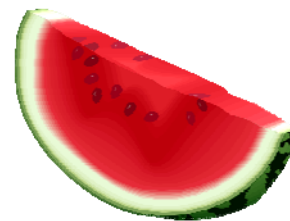




# Red Triangle Tribune



## Program Spotlight

### Mentor Program

The Mentor Program at the Lawrence Branch provides mentoring for 75 students in grades 5 through 8 from Lawrence who are attending the Esperanza Academy, The Stephen Bellesini Academy and St. Mary of the Assumption School. This program provides support and guidance to the students, improves their academic performance and interpersonal relationships in their lives, and helps reduce drop-out rates, juvenile delinquency and involvement in gangs.

The YMCA is looking for volunteers to join this program! Responsibilities include meeting with the mentee once a week at the Y or their school to create a positive relationship and provide academic support. The mentors would attend ongoing mentor training and support sessions.

The YMCA will also have planned activities for mentors and mentees, including field trips to surrounding colleges/universities, attend sports outings (Red Sox), events held at the Y, and much more!

If this description sounds like the volunteer program for you, please contact Renee McGuire at [rmcguire@mvyymca.org](mailto:rmcguire@mvyymca.org) or (978) 686-6191. *We build strong kids, strong families, strong communities.*



### Inside This Issue

Member Tidbits 2

Member Satisfaction Survey 4

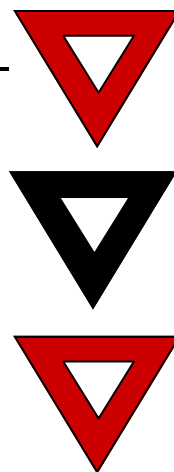
Healthy Spirit, Mind, and Body 4

## What's New at the Y

### Sizzlin' Summer Block Party Friday, August 7—5:30PM to 7:30PM

Bring your friends and family to the YMCA for a swim and outdoor carnival! This party will be packed with a cookout, carnival games, DJ, dunk tank, moon bounce, water festivities, and much more!

\$5.00 per family that donates one canned good each  
\$10.00 per family without a canned good donation  
*\* fee includes cookout food and 10 tickets per family*



## Member Tidbits

## Enfoque de Socios

Have fun in the Dominican Republic, **Rafael Guzman!**

Congratulations to **Rania Henriquez** for getting the Sports Court Spirit Award & the Just Keep Swinging Award at Camp Otter for Week 4. Rania also moved up to Fish level in swimming! Keep up the great work!

**Thomas O'Koniewski** is now at Polliwog 1 in swimming!

Hey **Joan Wilson!** Hope all is well we miss seeing you around the Y.

Come back to the Y soon, **Israel Taveras!**

Glad to have you back in the pool, **Joanne Chiaramida!**

**Amy Zheng** was student of the month for May at St. Monica's.

Welcome back to **Andrea Ramon**, hope you enjoyed your vacation to the Dominican Republic!

Have fun on your vacation to Lebanon, **Nada & Antoine Asmar!**

Get well soon **Raysa Rodriguez.**

**Hector Peguero** got a free month added onto his membership by referring a friend. You can too, ask how at the Member Services Desk!

**Ron Landry** had shoulder surgery and is on the mend and should be back soon.

**Louie Mendez** was called up from the reserves and is leaving for training in Wisconsin and then is headed to Iraq.

Congrats to **Geena Duffy** on receiving the Camper of the Week Award Week 4 at Camp Otter!

Que te disfrutes en la Republica Dominicana **Rafael Guzman!**

Que te mejores pronto **Raysa Rodriguez.**

Felicidades a **Raina Henriquez** por recibir los premios Sports Court Spirit y Just Keep Swinging en la cuarta semana en el campamento Otter. Raina también fue promovida al nivel Pez en natación! Sigue con el buen trabajo!

**Louise Mendez** recibió su llamado militar y se ira de entrenamiento en Wisconsin para después ser enviado a Iraq.

**Thomas O'Koniewski** ahora es un Polliwog 1 en natacion!

Regresa a la Y pronto **Israel Taveras!**

Felices de tenerte de regreso en la piscina **Joanne Chiaramida!**

**Amy Zheng** fue estudiante del mes de mayo en St. Monica's.

Que disfruten de sus vacaciones en Lebanon **Nada y Antoine Asmar!**

Bienvenido de regreso a **Andrea Ramon**, esperamos hayas disfrutado tus vacaciones en la República Dominicana!

Oye **Joan Wilson!** Esperamos que todo este bien, extrañamos verte por la Y.

**Hector Peguero** recibió un mes gratis agregado a su membresía por referir un amigo. Tu también puedes, pregunta como en la recepción!

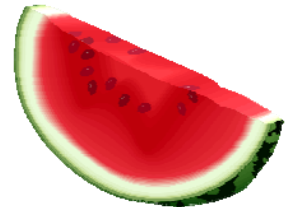
**Ron Landry** estuvo bajo cirugía del hombro, mejorándose a buen ritmo y debe de estar de regreso pronto.

Felicidades a **Geena Duffy** por recibir el premio de Participante de la Semana para semana 4 en campamento Otter.





# Red Triangle Tribune



## Enfoque de Donador

### El Programa de Mentores

El programa de mentores en la sede de Lawrence provee mentores para 75 estudiantes de Lawrence en los grados 5 a 8 quienes están asistiendo las escuelas Esperanza Academy, Stephen Bellesini Academy, y la escuela de la Santa Maria de Asunción. Este programa provee apoyo y orientación para los estudiantes, les ayuda mejorar en sus estudios y relaciones interpersonales en sus vidas, y ayuda a reducir el número de jóvenes quienes dejan la escuela, crímenes juveniles y participación en pandillas.

