



Red Triangle Tribune



Teen Achievers Program Spotlight

Our YMCA Teen Achievers program focuses on the development of the education, career and leadership potential of young people.

Teens were able to attend numerous college fairs at schools, including Boston College, Boston University, Springfield College, Syracuse University, Salem State and UMass Lowell. They learned from various guest speakers, including the CEO from MVFCU, the Vice President from Comcast, a lawyer, a doctor and nutritionist from Holy Family Hospital, the Lawrence Gang Unit, volunteers speaking about the importance of community service and many more. The program was able to create workshops centered around topics such as peer pressure, goal setting, "girl talk", summer

employment and interview skills. Along with in-house workshops, the teens attended two seminars that were set up by community businesses. One seminar focused on finances while the other, by College Bound Consulting, prepared seniors for the college application process, financial assistance planning and writing essays.

In addition to focusing on their future plans and supporting their education, teens were able to enhance their health and mental wellness during the program too. The teens took various field trips, including the Museum of Science, New England Aquarium, Harvard Football Game, Celtics Game, Red Sox Game, movies, mini golf, Essex Arts Center, laser craze, bowling and more! They joined the Appalachian Mountain Club, which is a youth opportunities program that gives inner-city youth a chance to

enjoy the outdoors through hiking, camping and winter sports. The teen program also taught a self-defense class and created a Teen Fitness Club, which consisted of stretching and working out in the Wellness Center. The 5th through 8th graders even jammed out once a month at the dances held at the Lawrence Branch. On top of it all, teens found time to hold several bake sales in order to raise money for the teen program.

It was been a busy, yet exciting year for all our teens. We are celebrating all the triumphs of our Teen Achievers with family and friends at the program's annual year-end banquet on Wednesday, June 9th.

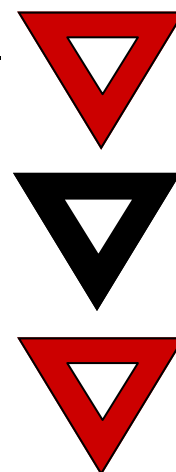
Congratulations to our teens for all of their wonderful accomplishments this year!

Inside This Issue

Member Tidbits	2
3-on-3 Basketball Tournament	4
Healthy Spirit, Mind, and Body	4

What's New at the Y

Follow us on



Member Tidbits

Congratulations to **Jose Rodriguez** on losing 40 lbs. Keep up the great work on your goal of competing in a triathlon.

Welcome back **Anicasia Ferreira**. Hope you enjoyed the Dominican Republic!

Hey, **Luis Pagan**... where have you been?

Marnie Ciquantini stopped by the Y to say hi the other day. Swing by more often!

Aisling Smith jumped off the blocks! Great work Aisling!

Welcome back to **Robert Nazarian** and **Cliff Howe**!

Gabrielle Morgan swam a whole lap without her noodle.

Alex Becotte put his face in the water 22 times in one swim class.

Rebecca Macleod swam without bubbles and put her face in the water.

Cameron Covey swam by himself for the first time.

Welcome back **Myalee Walters** and **Amy Zheng**.

Gaige Dobson moved up to a harder level and is doing a great job.

Congratulations to **Francis Troche** on making the Dean's list at Salem State College.

Carlos Solis is back exercising after injuring his arm in December. Welcome back!

Congratulations to **Nick Carbon** for putting up 135 lbs on the bench press!

Congratulations to the following Seniors in our Teen Achievers Program and where they are attending college in the fall:

- **Roy El-Hachem** – UMASS Lowell
- **Estephannie Estevez** – Holy Cross
- **Gregnalis Gonzalez** – UMASS Amherst
- **Rosaly Gonzalez** – NECC
- **Angelisa Mejia** – Johnson and Wales
- **Jennifer Reynoso** – NECC
- **Alicia Rodriguez** – Dartmouth
- **Jonathan Taveras** – Newbury
- **Ruth Tejada** – Wheaton

Enfoque de Socios

Felicidades a **Jose Rodriguez** por perder 40 libras. Sigue con el buen trabajo y con tu meta de competir en un triatlón.

