigración de los EE.UU. Lucelia fue Pasante en la Oficina Ejecutiva de Revisión de Inmigración en Baltimore, Maryland, redactando decisiones para tres jueces de inmigración. También hizo fue pasante en la “Junta de Apelaciones de Inmigración” en Falls Church, Virginia, donde trabajó junto a los asesores de abogados en la redacción de decisiones. También ha sido parte de la Ascensión durante mucho tiempo. Está excepcionalmente dedicada a retribuir a la comunidad. Ahora, está ofreciendo consultas de inmigración cada primer domingo del mes. Si tiene alguna pregunta o conoce a alguien que necesite un consejo legal, ella estará en la Biblioteca el 3 de febrero, de 10:30 a 11:45 a.m. Póngase en contacto con Lucelia Justiniano en [lucelia@jezicfirm.com](mailto:lucelia@jezicfirm.com) o en el teléfono celular (240)565-5590

## **Continuing the Collection of Items for ComfortCases / Continuando la Colección de Artículos para ComfortCases**

The inspiring sermon preached by Robert Scheer, founder of ComfortCases, has prompted many congregants to ask what more we can do to help this local non-profit organization bring dignity and hope to youth entering foster care. We will continue to have a bin in the narthex for collecting additional travel-sized toiletry items. Further information on ways to help the organization—from donating pajamas to helping pack comfort cases—can be found at [www.comfortcases.org](http://www.comfortcases.org). The organization is housed at 15825 Shady Grove Road, Suite 60, Rockville, MD 20850; phone: 202-253-0402.

El inspirador sermón predicado por Robert Scheer, fundador de ComfortCases, ha llevado a muchos feligreses a preguntar qué más podemos hacer para ayudar a esta organización local sin fines de lucro a brindar dignidad y esperanza a los jóvenes que ingresan en hogares de acogida. Continuaremos teniendo un contenedor en el nártex para recolectar artículos de tocador adicionales del tamaño de un viaje. Puede encontrar más información sobre formas de ayudar a la organización, desde donar pijamas hasta ayudar a empacar los casos de comodidad, en [www.comfortcases.org](http://www.comfortcases.org). La organización se encuentra en 15825 Shady Grove Road, Suite 60, Rockville, MD 20850; phone: 202-253-0402.

# LIFE LONG LEARNING / APRENDIZAJE PERMANENTE

## Wednesday Morning Book Group / Grupo de Libros del Miércoles por la Mañana

Ascension's book group is discussing the book, "Sapiens: A Brief History of Humanity", by Yuval Noah Harari. This book explores the ways in which biology and history have defined us and enhanced our understanding of what it means to be "human". We meet weekly at 10:00 a.m. in Ascension's library on Wednesdays. All are welcome to participate. Please read Chapter 18 for this coming Wednesday.

El grupo de libros de Ascension está discutiendo el libro "Sapiens: Una breve historia de la humanidad", de Yuval Noah Harari. Este libro explora las formas en que la biología y la historia nos han definido y mejorado nuestra comprensión de lo que significa ser "humano". Nos reunimos semanalmente a las 10:00 a.m. en la biblioteca de Ascension los miércoles. Todos son bienvenidos a participar. Por favor lea el Capítulo 18 para el próximo miércoles.

## Tai Chi / Clases de Tai Chi

Tai Chi class is at 4:00 p.m. on Thursday afternoons in the Chapel; a good time of peace and balance in a lovely place. Please come and join us. Tai Chi is canceled any Thursday that schools are closed for bad weather this winter. Contact Claire Rosser at 301.275.0617 or [Cjrosser@aol.com](mailto:Cjrosser@aol.com) if you have any questions.

La clase de Tai Chi se imparten los jueves en la Capilla de las 4:00 a las 5:00 p.m. Un buen momento de paz y equilibrio en un lugar encantador. Por favor ven y únete a nosotros. Tai Chi se cancela cualquier jueves que las escuelas estén cerradas debido al mal tiempo. Comuníquese con Claire Rosser al 301.275.0617 o con [Cjrosser@aol.com](mailto:Cjrosser@aol.com) si tiene alguna pregunta.

