



THIS WEEK AT ASCENSION ESTA SEMANA EN ASCENSION

The Power of Candles/ El Poder de las Velas

The Power of Candles

Do you remember when you were a small child how you felt about the dark? Most of us were at least uneasy about the darkest part of the house, especially when we were alone. I can remember calling out to my mother when, from the darkness of my room, I was frightened by the sight of blurred tree branches pushing against the window. I told her I was afraid of the witch. I'm not sure I actually thought there was any such thing—but I was scared anyway. Do you recall such an irrational fear? And how did your parent respond?

In an electrified, modern world, light is taken for granted. But our ancient brain is attuned to the danger of darkness, the presence of predators, the power of evil. Something is lurking, prepared to do us harm. We are unconsciously aware that without light, there can be no life. So, we have smart houses whose lights come on automatically, and walk lights that sense that this is a moment of gloom which they must overcome. Parents almost always try to convince children that their fear is groundless, that nothing will harm them—I know that my mom and dad did this!

In the early Church, candles served the very practical purpose of providing sufficient light to conduct the service. They have never been abandoned because they serve, in an instant, as powerful visual symbols of things that are complicated, spiritual and emotional. Most of us are

familiar with the quotation from John 8:12:

“I am the light of the world. Whoever follows me will never walk in darkness, but will have the light of life”.

How better to illustrate the message than with the image of lit candles, a symbol of prayer, of community, and the timelessness of our life with God. A candle is also a symbol of prayer, a coming to God in darkness, confusion, loneliness, in search of his light and love. Lighting a candle as we pray is a good way to focus, and to be intentional in our concerns.

This week our little Lenten reminder from me is a votive candle which you may light (safely, please!) as you say some simple Lenten prayers. If you are fortunate to have your own Book of Common Prayer, turn to page 115 and following for Evening Prayer. You will find words of wisdom and kindness to settle you and bring you peace. Here, for example, is “A collect for Aid Against Perils” (page 123):

Lighten our darkness, we beseech thee, O Lord; and by thy great mercy defend us from all perils and dangers of this night; for the love of your only Son, our Savior Jesus Christ. Amen.

Here is another beautiful, simple prayer from the BCP:

Lord Jesus, stay with us, for evening is at hand and the day is past; be our companion in the way, kindle our hearts, and awaken hope that we may know you as you are revealed in Scripture and the breaking of the bread. Grant this for the sake of your love. Amen.

Even if you are new to praying at home, I think you will find the few minutes you devote each day of Lent to prayer will refresh and center you. When you light your tiny candle, you will announce your intention to be God centered, not self-centered. Lighting your tiny candle says that though we never completely outgrow our fear of darkness, that we have a bit of the power of light, and we are using it.

Blessings, Javier

El poder de las velas

¿Recuerdas cuando eras un niño@ pequeño@ cómo te sentías miedo a la oscuridad? La mayoría de nosotros teníamos un poco de miedo al estar en la parte más oscura de la casa, especialmente cuando estábamos solos. Recuerdo haber llamado a mi mamá cuando, desde la oscuridad de mi habitación, me asusté al ver ramas de árboles borrosas que chocaban contra la ventana. Le dije que le tenía miedo a la bruja. No estoy seguro de que realmente pensara que las brujas existían, pero de todos modos tenía miedo. ¿Recuerdas un miedo tan irracional? ¿Y cómo respondieron tus padres?

En un mundo electrificado y moderno, la luz se da por sentada. Pero nuestro cerebro antiguo está en sintonía con el peligro de la oscuridad, la presencia de depredadores, el poder del mal. Algo está al acecho, dispuesto a hacernos daño. Somos conscientes inconscientemente

de que, sin luz, no puede haber vida. Así que tenemos casas inteligentes cuyas luces se encienden automáticamente, y luces que cuando caminamos cerca de ellas se encienden. Los padres casi siempre tratan de convencer a sus hijos de que su miedo no tiene fundamento, de que nada les hará daño. ¡Lo sé porque mi mamá y papá lo hicieron, aunque no con mucho éxito!

