

# NEWS

## HIGHLIGHTS

Are Your Prepared for a Rainy Day?

Five Quick Tips for Healthy Living on the Go

## Are You Prepared for a Rainy Day?

Preparing for a rainy day can help you deal with those unexpected financial situations.

Saving your hard earned money gives you financial security and a piece of mind in good times and bad. We all know that living on less isn't always easy, but with a little planning and a positive attitude, you can deal with most financial setbacks.

Saving money is easier than you think. Don't let money stress you out.

More information on our employee assistance program can be found by calling 1-800-356-7089 or online at [www.MagellanHealth.com/member](http://www.MagellanHealth.com/member).



### A Few Helpful Money Saving Tips:

- ✓ Avoid the urge to procrastinate
- ✓ Leave your charge cards at home
- ✓ Pay cash for everything
- ✓ Use discount coupons
- ✓ Start an emergency fund



### March Birthdays

Jose Rubio, Chris Harrington, Arturo Cruz, Francisco Estrada, Eduardo Juan, Earl Carter, Hecto L. Rios Navedo, Juan Torres, Carlos Araya, Walter Lewis, Ronnie Hoffman, Leon Erdelt Jr, Brian Barlow, David M. Burdette, Nicandro Andablo, Jesus Hernandez, Patricio Vega-Mayo, Beth Story, Wui Rmah, Ignacio Barrera, Angel Mesa Cruz, Juan Morales, Cutberto Sanchez, Grady Pogue, Drake England, Steven Mccurry, Victor Padron, Edys Segovia, David Rollins, Miguel Sifuentes, Juan Jimenez Cruz, Edwin Rodriguez Arroyo, Daniel Vigo, Rodd Hoffman, Ken Siu, John Bond

### April Birthdays

Eddie Tarver, Brian Sanders, Ricardo Cruz, Jesus Alvarez, Ramiro Rodriguez, Robin Billings, David Duran, Gary Thompson, Tyrone Neal, Eulalio Mendez, Ricardo Rivera, Michael Propst, Thomas Simmons, Victor Perez, Bill Moore, Jeff Lewis, Leonard Peck, Roberto Vasquez, Miguel Alfaro, Michael Burdette, William Ford, Chase Miller, Steven Galeana, Santiago Gonzalez, Dang Pham, Felix Flores, William Gomez, Jorge Arellano, Christopher Falconer, Jeremiah Church, Michelle Santor, Abraham Cisneros, Y Wien Nie

## Calling All Children, Grandchildren, Nieces and Nephews...



### Do you know a talented youngster?

We are looking for a creative, original drawing from a child (ages 4 – 14) to help launch our new and improved company Wellness Initiatives. Have a child close to you draw and color a picture centered on the theme of Wellness Together. The child who draws the picture chosen to represent the our company Wellness Program will receive a \$50 gift card!

**Deadline:** All entries must be submitted to Human Resources by May 31, 2011 at 5pm.

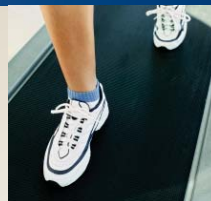
**Submission Information:** Entries can be mailed to Human Resources at:  
Team Roofing, Inc. | Attn: Human Resources  
1316 N. Long St. | Salisbury, NC 28144

**Questions:** Contact Kenzie Brogden at 704-314-1033 | [Kenzie.Brogden@teamroofinginc.com](mailto:Kenzie.Brogden@teamroofinginc.com)

## FIVE Quick tips for Healthy Living on the Go

In our business, where 90% of work involves travel, it can be very difficult to stick to a healthy lifestyle living on the go.

- 1 Pack your lunch in a temperature controlled lunchbox and take it with you on the road. A turkey sandwich on wheat is a much better option than a Whopper or Big Mac.
- 2 Put a case of water in the car – Will your travels take you away from home for a while? Putting a case of water in the car for long distance travel will prevent the urge to grab a soda when you stop to fill up. Also, pack healthy snacks such as trail mix or granola bars.
- 3 Plan your restaurants – Hotel websites often list places to eat around your stay. Plan ahead by prescreening menus for a healthy option. Remember “grilled” or “roasted” is a better menu option than “crunchy” or “crispy.”
- 4 Pack your sneakers – It is easy to pack only the ‘necessary’ items on trips, but remember your sneakers. Take advantage of the wellness facility provided by your hotel and walk or jog for 30 minutes before calling it a day.
- 5 Positive, Positive, POSITIVE – It is easy to get stressed while traveling and unnecessary stress can lead to poor choices in maintaining healthy habits. Always stay positive and remember that stress never solves problems, it just makes them more complicated.