## **Thursday Morning Yoga Class / Jueves por la mañana clase de yoga**

Yoga classes are offered on Thursdays at 10:00 a.m. in the Chapel, taught by Lucia Pires. The class is multilevel, with an emphasis on gentle yoga, and is appropriate for beginners. Props are offered, but the students are encouraged to bring their own yoga mats.

Lucia Pires is from Rio de Janeiro, Brazil. She is a 500-hour Pranakriya Yoga School of Healing Arts certified yoga teacher. Her training focuses on cultivating and enhancing the relationship of the student with his or her life force through yoga postures, breath work and meditation, in order to create change in awareness and help the student move towards wholeness and greater aliveness. She completed her professional training in 2015.

Lucia is the mother of two boys, ages 14 and 10, and when they give her a little break she enjoys reading, writing, long walks in nature and dancing.

Las clases de yoga se ofrecen los jueves a las 10:00 a.m. en la Capilla, impartidas por Lucia Pires. La clase es multinivel, con énfasis en el yoga suave, y es apropiada para principiantes. Se ofrecen apoyos, pero se anima a los estudiantes a traer sus propias colchonetas de yoga.

Lucia Pires es de Rio de Janeiro, Brasil. Ella es una maestra de yoga certificada de Pranakriya Yoga School of Healing Arts de 500 horas. Su entrenamiento se enfoca en cultivar y mejorar la relación del estudiante con su fuerza vital a través de posturas de yoga, trabajo de respiración y meditación, para crear un cambio en la conciencia y ayudar al estudiante a avanzar hacia la integridad y una mayor vitalidad. Completó su formación profesional en 2015.

Lucía es madre de dos niños de 14 y 10 años, y cuando le dan un pequeño descanso, le gusta leer, escribir, dar largos paseos por la naturaleza y bailar.

## **Spanish Class / Clase de Español**

Come and take part in Ascension's Spanish Class on Mondays from 6:00 p.m. to 7:30 p.m. at Ascension House. You don't need to know Spanish to come, because we get together to learn and/or practice.

For more information, contact Javier at [ocampo@ascensionmd.org](mailto:ocampo@ascensionmd.org).

Ven y participa en la clase de español de Ascension los lunes de 6:00 p.m. a las 7:30 p.m. en la casa de ascensión. No necesitas saber español para venir, porque nos juntamos para aprender y / o practicar.

Para más información, contacte a Javier en [ocampo@ascensionmd.org](mailto:ocampo@ascensionmd.org).

## LIFE AT ASCENSION / VIDA EN LA ASCENSION

### Godly Play

The Parable of the Sower and the Parable of the Leaven. The Parable of the Sower, which is found in all three synoptic gospels, describes Jesus' promise of abundant harvest. Come and join us!

For the 10:00 service, all children will meet in the place of peace located in room 4 each week, and then separate by age groups.

La parábola del sembrador y la parábola de la levadura. La Parábola del Sembrador, que se encuentra en los tres evangelios sinópticos, describe la promesa de Jesús de una cosecha abundante. ¡Ven y únete a nosotros!

Para el servicio de las 10:00, todos los niños se reunirán en el lugar de paz ubicado en el salón 4 cada semana, y luego se separarán por grupos de edad.

### A Joyful Path

#### A Joyful Path—10:00 a.m.

The 10:00 Joyful path will learn about Mildred Norman Ryder who answered Jesus's call to leave family and friends and follow him by becoming a "peace Pilgrim". She walked across the United States several times in the 1950's, 60's and 70's teaching people about peace. For this service, all children will meet in the place of peace located in room 4 each week, and then separate by age groups.

**A Joyful Path—12:00 p.m.**

Feb. 10 Touching the Moon We will take on the topic of humility. Read a story about a King who wanted to Touch the Moon. And discover God can do great and small things through each of us.

