



MOST HOLY TRINITY CHURCH

*Iglesia la Santisima Trinidad • Giáo Xứ Chúa Ba Ngôi
Simbahan ng Santisima Trinidad • Tasi Tolu Pa'ia*

A Jesuit Parish

At Most Holy Trinity, it is our mission to discover and proclaim God's love through Worship, Study, Prayer and Good Works.

Worship Schedule/Horario de Misas:

Saturday Vigil Masses

4:15 pm - Vietnamese
6:00 pm - Spanish

Sunday Masses

8:00 am, 9:30 am, 6:00 pm -English
11:00 am -Spanish, 12:30 pm -Filipino
3:45 pm, 7:30 pm -Vietnamese

Daily Masses

8:00 am -English
5:30 pm -Vietnamese except Wednesday

Novena and Mass

Our Lady of Perpetual Help

Wednesday - 5:30 pm

Confessions / Confesiones

Wednesday at 6:00 pm - 8:00 pm
Saturday at 3:00 pm - 4:00 pm
or by appointment

Parish Office Hours /Horario de Oficina

Tuesday - Friday 9:30 am to 7:00 pm
Saturday -10:00 am to 2:00 pm
Sunday -10:30 am to 2:30 pm
Monday - CLOSED

Clergy and Pastoral Staff

Fr. Robert A. Fambrini, S.J. Pastor ext 114
Fr. George Wanser, S.J. ext 116
Fr. Duc Vu, S.J. ext 117
Br. Jim Sanders, S.J. ext 100

Deacon Vicente Perez, Ret. ext 112
Deacon Ruben Solorio ext 100
Deacon Juan Aquino ext 100
Deacon Dung Tran ext 100

Sylvia Hogan, Business Manager ext 307
Porty Nevarez, Faith Formation ext 126
Sr. Mary Margaret Phan, L.H.C. ext 115
Sr. Maria Goretti Nguyen, L.H.C. ext 110
Margie Segura, Front Office ext 100
Mario Lucas, Accountant ext 109
Mercedes Serrano, PAR Coordinator ext 108
Sal Rojas, Liturgical Director ext 119

March 13, 2016 - Fifth Sunday of Lent

HOLY WEEK

At Most Holy Trinity

Palm Sunday - March 20

Usual Mass Schedule

Holy Tuesday - March 22

6:30 PM to 11:00 PM-Pabasa (Filipino) at Trinity Center Library

Holy Wednesday - March 23

6:30 PM to 11:00 PM-Pabasa (Filipino) at Trinity Center Science Room

Sacred Triduum

Holy Thursday - March 24

7:00 PM - Mass of the Lord's Supper at Overfelt High School Gym (Multi-Lingual)

Procession of the Eucharist to the Altar of Repose in the Trinity Center to follow after the Mass.

6:30 PM to 11:00 PM-Pabasa (Filipino) at Trinity Center Science Room

Good Friday - March 25

No 8:00 AM Mass

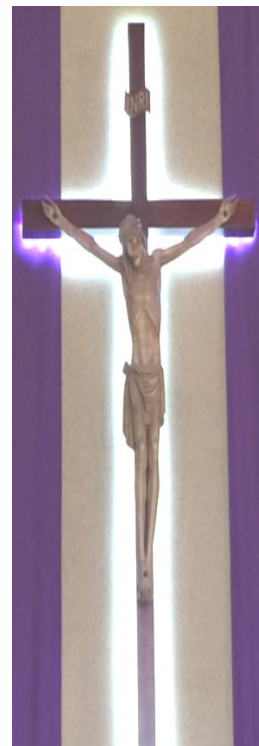
12 Noon - Silent prayer at the Church
3:00 PM - The Lord's Passion (English)
3:00 PM - Via Crucis at Tropicana Shopping Center (Spanish)
4:30 PM - Stations of the Cross at the Plaza (English/Filipino)
5:00 PM - The Lord's Passion (Spanish)
7:00 PM - The Lord's Passion (Vietnamese)

Holy Saturday - March 26

8:00 PM - Celebration of the Easter Vigil (Multi-Lingual)
No 8:00 AM, 4:15 PM and 6:00 PM Masses

Easter Sunday - March 27

Celebration of the Lord's Resurrection
5:00 AM - Salubong Mass (Filipino)
Usual Mass Schedule



2040 Nassau Drive, San Jose, CA 95122 • Telephone: (408) 729-0101 • FAX: (408) 258-4131
School: 1940 Cunningham Ave, San Jose, CA 95122 • Telephone: (408) 729-3431 • FAX: (408) 272-4945
www.mht-church.org - www.mostholyltrinitysj.org

WORSHIP AND PRAYER

MASS READINGS

TODAY'S READINGS

First Reading -- The LORD does something new for the chosen people (Isaiah 43:16-21) or Ezekiel 37:12-14.