En la iglesia primitiva, las velas tenían el propósito muy práctico de proporcionar suficiente luz para llevar a cabo el servicio. Nunca se han abandonado porque sirven, en un instante, como poderosos símbolos visuales de cosas que son complicadas, espirituales y emocionales. La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la cita bíblica de Juan 8:12:

"Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, tendrá la luz que le da vida, y nunca andará en la oscuridad".

Qué mejor manera de ilustrar el mensaje que con la imagen de las velas encendidas, un símbolo de la oración, de la comunidad y la eternidad de nuestra vida con Dios. Una vela es también un símbolo de la oración, una venida a Dios en la oscuridad, la confusión, la soledad, en busca de su luz y amor. Encender una vela mientras oramos es una buena manera de enfocarnos y ser intencional en nuestras preocupaciones.

Esta semana, nuestro pequeño recordatorio de la Cuaresma que se les entregara es una velita que puede encender (¡con mucho cuidado, por favor!) Mientras dice algunas oraciones simples de Cuaresma. Si tiene la suerte de tener su propio Libro de Oración Común, pase a la página 80 y siga La Oración Vespertina. Encontrarás palabras de sabiduría y bondad que podrán darte la paz. Aquí, por ejemplo, está "Una colecta por Ayuda en todo Peligro":

Sé nuestra luz en las tinieblas, oh Señor, y por tu gran misericordia defiéndenos de todos los peligros y riesgos de esta noche; por amor de tu único Hijo, nuestro Salvador Jesucristo. Amén.

Aquí hay otra oración hermosa y simple del BCP:

Quédate con nosotros, Señor Jesús, ahora que la noche se acerca y ha pasado el día. Sé nuestro compañero en el camino, enciende nuestros corazones, y despierta la esperanza, para que te conozcamos tal como te revelas en las Escrituras y en la fracción del pan. Concede esto por amor de tu Nombre. Amén.

Incluso si eres nuevo en haciendo oración en tu hogar, creo que encontrarás que los pocos minutos que dedicas cada día de la Cuaresma a la oración te refrescarán y centrarán. Cuando

enciendas tu pequeña vela, anunciarás tu intención de estar centrado(a) en Dios y no en ti mismo. Al encender tu pequeña vela estas diciendo que, aunque nunca superamos por completo nuestro miedo a la oscuridad, tenemos un poco del poder de la luz y lo estamos usando.

Bendiciones, Javier

HEADLINERS / TITULARES

Youth Group's One Ascension Sunday / Un Domingo de Ascensión del Grupo de Jovenes

On March 31, 2019 the Youth group will be leading the One Ascension Sunday. There will be one service for everyone at 10:00 AM. This will be followed by a luncheon in the Undercroft. All are asked to bring a favorite salad, some fruit, or a dessert for all to share. Come one, come all, to enjoy the Youth group's One Ascension Sunday.

El 31 de marzo de 2019 el grupo de jóvenes estará dirigiendo el Un Domingo de Ascensión. Habrá un servicio para todos a las 10:00 AM. Esto será seguido por un almuerzo en el Salon Parroquial. Se les pide a todos que traigan su ensalada favorita, algo de fruta o un postre para compartir. Vengan, vengan todos, a disfrutar de Un Domingo de Ascensión del grupo de Jóvenes.

Ending Hunger / Poniendo fin al hambre

Ending Hunger and Homelessness in Montgomery County.

A Social Justice Brunch & Panel Discussion

Sunday, March 31, 2019, 12:00-1:30 PM

Join us in the Parish Hall after the 10:30 service for homemade soup, bread, and dessert, and a discussion with local leaders who will share insights into poverty and homelessness, what their organizations are doing to effect change, and how faith communities like ours can help.