## Safety Recognition

David Herwig is this quarter's Safety Employee of the Month. Since his hire date, David has shown a commitment to safe work practices and encourages crew members around him to do the same.

David is a proven leader in the field and crew safety is always his #1 priority. He leads by example and if he is ever in doubt as to whether something is safe or not he contacts the safety department.

## Safety Questions

Contact one of our Regional Safety Specialists for assistance:

**Jeff Farlow**  
919-427-8769 | [Jeff.Farlow@teamroofinginc.com](mailto:Jeff.Farlow@teamroofinginc.com)

**Garrett Ford**  
256-312-9279 | [Garrett.Ford@teamroofinginc.com](mailto:Garrett.Ford@teamroofinginc.com)

Team Roofing | [www.teamroofing.net](http://www.teamroofing.net)

For more information contact:

**Donna Farrell** | 704-363-0084 | [donna.farrell@teamroofinginc.com](mailto:donna.farrell@teamroofinginc.com), **Beth Story** | 704-622-3715 | [Beth.Story@teamroofinginc.com](mailto:Beth.Story@teamroofinginc.com)

**Kenzie Brogden** | 704-202-6234 (cell) | 704-314-1033 (office) | [Kenzie.Brogden@teamroofinginc.com](mailto:Kenzie.Brogden@teamroofinginc.com)

**Nohemi Padilla** | 704-622-1289 (cell) | 704-314-1024 (office) | [NohemiPadilla@teamroofinginc.com](mailto:NohemiPadilla@teamroofinginc.com)

**Human Resources** | 704-630-1164 (fax) | [HR\\_TRI@teamroofinginc.com](mailto:HR_TRI@teamroofinginc.com), **John Medlin – HR / Safety / Fleet** | 864-377-0085

# NEWS

## HIGHLIGHTS

?Esta preparado para un día lluvioso?

Cinco consejos rápidos para una vida saludable

## ?Esta preparado para un día lluvioso?

Preparación para un día de lluvia puede ayudar a lidiar con las situaciones financieras inesperadas

Ahorro de su dinero bien ganado le da la seguridad financiera y la tranquilidad en los buenos y malos momentos. Todos sabemos que vivir con menos no siempre es fácil, pero con un poco de planificación y una actitud positiva, puede hacer frente a la mayoría de los reveses financieros.

Ahorrar dinero es más fácil de lo que piensa,

No deje que el dinero lo estrese. Si desea obtener más información nuestro programa de asistencia a los empleados está a sólo una llamada de distancia 1-800-356-7089 o visítelos en línea [www.MagellanHealth.com/member](http://www.MagellanHealth.com/member).



A Few Helpful Money Saving Tips:

- ✓ Evite la tentación de postergar
- ✓ Deje sus tarjetas de crédito en casa
- ✓ Pague todo en efectivo
- ✓ Use cupones de descuento
- ✓ Inicie un fondo de emergencia



### Cumpleaños en Marzo

Jose Rubio, Chris Harrington, Arturo Cruz, Francisco Estrada, Eduardo Juan, Earl Carter, Hecto L. Rios Navedo, Juan Torres, Carlos Araya, Walter Lewis, Ronnie Hoffman, Leon Erdelt Jr, Brian Barlow, David M Burdette, Nicandro Andablo, Jesus Hernandez, Patricio Vega-mayo, Beth Story, Wui Rmah, Ignacio Barrera, Angel Mesa Cruz, Juan Morales, Cutberto Sanchez, Grady Pogue, Drake England, Steven McCurry, Victor Padron, Edys Segovia, David Rollins, Miguel Sifuentes, Juan Jimenez Cruz, Edwin Rodriguez Arroyo, Daniel Vigo, Rodd Hoffman, Ken Siu, John Bond

### Cumpleaños en Abril

Eddie Tarver, Brian Sanders, Ricardo Cruz, Jesus Alvarez, Ramiro Rodriguez, Robin Billings, David Duran, Gary Thompson, Tyrone Neal, Eulalio Mendez, Ricardo Rivera, Michael Propst, Thomas Simmons, Victor Perez, Bill Moore, Jeff Lewis, Leonard Peck, Roberto Vasquez, Miguel Alfaro, Michael Burdette, William Ford, Chase Miller, Steven Galeana, Santiago Gonzalez, Dang Pham, Felix Flores, William Gomez, Jorge Arellano, Christopher Falconer, Jeremiah Church, Michelle Santor, Abraham Cisneros, Y Wien Nie

## Llamando a todos los hijos/as, nietos, sobrinos/as...



¿Conoce a un niño/a con talento?