Psalm -- The Lord has done great things for us; we are filled with joy (Psalm 126) or Psalm 130.

Second Reading -- The supreme good is knowing Jesus as Lord (Philippians 3:8-14) or Romans 8:8-11.

Gospel -- A woman caught in the act of adultery is brought to Jesus. He challenges anyone without sin to throw the first stone (John 8:1-11) or John 11:1-45 [3-7, 17, 20-27, 33b-45].

The English translation of the Psalm Responses from the Lectionary for Mass (c) 1969, 1981, 1997, International Commission on English in the Liturgy Corporation. All rights reserved.

READINGS FOR THE WEEK

Monday: Dn 13:1-9, 15-17, 19-30, 33-62 [41c-62]; Ps 23:1-6; Jn 8:12-20 (or Jn 8:1-11 if Year A readings were used on Sunday)

Tuesday: Nm 21:4-9; Ps 102:2-3, 16-21; Jn 8:21-30

Wednesday: Dn 3:14-20, 91-92, 95; Dn 3:52-56; Jn 8:31-42

Thursday: Gn 17:3-9; Ps 105:4-9; Jn 8:51-59

Friday: Jer 20:10-13; Ps 18:2-7; Jn 10:31-42

Saturday: 2 Sm 7:4-5a, 12-14a, 16; Ps 89:2-5, 27, 29; Rom 4:13, 16-18, 22; Mt 1:16, 18-21, 24a or Lk 2:41-51a

Sunday: Lk 19:28-40 (procession); Is 50:4-7; Ps 22:8-9, 17-20, 23-24; Phil 2:6-11; Lk 22:14 -- 23:56 [23:1-49]

Mass Intentions for the Week

MONDAY **March 14, 2016**
8:00 AM Benefactors of California Province of the Society of Jesus
Teresa Ramirez †
Maria Manabat †

TUESDAY **March 15, 2016**
8:00 AM Ajalyn Meneses - Bday
Katafehi Katoa †
Abelardo De Vera †

WEDNESDAY **March 16, 2016**
8:00 AM Virgin de Regla - Thanksgiving
5:30 PM Lealtad De Vera †
Elisa Samar †
Geminiano Samar †

THURSDAY **March 17, 2016**
8:00 AM Lupita Casteneda - Health

SATURDAY **March 19, 2016**
8:00 AM Joseph Hau Nguyen - Feastday
Hector Ahedo †

SEMANA SANTA

En Santisima Trinidad

Domingo de Ramos - Marzo 20

Horario Normal de Misas

Martes Santo - Marzo 22

6:30 PM a 11:00 PM -Pabasa (Filipino) en la Libreria del Centro Trinidad

Miercoles Santo - Marzo 23

6:30 PM a 11:00PM -Pabasa (Filipino)) en el Salón de Arte del Centro Trinidad

Triduo

Jueves Santo - Marzo 24

7:00 PM – Misa de la Ultima Cena en el Gimnasio de la Escuela Overfelt (Multi-Lingue)

La procesión de la Eucaristía hacia el Altar de Reposo en el centro Trinidad seguirá después de la Misa.

6:30 PM a 11:00 PM- Pabasa (Filipino) en el Salón de Arte del Centro Trinidad

Viernes Santo - Marzo 25

No Hay Misa de 8:00 AM

Oración en Silencio en la Iglesia a las 12 Medio día
3:00 PM - Pasión del Señor (Ingles)

3:00 PM - Viacrucis en Centro Comercial Tropicana (Español)

4:30 PM - Estaciones de la Cruz en la Plaza(Ingles/ Filipino)

5:00 PM - Servicio de la Pasión de Jesús (Español)

7:00 PM - Servicio de la Pasión de Jesús (Vietnamés)

Sábado de Gloria - Marzo 26

8:00pm Celebración de la Vigilia Pascual (Multi-Lingue)
No Misa de 8:00 AM, 4:15 PM y 6:00 PM

Domingo de Pascua - Marzo 27

Celebración de la Resurrección del Señor

5:00 AM - Misa Salubong (Filipino)

Horario Normal de Misas

Bible Study/Studio Biblico

Your invited to bible study this week as we learn of God's covenant passed down through the generations. This Thursday March 17th, 7pm in the Old Hall.