Poner fin al hambre y la falta de vivienda en el condado de Montgomery

A Social Justice Brunch & Panel Discussion

Sunday, March 31, 2019, 12:00-1:30 PM

Únete a nosotros en el Salón Parroquial después del servicio de las 10:30 para la sopa, el pan y el postre hechos en casa, y una discusión con los líderes locales que compartirán sus puntos de vista sobre la pobreza y la falta de vivienda, lo que sus organizaciones están haciendo para lograr el cambio, y cómo las comunidades de fe como la nuestra pueden ayudar.

Ascension's Youth Group/ Grupo de Jovenes de Ascensión

- Ascension Youth Group typically meets on the 2nd and 4th Sunday of the month from 6 pm – 8 pm in the undercroft of the church, unless otherwise noted.
 - Ascension YG is open to all Youth in 6th grade and beyond. They need not attend Ascension.
 - Typical YG includes dinner, provided by two families, a spiritual lesson and fun games. “Food, Fellowship & Fun”
 - The YG meets this Sunday March 24th
-
- El Grupo de Jóvenes de Ascensión típicamente se reúne el segundo y cuarto domingo del mes de 6 pm a 8 pm en la parte baja de la iglesia, a menos que se indique lo contrario.
 - El programa de Ascensión YG está abierto a todos los jóvenes de 6º grado y más allá. No necesitan asistir a la Ascensión.
 - El típico YG incluye cena, proporcionada por dos familias, una lección espiritual y juegos divertidos. "Comida, compañerismo y diversión"
 - El grupo de jóvenes se reúne este domingo 24 de Marzo

Connection Hour Bible Study on The Women of the Cross / Hora de Conexión Estudio Bíblico sobre Las Mujeres de la Cruz

From the Sundays of Lent from March 17th to April 7th, Reverends Eugene Wright and Nan Hildebrand will facilitate a bible study on the steadfast and courageous women who stayed with Jesus during the hours of his crucifixion. Our study and conversation will be a meditation on the role of their caregiving, prayer and their courageous love which led to their revelatory leadership. Our study will direct our thoughts to the anticipatory joy of Easter. Help yourself to some coffee and a treat at the 9am coffee hour and meet us in the library. Prayer and discussion will be from 9:10am to 9:50 am.

Desde los domingos de Cuaresma, del 17 de marzo al 7 de abril, los Reverendos Eugene Wright y Nan Hildebrand facilitarán un estudio bíblico sobre las mujeres firmes y valientes que permanecieron con Jesús durante las horas de su crucifixión. Nuestro estudio y conversación será una meditación sobre el papel de su cuidado, oración y su valiente amor que los llevó a su liderazgo revelador. Nuestro estudio dirigirá nuestros pensamientos hacia el gozo anticipado de la Pascua. Sírvase un café y una golosina a las 9 de la mañana y reúnanse con nosotros en la biblioteca. La oración y la discusión serán de 9:10am a 9:50am.

Ascension's Room 2 Renovation / Remodelación del Salon 2

Dear members of Ascension,

My name is Matthew Watson. I am a Boy Scout in Troop 207 in Gaithersburg. I am currently working on attaining the rank of Eagle Scout, the highest rank in Scouting. For my service project, I will be renovating Ascension's Room 2 (also known as the Classroom) in March with brand new wooden shelving, building new cubby storage units, and painting the walls. I am seeking donations to help the church pay for supplies for the renovation. Your donation can help make Ascension's Room 2 a more calm, warm, and welcoming environment for both youths and adults. Thank you for your consideration and have a blessed day!