La YMCA esta buscando a voluntarios para formar parte de este programa! Responsabilidades incluyen reuniones con el estudiante una vez por semana en la Y o en su escuela para crear una relación positiva y ofrecer apoyo académico. Los mentores atenderán sesiones de entrenamiento y apoyo. La YMCA también tendrá actividades planeadas para los mentores y sus estudiantes, incluyendo paseos a las universidades y colegios locales, paseos de deportes (Red Sox), eventos dentro de la Y, y mucho mas!

Si esto describe un programa de voluntario para ti, por favor contacte a Renee McGuire, [rmcguire@mvymca.org](mailto:rmcguire@mvymca.org) o 978-686-6191. Creamos fuertes niños, fuertes familias, fuertes comunidades.



## Lo Nueva en la Y

### En Esta Edición

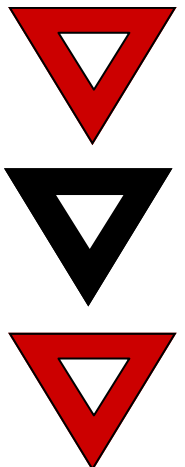
Enfoque de Socios	2
Encuesta de Satisfacción de Socios	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo Saludables	4

### Caliente Fiesta de Verano Viernes, Agosto 7—5:30PM a 7:30PM

Traiga su familia y amigos a la YMCA para nadar y disfrute de un carnaval! Esta fiesta estará llena con comida a la parrilla, juegos de carnaval, DJ, tanque de agua, juego de brincar, actividades de agua, y mucho mas!

\$5.00 por familia que dona una lata de comida  
\$10.00 por familia sin una lata de comida

\* tarifa incluye comida para la familia y 10 boletos por familia



# Member Satisfaction Survey ~ \* ~ Encuesta de Satisfacción de Socios

**Check your mailbox for this year's Seer Analytic Member Satisfaction Survey!**

This survey will be sent out to a randomly selected list of our members!  
Take a few minutes and fill out the survey to help us serve YOU better!

**Your opinions matter to us!**

If you have any questions, speak with any of the  
Program Directors around the building.  
We look forward to hearing from you!

~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \*



**¡Revise su caja de correo para la encuesta de satisfacción de socios este año!**

¡Esta encuesta será enviada a un grupo de socios seleccionados al azar!

Tome algunos minutos y llene la encuesta para ayudarnos a servirle a USTED mejor.

**¡Su opinión nos importa!**

Si tiene alguna pregunta, hable con cual quiera de los directores de programa en el edificio.

¡Esperamos sus respuestas!

**Español: Vea páginas 2 y 3.**

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

### **Eating Well While Eating Out**

It's actually easier than you think to make good choices at a fast-food restaurant, the mall, or even the cafeteria. fast-food places offer healthy choices that are also tasty.

**Go for balance between lean proteins, fruits/vegetable, and whole-grains. Watch portion sizes. Drink water or low-fat milk.**

### **Tips for Eating At a Restaurant**

Ask for half portions, share an entrée with a friend, or take half of your dish home. Ask for sauces and salad dressings on the side. Use salsa and mustard instead of mayonnaise or oil. Ask for olive oil instead of butter. Use lowfat milk instead of whole milk or cream. Order baked, broiled, or grilled lean meats. Salads and vegetables make healthy side dishes. Use a small amount of sour cream instead of butter. Choose fresh fruit instead of high-fat desserts.

### **Tips for Eating At A Fast-Food Place**

Choose a single slice of veggie pizza; grilled, not fried, sandwiches; deli sandwiches on whole-grain bread; a small hamburger; a bean burrito; a baked potato; a side salad; or frozen yogurt.

Choose the smaller sizes, if you have a craving for something un-healthy or try sharing with a friend!

It can be easy to eat well, even on the run. If you develop the skills to make healthy choices now, your body will thank you later. It's OK to splurge every once in a while, as long as your food choices are generally good.

[http://kidshealth.org/teen/food\\_fitness/nutrition/eating\\_out.html](http://kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/eating_out.html)

### **Comer al Paso**

En realidad, hacer buenas elecciones en un restaurante de comidas rápidas, el centro comercial es más fácil de lo que crees. La mayoría de las cafeterías y locales de comidas rápidas ofrecen opciones saludables que también son sabrosas.

**Busca el equilibrio de proteínas magras, frutas y vegetales y granos íntegrale. Observa el tamaño de las porciones. Bebe agua o leche descremada.**

### **Sugerencias para Comer en un Restaurante**

Pide medias porciones, comparte un entremés con un amigo o lleva la mitad del plato a casa. Pide las salsas y los aderezos para ensalada aparte. Usa salsa de tomate y mostaza en lugar de mayonesa o aceite. Pide aceite de oliva en lugar de mantequilla. Usa leche descremada en lugar de leche entera o crema. Pide carnes magras al horno, a la parrilla. Las ensaladas y los vegetales son acompañamientos saludables. Usa una pequeña cantidad de crema agria en lugar de mantequilla. Elige frutas frescas en lugar de alto contenido de grasas.

### **Consejos para Comer en el Centro Comercial o Locales de Comida Rápida**

Éstas son algunas opciones una porción de pizza vegetariana; sándwiches a la parrilla, no fritos; sándwiches de fiambres en pan integral; una hamburguesa pequeña; un burrito de frijoles; una papa al horno; una ensalada pequeña; o yogur helado.

¡Elige las porciones pequeñas y cuando tienes deseos de algo no saludable, e intenta compartir la comida que te tienta con un amigo!

Comer bien puede ser fácil, incluso al paso. Si desarrollas las habilidades para tomar decisiones saludables ahora, tu cuerpo te lo agradecerá más adelante. Está bien darse un gusto cada tanto, siempre que tus opciones alimenticias sean en general buenas.

***We build strong kids, strong families, strong communities.***