Están todos invitados a el estudio de biblia esta semana mientras discutimos la alianza de Dios pasada a través de las generaciones. Este Jueves 17 de Marzo a las 7pm en el Salón Viejo.

From the Pastor/Notas Del Parroco

Dear Parishioners,

We are approaching the final days of our Lenten journey. In this week's bulletin you will find the schedule for Holy Week and the Sacred Triduum. You will notice a change in the schedule from previous years. The Church requests that we celebrate one liturgy on Holy Thursday. Our church, as large as it is, will not accommodate all who wish to participate. Fortunately, our good neighbors across the street at Overfelt have offered to help us out by letting us use their gymnasium for the Mass of the Lord's Supper. After the Mass there will be a solemn procession of the Eucharist from Overfelt to our Altar of Repose in the Trinity Center. Please plan on joining us for this exciting opportunity to praise God as one community of faith. The celebration will begin promptly at 7 PM. Volunteers for the tasks of ushers, Eucharistic Ministers, Ministers of Hospitality are needed. Signup sheets are located in the sacristy.

Fr. Bob

Queridos Feligreses,

Estamos acercándonos a los últimos días de este caminar de Cuaresma. En el boletín de esta semana encontraran el horario de Semana Santa y el Triduo Sagrado. Notara un pequeño cambio en el horario en comparación a años anteriores. La Iglesia pide que celebremos una sola liturgia el Jueves Santo. Nuestra Iglesia, tan grande como es, no acomodaría a todos los que quisieran participar. Afortunadamente nuestros buenos vecinos al otro lado de la calle en Overfelt han ofrecido ayudarnos dejándonos usar su gimnasio para la Misa de la Última Cena. Después de la Misa habrá una procesión solemne de la eucaristía desde Overfelt hacia el Altar de Reposo en el Centro Trinidad. Por favor planea acompañarnos en esta oportunidad tan excitante de alabar a Dios como una sola comunidad de Fe. La celebración comenzara exactamente a las 7 PM. Se necesitan voluntarios acomodadores, Ministros de la Eucaristía y Ministros de Hospitalidad. Hojas para firmar están localizada en la Sacristía.

Padre Roberto

Jubilee Year of Mercy Parish Retreat Understanding the Process of Forgiveness

April 2, 2016, Saturday 9:00 AM to 4:00 PM
Most Holy Trinity Catholic Church
2040 Nassau Dr, San Jose, CA 95122

All are Welcome!

Today's Scripture Reflection

SIN NO MORE

We have been striving through Lent to repent of our sins and failings, and to follow Jesus more closely. Here in the story of the woman caught in adultery, we see Jesus forgiving the woman, saving her from a horrible death, and urging her not to sin any more. This is a new thing, one that brings out something for which the law had not allowed--forgiveness. Of course one can sin no more if they are dead, caught in their sins forever. But Jesus introduces the concepts of forgiveness and reconciliation.

SOMETHING NEW

Both Isaiah and Paul proclaim that "something new" is happening in Jesus. Isaiah says, "Remember not the events of the past, the things of long ago consider not; see, I am doing something new!" He prophesied that God, in Christ, will do something beyond the strict boundaries of the law. He will introduce forgiveness beyond the sacrifice of animals in the temple. He will sacrifice himself, the unblemished Lamb; the sacrifice that ends the Old Covenant and begins something very new. Paul says, "I consider everything as a loss because of the supreme good of knowing Christ Jesus my Lord . . . not having any righteousness of my own based on the law but that which comes through faith in Christ." To have faith does not just mean to assent to some formula of the law in our minds, but always to trust in the saving power of Christ in our lives. This comes to us through the pure grace of God. Forgiveness is a gift that allows us to forget the sins of our past and move forward to the new life of God. "[F]orgetting what lies behind but straining forward to what lies ahead, I continue my pursuit toward the goal, the prize of God's upward calling, in Christ Jesus."