Sincerely, Matthew Watson

Queridos miembros de la Ascensión,

Mi nombre es Matthew Watson. Soy un Boy Scout en la Tropa 207 en Gaithersburg. Actualmente estoy trabajando para alcanzar el rango de Eagle Scout, el rango más alto en Scouting. Para mi proyecto de servicio, renovaré la sala 2 de Ascensión con estanterías de madera completamente nuevas, construyendo nuevas unidades de almacenamiento y también pintare las paredes. Estoy buscando donaciones para ayudar a la iglesia a pagar los suministros para la renovación. Tu donación puede ayudar a renovar el salón 2 para tener un ambiente más tranquilo, cálido y acogedor para jóvenes y adultos. ¡Gracias por su consideración y que tenga un feliz día! Atentamente, Matthew Watson

Bible Study / Estudio Biblico

Come and join us on Tuesday, March 19 at 7:00 p.m. for our Bible Study. It is a good opportunity to reflect and hear God's Word and how it is reflected in our daily lives. For information contact Fr. Javier ocampo@ascensionmd.org.

Ven y acompáñanos el martes 19 de marzo a las 7:00 p.m. para nuestro Estudio Bíblico. Es una buena oportunidad para reflexionar y escuchar la Palabra de Dios y como se refleja en nuestra vida diaria. Para información contacte al P. Javier ocampo@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

On Wednesday, March 20th, the Evening Lenten Service program continued. We gathered at 6 pm in Room 2, having delicious soup and bread. We continued our Eucharist in the Chapel at 7 pm. The serene, contemplative service was attended by 23 people. Sue Snay won the drawing for the Lenten gift.. Contact Gary McLaughlin if you'd like to know more about coming to join us Wednesday, March 27th.

Volunteers for bring and serving food for next Wednesday's service are:

Bread — Gail Unterburger
Alice Benson

Soup — Kirk Fitch
Sandra Araiz
Lucelia Cosido

El miércoles 20 de marzo, el programa del Servicio de Cuaresma continuó. Nos reunimos a las 6 de la tarde en la Sala 2, con una deliciosa sopa y pan. Continuamos nuestra Eucaristía en la Capilla a las 7 pm. Al servicio sereno y contemplativo asistieron 23 personas. Sue Snay ganó el sorteo del regalo de Cuaresma... Póngase en contacto con Gary McLaughlin si desea saber más acerca de venir a unirse a nosotros el miércoles 27 de marzo.

Los voluntarios para traer y servir comida para el servicio del próximo miércoles son:

Pan - Gail Unterburger
Alice Benson

Sopa - Kirk Fitch
Sandra Araiz
Lucelia Cosido

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 April 7th, from 10:30 to 11:45 AM Contact Lucelia Justiniano at 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 Abril, de 10:30 a 11:45 a.m. Póngase en contacto con Lucelia Justiniano en 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. 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. 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, "Enlightenment Now" by Steven Pinker. This book claims that reason, science, and humanism have brought progress in the sense that health, prosperity, safety, peace, and happiness have tended to rise worldwide. We invite you to participate in our discussions. We meet weekly at 10:00 a.m. in Ascension's library. Please

chapters 3 and 4 for this coming Wednesday.

El grupo de libros de Ascensión está discutiendo el libro, "Iluminación Ahora" por Steven Pinker. Este libro afirma que la razón, la ciencia y el humanismo han traído progreso en el sentido de que la salud, la prosperidad, la seguridad, la paz y la felicidad han tendido a aumentar en todo el mundo. Le invitamos a participar en nuestros diálogos. Nos reunimos semanalmente a las 10:00 a.m. en la biblioteca de la Ascensión. Por favor, lea capítulos 3 y 4 de este 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 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 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.

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.

**LIFE AT ASCENSION / VIDA EN LA
ASCENSION**

Godly Play

This week's in Godly Play lessons. The Faces of Easter V, continue to help us prepare for the Mystery of Easter. We move toward the Mystery of Easter by hearing the stories of Christ's journey toward the cross and resurrection. This week we focus on the face of Christ who was baptizes and blessed as well as Christ's temptations in the desert.