**Joyful Path- 10: 00 a.m.**

Joyful Path de las 10:00 aprenderá sobre Mildred Norman Ryder, quien respondió al llamado de Jesús de dejar a sus familiares y amigos y seguirlo al convertirse en un "peregrino de la paz". Caminó por los Estados Unidos varias veces en los años 50, 60 y 70 enseñando a la gente sobre la paz. Para este servicio, todos los niños se reunirán en el lugar de paz ubicado en el salón 4 cada semana, y luego se separarán por grupos de edad.

**Joyful Path — 12: 00 p.m.**

Este 10 de febrero Tocando la luna Vamos a abordar el tema de la humildad. Leeremos una historia sobre un rey que quería tocar la luna. Y descubrir que Dios puede hacer cosas grandes y pequeñas a través de cada uno de nosotros.

## CARING FOR OUR COMMUNITY / CUIDANDO NUESTRA COMUNIDAD

### Montgomery Hospice / Hospicio de Montgomery

Montgomery Hospice is a nonprofit hospice that has been serving the residents of Montgomery County for 36 years. We provide professional end-of-life care in homes, extended care facilities and at Casey House, our acute care facility. We are looking for new volunteers. Our greatest need is for volunteers to visit patients. These volunteers provide companionship for patients, respite for family members, lavender oil hand massages, music by the bedside or help with practical matters. Many provide the gift of "presence" by simply being with a patient. All volunteers go through an application process and a three-day training.

For more information, call 301-921-4400 or visit [www.montgomeryhospice.org/volunteer](http://www.montgomeryhospice.org/volunteer)

Montgomery Hospice es un hospicio sin fines de lucro que ha servido a los residentes del Condado de Montgomery durante 36 años. Ofrecemos atención profesional al final de la vida



en hogares, centros de atención prolongada y en Casey House, nuestro centro de atención aguda. Estamos buscando nuevos voluntarios. Nuestra mayor necesidad es que los voluntarios visiten a los pacientes. Estos voluntarios brindan compañía a los pacientes, descanso para los miembros de la familia, masajes de manos con aceite de lavanda, música junto a la cama o ayuda con asuntos prácticos. Muchos brindan el regalo de la "presencia" simplemente por estar con un paciente. Todos los voluntarios pasan por un proceso de solicitud y una capacitación de tres días.

Para obtener más información, llame al 301-921-4400 o visite [www.montgomeryhospice.org/volunteer](http://www.montgomeryhospice.org/volunteer)

## Ministerio Felicidad

Ascension members prepare lunches and send love and prayers to day laborers in the neighborhood of the church. Join Javier at 6:00 a.m. on Saturday, February 23 in the church kitchen. If you have any questions, Contact Javier at [ocampo@ascensionmd.org](mailto:ocampo@ascensionmd.org)

Los miembros de Ascension preparan almuerzos y envían amor y oraciones a los jornaleros en el vecindario de la iglesia. Únase a Javier a las 6:00 a.m. el sábado 23 de Febrero en la cocina de la iglesia. Si tiene alguna pregunta, contacte a Javier en [ocampo@ascensionmd.org](mailto:ocampo@ascensionmd.org)

## Men's Shelter Lunch Preparation / Preparación del Almuerzo del Refugio de los Hombres

The Men's Shelter lunch program provides bagged lunches for homeless men, assembled in the Undercroft once a month. Supplies are donated by Ascension members. Depending on the season, we provide 40 to 80 lunches each month. The program will on Sunday, February 17th at 9:30 a.m. Contact Edith at [esekasi@gmail.com](mailto:esekasi@gmail.com) if you would like to help, or sign up [here](#)

El programa de almuerzos Men's Shelter ofrece almuerzos en bolsas para hombres sin hogar, reunidos en el Undercroft una vez al mes. Los suministros son donados por los miembros de la Ascensión. Dependiendo de la temporada, proporcionamos 40 a 80 almuerzos cada mes. El programa es el 17 de febrero a las 9:30 a.m. Póngase en contacto con Edith en [esekasi@gmail.com](mailto:esekasi@gmail.com) si desea ayudar, o inscríbese [here](#)