Today's Readings: Is 43:16-21; Ps 126:1-2, 2-3, 4-5, 6; Phil 3:8-14; Jn 8:1-11. Copyright (c) J. S. Paluch Company

TRADICIONES DE NUESTRA FE

Artisanos preparan alfombras de flores y plumas de quetzal en Guatemala para las fiestas de esta semana santa. Grupos de fieles practican su papel de personaje judío o romano para los vía crucis en México, Texas, Chicago y tantos lugares más. Fraternidades penitenciales están preparándose espiritualmente para cargar con imágenes sagradas y pesadas por calles españolas. Muchos más están preparando sus maletas para irse a la playa o las montañas donde, probablemente, nunca recordaran el nombre de Jesús. Estos últimos se perderán las liturgias más significativas de nuestra fe cristiana; ritos llenos de movimiento desde afuera de la Iglesia hasta adentro. Están llenos de símbolos que nos llaman a la verdad de la existencia cristiana y humana: somos personas paradójicas. Comenzamos entre los hosannas del Domingo de Ramos, pasamos por las dolorosas imágenes del Viernes Santo y terminamos entre juegos de oscuridad, fuego y agua en la Vigilia Pascual. Muchas veces honramos al Señor y tantas veces lo negamos, pero él nunca deja de llamarnos. En fin nos recuerda que la condición humana es sagrada y profana a la vez.

--Fray Gilberto Cavazos-Gluz, OFM, Copyright (c) J. S. Paluch Co.

PARISH ASSESSMENT AND RENEWAL LEADERSHIP NIGHT REPORT– MARCH 2016

PASTORAL COUNCIL

1. ADA is at 60% of its goal as of this meeting, with 390 family pledges.
2. Feb 12th -March 18th, Lent Soup Suppers, 6pm in the Community Room for meal and 7pm in the church for Stations of the Cross.
3. Air Conditioning project was presented to The Diocese on Feb 18th by Fr. Bob and the Finance Council.
4. Holy Thursday this year will be held at the Overfelt High School Gym to conform to one liturgy.
5. Discussion began regarding a discernment retreat for Leadership Team.

ADMINISTRATION

1. Discussion continues of Finance committee involvement with the Festival; overseeing ticket sales, controls over process for budget and allocation of funds. Publicity and promotional materials were discussed with the intent to present to the Festival committee.
2. Stewardship committee will communicate with the Diocese for guidance in order to seek out best practices and materials relating to parish Stewardship committee.

FORMATION

1. On February 20th Fr. Bob held the session "Discernment of the Spirits" to give information on Ignatian spirituality. If interested, you may contact Margarita Hua at (408) 623-0838.
2. Adult Bible Study has begun; join other parishioners on Thursday evenings at 7:00 pm in the Old Hall.
3. Commission continues to work to develop stronger ties to the linking groups.

CONTACTS

If you have any questions regarding PAR or any of the commissions please feel free to contact the PAR coordinator: Mercedes Serrano mserrano@mht-church.org

Staff Resource by Commission (408) 729-0101

Administration – Mario Lucas x109

Community – Sylvia Hogan x307

Outreach – Deacon Juan Aquino x100

Formation – Porty Nevarez x126

Worship – Sal Rojas x119

**Our next Leadership Night meeting will be
Wednesday, March 16th at 7:00 pm in the
Community Room, Trinity Center
All Are Welcome!**

OUTREACH

1. Bereavement training session was held on 2/19/16. We are still in need of representative from the Spanish, Vietnamese and Samoan communities.
2. The first week of the Homeless Shelter ran as planned, dinner and breakfast was served daily.
 - Homeless shelter will open again on March 7th-14th and on March 28th – April 4th. (Monday to Monday)
 - Homeless shelter is in need of volunteer men over the age of 18 to provide overnight monitoring of the shelter guests.
 - If you are interested in helping with the shelter please contact the St. Vincent de Paul coordinator (408)930-4241 or email svdp@mht-church.org.
3. PACT-Renters Right meeting was held at Overfelt High School on 3/7/16 at 6:30 pm with the San Jose Mayor Liccardo present.
4. Discussion began regarding the Catholic Foundation and grant money that may be available for different ministries.