Esta semana las lecciones de Godly Play. Los rostros de la Pascua V, continúan ayudándonos a prepararnos para el Misterio de la Pascua. Nos movemos hacia el Misterio de la Pascua escuchando las historias del viaje de Cristo hacia la cruz y la resurrección. Esta semana nos enfocamos en el rostro de Cristo que fue bautizado y bendecido, así como en las tentaciones de Cristo en el desierto.

A Joyful Path

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.

Joyful Path de las 10:00 aprenderá sobre Mildred Norman Ryder, quien respondió al llamado de Jesús de dejar a su familia y amigos y seguirlo convirtiéndose en un "Peregrino de Paz". Caminó a través de 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 la habitación 4 cada semana, y luego separados por grupos de edad.

A Joyful Path 12:00 PM

We will use the story of Harriett Tubman's life We will learn willpower using the story of the life and times of Harriett Tubman. She overcame many obstacles in her life and world and prospered and succeeded.

Usaremos la historia de la vida de Harriett Tubman Aprenderemos fuerza de voluntad usando

la historia de la vida y los tiempos de Harriett Tubman. Ella superó muchos obstáculos en su vida y en su mundo y prosperó y tuvo éxito.

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

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

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, April 21 at 9:30 a.m. Contact Edith at 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 21 de Abril a las 9:30 a.m. Póngase en contacto con Edith en esekasi@gmail.com si desea ayudar, o inscribbase [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

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

**PRAYER REQUESTS / PETICIONES
DE ORACIÓN**

Prayers for those whose lives are closely linked with ours:

Chapel of the Intercession, Washington Hospital Center
Pray for all hospital, hospice, nursing home and healthcare chaplains
Pray for all parish nurses and healthcare providers
The Annunciation (March 25)

We pray for comfort, healing, courage and hope
for **Sciou** Broderick, **Enid** Cole, **HarrietteEleanor** Cooper, **Fredy** Diaz, **Peggy** Donnellon, **Tan**
a Hight, **Elise** Weade
Johnson, **Ron**Lubet, **Marcia** Nobel, **Jerry** Pfadenhauer, **Eduardo** Rincon, **Olive** Rivera, **Ruthi**
e Swain, **Fran** Spina, **Samuel** Tellu, **Sharon** Wood, **Stephanie** Mtchell, **Peggy** King 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 give thanks for the birthdays of **Chimbelun** Muyangwa, **John** Ten
Hagen, **Shine**Combes, **Megan** Didvai, **Rene** Guzman, **Lucelia** Rodriguez. May God continue
to pour blessings on their lives.

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.

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

Capilla de la Intercesión, Washington Hospital Center
Ore por todos los capellanes de hospitales, hospicios, asilos y centros de salud.
Ore por todas las enfermeras parroquiales y proveedores de atención médica
La Anunciación (25 de marzo)

Oramos por consuelo, sanación, valor y esperanza para Sciou Broderick, Enid Cole, Harriette
Eleanor Cooper, Fredy Diaz, Peggy Donnellon, Tana Hight, Elise Weade Johnson, Ron Lubet,
Marcia Nobel, Jerry Pfadenhauer, Eduardo Rincón, Olive Rivera, Ruthie Swain, Fran Spina,
Samuel Tellu, Sharon Wood, Stephanie Mtchell, Peggy King y todos aquellos que, en esta
vida transitoria, están en problemas, tristeza, necesidad, enfermedad o cualquier otra
adversidad, así como por todos aquellos que están en nuestra lista de oración de sanación.

Damos gracias por los cumpleaños de Chimbelun Muyangwa, John Ten Hagen, Shine
Combes, Megan Didvai, René Guzmán, Lucelia Rodríguez. Que Dios continúe derramando
bendiciones sobre sus vidas.

Oramos por la paz en el mundo y por todos los que están sirviendo a nuestro país aquí y en el extranjero, especialmente los que están en peligro, y sus familias.

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](#)