



Red Triangle Tribune



Member Spotlight

Meet Angelisa Mejia.

Angelisa Mejia is a seventeen-year-old junior at Amesbury High School. She has lived in the Lawrence area all her life. Angie, as we know her around the YMCA, along with her twin brother, Joseph, is in the middle of six siblings, which include four brothers and two sisters. People in the Lawrence area are very familiar with her father, Johnny Mackenize, a radio personality on Power 800 AM. He produces, directs, and broadcasts shows alongside Angelisa's step-mother, Arlene Garcia.

As a sophomore, Angie was inducted into the Spanish Honor Society in recognition of her academic achievements. She is an active member in many clubs at Amesbury

High. She participates in Interact Club, Art Club, and more. She is also a star softball player for Amesbury High and Tower Hill. In 2008, the Tower Hill girls' softball team went undefeated on their way to the city championship!

Angelisa's favorite part about coming to the YMCA is hanging with her friends Ruth, Lidia, Alicia, and Estephanie in the Teen Center. She loves going on the college tours with the Teen Achievers. Angie says that the college trips are helping her narrow down her college choices, so when it comes time to apply next winter, the period that is normally extremely stressful for high school seniors, it is going to 100% easier. She wants to thank the Y for this.

When she is not in the Teen Center hanging out or visiting colleges, she can be found working out in the Wellness

Center. She feels that good health is an important part of her personality and lifestyle. She also enjoys tutoring other students at the YMCA, which she feels will help her interpersonal and communication skills. These skills are crucial to the field that Angelisa wants to pursue: Dental Hygiene. Thanks for sharing, Angie!



Inside This Issue

Member Tidbits 2

Summer Fun at Camp 2

YMCA Golf Tournament 4

Healthy Spirit, Mind, and Body 4

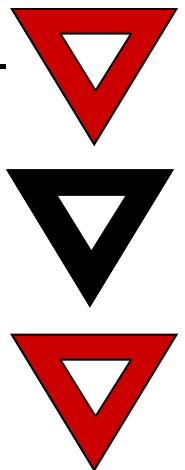
What's New at the Y

17th Annual 3-on-3 Basketball Tournament
Saturday, July 25th—8:00AM
North Andover Youth Center

Calling all boys and girls, ages 9-18! Sign up for our annual 3-on-3 basketball tournament! There are five divisions and winners from each division will receive individual trophies! All players will receive a YMCA 3-on-3 Basketball Tournament t-shirt.



For more information or to register, contact Damion Waugh or Jim Holmes.



Member Tidbits

Welcome back to **Bob Nazarian!**

Our heartfelt condolences go out to **the family of Rodney Correa.**

Hope you are havin fun in Asia, **Bob Sacchetti!**

Congratulations to **Melbyn Espinal** and **Jasmine Om** for making the Honor Roll

Congratulations to **Lou Peters** who was honored before the start of the Boston Marathon for his twenty-five years of volunteering at the start. Wow!

Congratulations to **Bob Fitzgerald** on receiving his doctorate in educational administration from Boston College.

Check out the great article in *Methuen Life* about the Holy Family volunteers featuring two of our teen members, **Roy El-Hachem** and **Isabel Vargas.**

Israel Taveras—welcome to helping out at Itty Bitty!

Kharrum Haroon took three minutes off his one mile swim time.

Have fun visiting family in Santo Domingo, **Andres Ramon.**

Lori Howe broke a personal best while swimming her normal workout.

Congratulations to **Myra Ortiz** on getting her Associates in Business Management and buying her first house!!!

We're having another record-breaking year with **Itty Bitty** with over 160 players and 35 volunteer coaches!

Congratulations to **Paul & Philip Pham** on their big move to North Andover.

Congratulations to **Emma LaBelle** for being one of CGS Homework Helpers for the Spring Term.

Welcome back to **Adlaida El-Hachem**, hope you enjoyed visiting your daughter in San Francisco.

Enfoque de Socios

Nuestro más sentido pésame para **la familia de Rodney Correa.**

Esperamos que hayas disfrutado en Asia, **Bob Sacchetti!**

Bienvenido de regreso **Bob Nazarian!**

Felicidades a **Melbyn Espinal** y **Jasmine Om** por hacer la lista de honores.

Felicidades a **Lou Peters** quien fue honrado antes del comienzo del maratón de Boston por sus 25 años como voluntario en el comienzo. Wow!