COMMUNITY

1. Community commission is seeking involvement from the Samoan community and MHT School community.
2. The commission plans to be integrated into the Festival committee and will play a key role in the planning of the Festival.
3. Discussion started on having a ministry / information night to help inform parishioners of the many opportunities for involvement here at Most Holy Trinity.

WORSHIP

1. Commission is actively planning the Holy Thursday liturgy. Volunteers are still needed for set-up and clean-up, contact Mercedes Serrano (mserrano@mht-church.org).
2. Ministry Training (Lector, Eucharistic minister and Usher) is required to continue performing your ministry. Future training sessions will be announced in the April and May timeframe.
3. Liturgy planning committee discussed the request to have a Santo Nino statue in our Church. The commission made recommendation, outcome still pending.
4. The liturgy planning committee has found a craftsman within our Vietnamese community. He has agreed to build a custom lectern to match the ambo in the sanctuary.

EVALUACIÓN Y RENOVACION DE LA PARROQUIA

REPORTE DE NOCHE DE LIDERAZO – MARZO 2016

Consejo Pastoral

1. La campaña de ADA está en el 60% de su objetivo a partir de esta reunion, con 390 promesas de donaciones de nuestras familias.
2. Durante la temporada de Cuaresma, cada Viernes, 12 de Febrero – 18 de Marzo habrá Las Cenas de Sopas a las 6:00 pm en el Salón Comunitario del Centro Trinidad, seguido por el Via Crucis en la Iglesia a las 7:00 pm.
3. El Proyecto del Aire Condicionado se presentó a La Diócesis el Martes, 18 de Febrero por el Padre Roberto y el Concilio de Finanzas.
4. Este año la Liturgia de Jueves Santo se llevará a cabo en el gimnasio de la escuela Overfelt para conformarse a una liturgia.
5. Comenzó una discusión con respecto a un retiro de discernimiento para el grupo de Liderazgo.

Administración

1. La discusión continúa sobre la participación del Concilio de Finanzas en el Festival; supervisar la venta de los boletos de la rifa, control sobre el proceso de presupuesto y asignación de fondos. Publicidad y materiales de promoción también se discutieron con la intención de presentar recomendaciones a el comité del Festival.
2. El comité de Corresponsabilidad se comunicará con la Diócesis para pedir una orientación con el fin de buscar las mejores prácticas y materiales relacionadas con el comité de la Parroquia.

Formación

1. El 20 de Febrero el Padre Roberto compartió su conocimiento y experiencia de la Espiritualidad Ignaciana en la sesión “El Discernimiento de los Espíritus” facilitado por Margarita Hua. Para mas información sobre este serie de talleres favor de ponerse en contacto con Margarita Hua (408) 623-0838.
2. El Estudio de la Biblia para Adultos ha comenzado; vengan y sea parte de las sesiones que se ofrecen cada Jueves a las 7:00 pm in el Salón Viejo.
3. La Comisión continúa trabajando para desarrollar un relación más fuerte con sus grupos de enlace.

Comunidad

1. La Comisión de Comunidad busca involucramiento de la comunidad Samoano y de la Escuela de La Santísima Trinidad.
2. La Comisión tiene la intención de integrarse en el Comité del Festival y ser rol clave en la planificación del Festival.
3. La discusión comenzó en tener una noche de ministerio y información para ayudar a informar a los feligreses de las muchas oportunidades de involucramiento aquí en la Santísima Trinidad

Alcance Social

1. La sesión del entrenamiento para el Ministerio de Duelo se llevó a cabo el 19 de Febrero. Todavía estamos en necesidad de representantes de la comunidad Hispana, Vietnamita y Samoano.
2. La primera semana del Albergue para Desamparados funcionó como estaba planeado, la cena y el desayuno se sirvió todos los días.
 - El Albergue se abrirá de nuevo el 7 – 14 de Marzo y el 28 Marzo – 4 de Abril. (De Lunes a Lunes)
 - El Albergue necesita hombres voluntarios mayores de 18 años para proporcionar la supervisión de los huéspedes durante las noches.
 - Si usted está interesado en ayudar con el Albergue favor de ponerse en contacto con el coordinador de la Sociedad de San Vicente de Paúl (408) 930-4241 o por correo electrónico svdp@mht-church.org.
3. PACT- La Reunión para los Derechos del Inquilino se realizó en Overfelt High School el 7 de Marzo a las 6:30 pm con el Alcalde de San José, Sam Licardo.
4. La discusión comenzó con respecto a la Fundación Católica y los fondos que otorga para diferentes ministerios.