## Gaithersburg HELP / Ayuda de Gaithersburg

This organization provides emergency food and other support to needy families in Gaithersburg. Non-perishable food collected at Ascension every week, and during specific holiday in-gatherings, helps to stock the pantry. Donations may be brought to church at any time and left in the narthex. For more information, contact Melanie Mitchell at 301.519.1074 or [melanie.mitchell@verizon.net](mailto:melanie.mitchell@verizon.net)

Esta organización proporciona alimentos de emergencia y otro tipo de apoyo a las familias necesitadas en Gaithersburg. Los alimentos no perecederos que se recolectan en Ascension cada semana, y durante las vacaciones específicas en reuniones, ayudan a abastecer la despensa. Las donaciones pueden llevarse a la iglesia en cualquier momento y dejarse en el Atrium. Para obtener más información, comuníquese con Melanie Mitchell al 301.519.1074 o [melanie.mitchell@verizon.net](mailto:melanie.mitchell@verizon.net)

## PRAYER REQUESTS / PETICIONES DE ORACIÓN

Prayers for those whose lives are closely linked with ours:

The Fifth Sunday after the Epiphany  
World Mission Sunday  
Diocesan Commission on Ministry

All Seminaries, Seminarians, and Seminary Professors; Postulants and Candidates  
Pray in thanksgiving for the life and witness of Absalom Jones (February 13)

We pray for comfort, healing, courage and hope for **Sciou** Broderick, **Harriette** Eleanor Cooper, **Fredy** Diaz, **Peggy** Donnellon, The Rev. **Jorge** Garcia, **Tana** Hight, **Elise** Weade Johnson, **Ron** Lubet, **Marcia** Nobel, **Daniel** Pagan, **Luis** Pedron, **Jerry** Pfadenhauer, **Eduard** o Rincon, **Olive** Rivera, **Ruthie** Swain, **Fran** Spina, **Samuel** Tellu, **Suzanne** Winterhalter, and all those who, in this transitory life, are in trouble, sorrow, need, sickness, or any other adversity, as well as for all those on our extended healing prayer list.

We pray for peace in the world and all who are serving our country here and abroad, especially those in harm's way, and their families. May the needs of our veterans be uppermost in the minds of those proposing, implementing and directing policy changes at the Veterans Administration.

Oraciones para aquellos cuyas vidas están estrechamente unidas con la nuestra:

El quinto domingo después de la epifanía  
Domingo Mundial de las Misiones  
Comisión Diocesana de Ministerio

Todos los Seminarios, Seminaristas y Profesores de Seminario; Postulantes y Candidatos  
Ore en acción de gracias por la vida y el testimonio de Absalom Jones (13 de febrero)

0

Oremos por el alivio, la sanación, la valentía y la esperanza de **Elvia** Valencia, **Ana**Quijada, **Violett** Soffer, **Stella** Escobar, **Nubia** Vergel, **Marina** Egan, **Fredy** Diaz, **Michelle** Tapia, **Luis** Pedrón, **Imelda** Rauda y todos aquellos que en esta vida transitoria se encuentran en problemas, dolor, necesidad, enfermedad o cualquier otra adversidad.

Oremos por la paz en el mundo y por todos los que están sirviendo a nuestro país aquí y en el extranjero, especialmente a los que están en peligro, y a sus familias. Que las necesidades de nuestros veteranos estén en primer lugar en la mente de quienes proponen, implementan y dirigen los cambios de políticas en la Administración de Veteranos.

## QUICK LINKS / ENLACES RÁPIDOS

[Link to the Service Bulletin](#)

Note: Bulletins are updated on Friday night

Nota: Los boletines se suben a la pagina los viernes por la noche

[Link to Sermon and Other Videos page](#)

[Link to the Episcopal Diocese of Washington's Website](#)