Felicidades a **Bob Fitzgerald** por recibir su doctorado en administración de educación de Boston College

Chequéate el artículo en *Methuen Life* sobre los voluntarios de Holy Family, con dos jóvenes socios, **Ray El-Hachem** e **Isabel Vargas.**

Que te desertes visitando tu familia en Santo Domingo, **Andres Ramon.**

Lori Howe rompió un record personal durante su rutina de nadar.

Kharrum Haroon eliminó tres minutos de su tiempo para nadar una milla.

¡Felicidades a **Myra Ortiz** por recibir diploma de asociado en administración de negocios y comprar su primera casa!

Israel Taveras—¡bienvenidos a ayudar con Itty Bitty!

¡Estamos teniendo otro año de rompe-record con **Itty Bitty** con más de 160 jugadores y 35 entrenadores voluntarios!

Felicidades a **Paul & Phillip Pham** después de su gran movida a North Andover.

Felicidades a **Emma LaBelle** por ser una de las CGS Homework Helpers en esta primavera.

Bienvenida de regreso **Ablaida El-Hachem**, esperamos que hayas disfrutado la visita a tu hija en San Francisco.

Summer Fun with the YMCA

Join Coach Doug, Camp Director, and John Goudreau, Associate Camp Director, for a fun and exciting summer experience at **Camp Otter!** We'll have boating, swimming, arts & crafts, high/low-ropes courses, weekly themes, and overnights!

For information, contact our Registration Office at (978) 975-1330 or visit us online at

www.mvymcacamps.org.

Diversión de Verano con la

Acompaña a coach Doug, director de campamento, y John Goudreau, director asociado de campamento, para una experiencia de verano divertida y excitante a **Camp Otter!** Tendremos botes, natación, arte, obstáculos bajos y altos, temas semanales, y nos quedaremos a pasar la noche!

Para más información, contacte a nuestra oficina de registro al 978-975-1330, o visite nuestra página

www.mvymcacamps.org.



Red Triangle Tribune



Enfoque de Miembro

Conozca a Angelisa Mejia.

Angelisa Mejia es una joven de 17 años y de tercer año en Amesbury High School. Ella ha vivido en el área de Lawrence su vida entera. Angie, como la conocemos por la YMCA, junto con su hermano mellizo Joseph, esta en el medio de seis, cual incluye cuatro hermanos y dos hermanas. Personas en el área de Lawrence son muy familiar con su padre Johnny MacKenize, una personalidad de radio en la Power 800AM. El produce, dirige, y transmite programas junto a la madrastra de Angelisa, Arlene Garcia.

Como estudiante de segundo año, Angie fue introducida a la Sociedad de Honores de Español en reconocimiento de sus logros académicos.

Ella es miembro activa en muchos grupos en Amesbury High. Ella participa en el club Interact, el club de arte, y más. Ella también es una jugadora estrella en softbol para Amesbury High y Tower Hill. En 2008, las muchachas del equipo de softbol de Tower Hill fueron invictas al campeonato de la ciudad!

La parte favorita de Angelisa de venir a la YMCA es pasar tiempo con sus amigas Ruth, Lidia, Alicia, y Estephanie en el centro de jóvenes. A ella le encanta ir de paseos de universidades con los Teen Achievers. Angie dice que los paseos a las universidades le están ayudando a limitar sus opciones para universidades, pues para cuando llegue el tiempo de aplicar el próximo invierno, cual casi siempre crea tensión para estudiantes de cuarto año, va hacer 100% más fácil. Ella le quiere agradecer a la Y por esto.

Cuando ella no esta en el centro de jóvenes o visitando universidades, ella se puede encontrar en el centro de salud. Ella siente que buena salud es una parte importante de su personalidad y forma de vida. Ella también le gusta ayudar a otros estudiantes en la YMCA con sus tareas, cual ella siente que la ayudara con sus habilidades interpersonales y de comunicación. Estas habilidades son cruciales en lo que Angie quiere estudiar: Higiene Dental. Gracias por compartir Angie!