Oración

1. La Comisión está activamente planeando la liturgia de Jueves Santo. Todavía se necesitan voluntarios para instalar y desmontar el escenario en la escuela Overfelt. Favor de ponerse en contacto con Mercedes Serrano (408) 729-0101 x108, mserrano@mht-church.org.
2. Entrenamiento para los Ministerios de Proclamador de la Palabra, Ministro de la Eucaristía y Acomodador es necesario para continuar realizando su ministerio. Los talleres continuarán en Abril y Mayo.
3. El Comité de Planificación de Liturgia discutió la solicitud de poner un estatua del Santo Niño en nuestra Iglesia. La Comisión de Oración hizo una recomendación al Comité, los resultados están pendientes.
4. El Comité de Planificación de Liturgia ha encontrado un artesano de nuestra comunidad Vietnamita que esta de acuerdo para construir un atril que coincida con el Ambón en el Santuario.

**Nuestra próxima reunión será el Miércoles,
16 de Marzo a las 7:00pm en el Salón Comunitario
(Centro Trinidad)
¡Todos son bienvenidos!**

Parish News and Announcements

Society of Saint Vincent De Paul - Most Holy Trinity Conference

Are you in need of monetary or food assistance? We may be able to help you. We provide assistance with food, utilities, transportation and other expenses. Please call (408) 930-4241 and leave a message and phone number so we can help you.

¿Le necesitan ayuda alimentaria o monetaria? Podemos ser capaces de ayudarle. Proveemos la ayuda de la comida, utilidades, transporte y otros gastos. Por favor llame (408) 930-4241 y deje un mensaje y su número de teléfono para que podamos ayudarle.

Volunteers Needed for Homeless Shelter

We are in need of males over the age of 18 to provide overnight monitoring of our 15 male guests. We need as many volunteers as possible beginning the week of Monday, March 28. All shelter weeks will run from Monday to Monday. Here are three shifts: 9:00pm to 12:00am, 12:00am to 3:00am, and 3:00am to 6:00am. Interested males volunteers over the age of 18 are to call the SVdP number (408) 930-4241 or SVdP email: svdp@mht-church.org. Please specify your shift preference(s).

Estamos en la necesidad de los hombres de más de 18 años para proporcionar la supervisión durante la noche de nuestros 15 invitados masculinos. Necesitamos tantos voluntarios como sea posible comienzo de la semana del Lunes 28 de marzo. Todas las semanas del refugio se harán de lunes a lunes. Aquí hay tres turnos: 9:00 pm a 12:00 am, 12:00 am a la 3:00 am, y 3:00 am a las 06 am.. Hombres voluntarios interesados mayores de 18 pueden llamar al número de SVdP (408) 930-4241 o correo electrónico SVdP: svdp@mht-church.org. Por favor, indique su preferencia (s) de turno.

Come join a us for Lenten Friday Night Soup Suppers

Every Friday during Lent: Feb 12 - Mar 18
In our Trinity Center Community Room(*)
*2/19 and 3/11 in our Trinity Center Gym,

Followed by Stations of the Cross in our Church
at 7:00pm

*Acompáñanos para las Cenas de Sopas
Cada Viernes durante Cuaresma: Feb 12 - Mar 18
en nuestro Salón Comunitario del Centro Trinidad(*)
*2/19 en el Gimnasio, *3/11 en el Gimnasio*

*Siguido por el Vía Crucis el la Iglesia
a las 7:00pm*

Health Ministry

March 13, 2016

IMPROVE YOUR HEALTHY EATING STYLE – part I

Create an eating style that improves your health now and in the future by make small changes over time.

MAKE HALF YOUR PLATE FRUITS AND VEGETABLES Focus on whole fruits

- Focus on whole fruits more often than drinking 100% juice.
- Offer whole fruits without saturated fat, sodium, or added sugars as dessert.

Vary your veggies

- Vary your veggies to include green, red, and orange choices.
- Add fresh, frozen, or canned vegetables to salads, side dishes, and recipes.
- Prepare your vegetables without sauces, gravies, or glazes to lower the amount of sodium, saturated fat, and added sugars.