Estamos buscando un dibujo creativo y original de un niño/a (edades 4-14) para ayudar nuestras iniciativas nuevas del programa de la salud. Pida a un niño/a cerca de usted que dibuje y coloree una pintura centrada en el tema de bienestar Juntos. El niño que dibuja la pintura elegida para representar el nuevo Programa de Bienestar de la compañía recibirá una tarjeta de regalo de \$50!

**Plazo:** Los proyectos deben ser presentados a Recursos Humanos el 29 de Abril del 2011 a las 5 de la tarde.

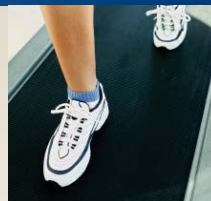
**Información De Presentación:** Los trabajos pueden ser enviados por correo a los Recursos Humanos: Team Roofing, Inc. | Attn: Human Resources  
1316 N. Long St. | Salisbury, NC 28144

Por favor, llame a Kenzie Brogden al 704-314-1033 si usted tiene alguna pregunta.

## Cinco Consejos rápidos para una vida saludable

En nuestro negocio, donde el 90% del trabajo implica viajar, puede ser muy difícil seguir un estilo de vida saludable

1. **Empaque su almuerzo** - Tiene un día de viaje planeado? Empaque su almuerzo en una lonchera con control de temperatura y llévela con usted en el camino. Un sándwich de pavo en pan de trigo es una opción mucho mejor que un Whopper o Big Mac.
2. **Coloque una caja de agua en el coche** - Poniendo una caja de agua en el coche para viajes de larga distancia evita la tentación de tomar un refresco. También es buena idea que empaqué bocadillos saludables como frutas secas o barras de granola.
3. **Planee sus restaurantes** - En los sitios de web en los Hoteles tienen listas de lugares para comer. Planee con anticipación los menús de preselección para una opción saludable. Recuerde que "la parrilla" o "asado" es una opción del menú mejor del "crujiente."
4. **Empaque sus zapatos de deporte** - Es fácil de llevar sólo el necesario en los viajes, pero recuerde sus zapatos. Disfrute de las instalaciones de bienestar del hotel y camine o corra por 30 minutos antes de llamar a un día.
5. **Positivo, positivo, positivo** - Es fácil estresarse durante el viaje y la tensión innecesaria puede conducir a malas decisiones en el mantenimiento de hábitos saludables. Manteniendo una actitud positiva y recordando que el estrés no resuelve los problemas, sólo los hace más complicados.



## Reconocimiento de seguridad

David Herwig es el empleado de este trimestre de seguridad. Desde la fecha de empleado, David ha demostrado un compromiso con las prácticas de trabajo seguro y alienta a los otros empleados.

David es un líder probado en el campo y la seguridad siempre ha sido su prioridad #1. Él predica con el ejemplo y si tiene alguna duda acerca de si algo es seguro o no, se pone en contacto con el departamento de seguridad.

## ?Preguntas de Seguridad?

Contacte al departamento de Seguridad:

**Jeff Farlow**

919-427-8769 | [Jeff.Farlow@teamroofinginc.com](mailto:Jeff.Farlow@teamroofinginc.com)

**Garrett Ford**

256-312-9279 | [Garrett.Ford@teamroofinginc.com](mailto:Garrett.Ford@teamroofinginc.com)

Team Roofing | [www.teamroofing.net](http://www.teamroofing.net)

For more information contact:

**Donna Farrell** | 704-363-0084 | [donna.farrell@teamroofinginc.com](mailto:donna.farrell@teamroofinginc.com), **Beth Story** | 704-622-3715 | [Beth.Story@teamroofinginc.com](mailto:Beth.Story@teamroofinginc.com)

**Kenzie Brogden** | 704-202-6234 (cell) | 704-314-1033 (office) | [Kenzie.Brogden@teamroofinginc.com](mailto:Kenzie.Brogden@teamroofinginc.com)

**Nohemi Padilla** | 704-622-1289 (cell) | 704-314-1024 (office) | [NohemiPadilla@teamroofinginc.com](mailto:NohemiPadilla@teamroofinginc.com)

**Human Resources** | 704-630-1164 (fax) | [HR\\_TRI@teamroofinginc.com](mailto:HR_TRI@teamroofinginc.com), **John Medlin** - HR / Safety / Fleet | 864-377-0085