En Esta Edición

Enfoque de Socios	2
Diversión de Verano con la YMCA	2
Torneo de Golf de la YMCA	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

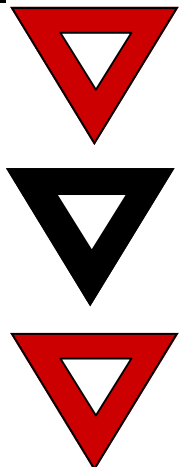
Lo Nueva en la Y

Torneo Anual de 3-contra-3 Baloncesto
Sábado, Julio 25th—8:00AM
Centro de Jóvenes de North Andover



¡Llamando a todos niños y niñas edades 9-18! Inscríbanse para jugar en el torno anual de 3-contra-3 baloncesto de la YMCA del valle de Merrimack. Hay cinco divisiones de edad y los ganadores de cada división recibirán trofeos individuales. Todos los participantes recibirán una camisa oficial del torno.

Para mas información, contáctenos al (978) 686-6191.



YMCA Golf Tournament ~ * ~ Torneo de Golf de la YMCA

Join us for a day on the links!
Merrimack Golf Course ~ Monday, July 13th ~ 8:00AM

All proceeds benefit our *Reach Out for Youth & Families* campaign, which provides financial assistance for all of our individual and family programs at the YMCA.

For more information, contact Melissa O'Brien at (978) 725-6881.

~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ *

!Acompáñenos para un día en el campo de golf!
Merrimack Golf Course ~ Lunes, Julio 13 ~ 8:00AM



Todos los procedimientos del torneo benefician a la campana de alcanzar a jóvenes y familias, cual ofrece asistencia financiera para todos los programas de jóvenes y familia en la YMCA del valle de Merrimack. Para mas información, contacte a Melissa O'Brien al (978) 725-6681.

Español: Vea páginas 2 y 3.

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

Sun Safety

The weather is warming up, the days are longer and there's more time to be outside doing all kinds of fun things! But if you're going to be out in the sun, especially on a hot day, you need to stay safe. Let's find out how.

Don't Feel the Burn

Always wear sunscreen. Take frequent breaks from the sun by going indoors or moving into the shade. Use a sunscreen with an SPF rating of 15 or higher. Put on sunscreen 15 to 20 minutes before going out in the sun. Reapply sunscreen at least every 2 hours, just to be safe. Do this more often if you've been swimming or sweating a lot - even if the sunscreen is waterproof. Don't forget that your eyes need protection from ultraviolet rays, too. Always wear sunglasses in the bright sun, and make sure they have a label saying that they block UV rays.

Drink Up!

Drinking water is an important part of staying healthy, especially when it's hot outside. When you're sweating, you lose water that your body needs to work properly. So drink up and don't wait until you're thirsty - drinking before you feel thirsty helps keep the water level in your body from dropping too low when it's hot or you're sweating a lot with exercise. The good news is that the sun doesn't have to be your enemy if you wear your sunscreen, drink your water, and take breaks when you start to feel too hot. Have fun this summer, but stay "sun" safe!

<http://kidshealth.org/>

Seguridad Contra El Sol

La temperatura se está calentando, los días son mas largos y hay mas tiempo para estar afuera haciendo todo tipo de cosas divertidas! Pero cuando te expones al sol, especialmente durante un día caliente, necesitas mantenerte fuera de peligro. Vamos a aprender como.

No Sientas la Quemadura

Siempre ponte crema protectora del sol. Toma frecuente descansos del sol bajo techo o moviendo te para la sombra. Usa protección del sol con SPF 15 o más. Ponte la protección 15 a 20 minutos antes de salir al sol. Réplica la protección por lo menos cada 2 horas, para estar seguro. Hazlo mas frecuente si has estado nadando o sudando mucho - aunque la protección sea resistente de agua. No te olvides que tus ojos también necesitan protección de los rayos ultravioleta. Siempre ponte gafas en el sol brillante y asegúrate de que tengan una etiqueta que dice que bloquea rayos UV.

Bebe Mucha Agua!

Beber agua es una parte importante de mantenerte saludable, especialmente cuando hace calor afuera. Cuando sudas, estas perdiendo agua que tu cuerpo necesita para trabajar adecuadamente. Pues, bebe mucho y no esperes hasta que te de sed - beber antes de que te de sed ayuda a que el nivel de agua en tu cuerpo no baje demasiado cuando esta caliente afuera o cuando estas sudando mucho al hacer ejercicios. La buena noticia es que el sol no tiene que ser tu enemigo si usas protección, bebes agua, y tomas descansos cuando te comienzas a sentir demasiado caliente. Diviértete este verano, pero mantente fuera de peligro del sol!

We build strong kids, strong families, strong communities.