MAKE HALF YOUR GRAINS WHOLE GRAINS

- Choose whole-grain foods more often than refined grains. Make at least half the amount of grains you eat each day whole grains.
- Find high fiber, whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.
- Some common whole grains include oatmeal, whole wheat flour, and popcorn.

MEJORA TU estilo de alimentación – primera parte

Haz un estilo de alimentación saludable que mejora su salud ahora y en el futuro haciendo cambios pequeños.

Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras

- Concéntrese en las frutas enteras con más frecuencia en vez del consumo de jugo 100%.
- Ofrecer frutas enteras en vez de postre.
- Varíe los vegetales para incluir opciones de color verde, rojo y naranja.
- Usa las verduras frescas, congeladas o enlatadas en las ensaladas y recetas.
- Prepare las verduras sin salsas (gravy), para reducir la cantidad de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

La mitad de sus granos debe ser GRANOS INTEGRALES

- Elija alimentos de grano entero con más frecuencia que los granos refinados. Haga por lo menos la mitad de la cantidad de granos que come cada día granos enteros.
- Usa granos alta en fibra
- Usa granos enteros como la avena, harina de trigo integral, y palomitas de maíz.

HEALTH MINISTRY AND LOS AMIGOS ZUMBA

For date and time, see calendar on Community Room door. Para fecha y horario mire el calendario en la ventana del Community Room.

REQUESTED DONATION \$5

Se pide una donación \$5

For more information, contact/Para más información llame a: Chris Rodriguez 408-921-0757



Rejoicing in God's Mercy,
Together in Christ

ADA2016
ANNUAL DIOCESAN APPEAL

Pledges to Date: \$ 168,218 : ADA Goal: \$ 170,000

The 2016 Annual Diocesan Appeal continues to succeed in our parish. 632 families have responded with a very generous amount of \$ 168,218 towards our goal of \$ 170,000. If you are not yet part of these donors, we want your participation and need your support. Please pray and answer the call to do your part to support our Catholic Church and the mission of God, here in the Diocese of San Jose. Your gift will make a difference!

Ways to Give: Bring your completed pledge form to mass next weekend and drop it in the parish offertory collection, bring it to the parish office, or mail the pledge envelope to your parish.

El Llamado Anual Diocesano 2016 continúa teniendo éxito en nuestra parroquia. 632 familias han respondido con el monto muy generoso de \$ 168,218 hacia nuestro objetivo de \$170.000. Si todavía no es parte de estos donantes, queremos su participación y apoyo. Por favor ore y responda al llamado de hacer su parte para apoyar a la Iglesia Católica y la misión de Dios aquí en la Diócesis de San José. Su donativo hará la diferencia!

Como contribuir: Traiga su formulario de compromiso completado el próximo fin de semana a la Misa y dejarlo en la canasta de la colecta, llevarlo a la oficina parroquial, o enviar por correo el sobre de compromiso a su

WEEKLY GIVING
March 6, 2016

Offertory Collections \$ 22,566
Offertory Budget 20,000

Tithe-BFF/ Church Aircon
Fund 1,805

The Priests and Deacons of this parish have contributed \$ 600.00 the past week from their ministries to support the mission of MHT. Thank you for your generosity and continuing support.

Volunteer Income Tax Assistance Program

Your Income Tax Returns prepared FREE by IRS certified Volunteers for Low Income, Disabled, Elderly, Limited or Non-English Speaking Persons with combined income of \$ 54,000 or less.

Most Holy Trinity Church
Trinity Center Computer Lab & Library
2040 Nassau Dr
San Jose, CA 95122
February 13 - April 9, 2016
Wednesdays 6:00pm to 8:00pm
Saturdays 8:00am to 10:00am
(CLOSED 03/23 and 03/26)

Most Holy Trinity School will celebrate 50 years of Worship, Prayer, Study, and Good Works on April 22 at 5:30 p.m. in the Trinity Center. The theme of the night will be the Roaring 20s, which includes a "Speak Easy" with casino games. Ticket prices begin at \$50 for admission and dinner. We will also hold silent and live auctions to help raise money for MHT School. For additional information and to purchase tickets, please visit the Headlines section of www.mostholyltrinitysj.org. We hope you can join us.

Most Holy Trinity School
408-729-3431

*50th Anniversary:
Roaring 20s Gala*

Trinity Center
1940 Cunningham Avenue San Jose, CA 95122
Friday, April 22 at 5:30 PM