Bienvenido de regreso a **Anicasia Ferreira**. Esperamos que hayas disfrutado en la Republica Dominicana!

Oye **Luis Pagan**... donde has estado?

Marnie Ciquantini paso por la Y para saludar. Ven mas frecuenté!

Aisling Smith brinco de los bloques! Buen trabajo Aisling!

Bienvenido de regreso **Robert Nazarian y Cliff Howe**!

Gabrielle Morgan nado una pista entera sin su fideo.

Alex Becotte puso su cara en el agua 22 veces en una clase de natación.

Rebecca Macleod nado sin burbujas y puso su cara en el agua.

Carmon Covey nado solo por primera vez.

Bienvenido de regreso a **Myalee Walters y Amy Zheng**.

Gaige Dobson progreso a un nivel más difícil y está haciendo muy buen trabajo.

Felicidades a **Francis Troche** por lograr la lista de honores en Salem State College.

Carlos Solis está de regreso haciendo ejercicios después de lastimarse su brazo en diciembre. Bienvenido!

Felicidades a **Nick Carbon** por levantar 135 libras en pesas!

Felicidades a los siguiente jóvenes de cuarto año en nuestro programa de jóvenes y adonde atenderán universidad en el otoño:

- **Roy El-Hachem** – UMASS Lowell
- **Estephannie Estevez** – Holy Cross
- **Gregnalis Gonzalez** – UMASS Amherst
- **Rosaly Gonzalez** – NECC
- **Angelisa Mejia** – Johnson and Wales
- **Jennifer Reynoso** – NECC
- **Alicia Rodriguez** – Dartmouth
- **Jonathan Taveras** – Newbury
- **Ruth Tejada** – Wheaton



Red Triangle Tribune



Enfoque de Programa de Jóvenes de la YMCA

Nuestro programa de jóvenes de la YMCA se enfoca en el desarrollo de educación, carrera y liderazgo de jóvenes.

Jóvenes pudieron visitar un número de universidades incluyendo, Boston College, Boston University, Springfield College, Syracuse University, Salem State y UMass Lowell. Ellos aprendieron de una variedad de presentadores incluyendo el CEO de MVFCU, el vicepresidente de Comcast, un abogado, un doctor, un nutricionista de Holy Family Hospital, el Lawrence Gang Unit, voluntarios hablando sobre la importancia de servicios comunitarios y muchos otros más. El programa pudo crear talleres concentrados en temas como presión de compañeros, estableciendo objetivos, "girl talk", trabajos de verano, y habilidades de entrevista. Junto con estos talleres, los jóvenes atendieron dos seminarios que

fueron organizados por negocios de la comunidad. Un seminario se concentró en finanzas mientras que el otro, organizado por College Bound Consulting, preparo a los estudiantes de cuarto año para el proceso de aplicaciones, solicitudes de opciones para ayuda financiera y escribiendo composiciones.

Además de concentrarse en sus planes del futuro y apoyando su educación, los jóvenes pudieron mejorar su salud y bienestar mental durante el programa. Los jóvenes participaron en una variedad de paseos incluyendo el museo de ciencias, el acuario de Nueva Inglaterra, un juego de fútbol americano de Harvard, un juego de los Celtics y de los Red Sox, el cine, mini golf, el Essex Arts Center, Laser Craze, Bowling y mucho más! Ellos formaron parte del Appalachian Mountain Club, un programa de oportunidades para jóvenes que da a los jóvenes de la ciudad el chance de

disfrutar los afueras a través de excursionismo, campamento, y deportes de invierno. El programa de jóvenes también enseñó clases de auto defensa y crearon un Teen Fitness Club, el cual consistió de técnicas de estrechamiento muscular y ejercicios en nuestro Centro de Bienestar. Los estudiantes de quinto a octavo hasta se divertieron una vez al mes en los bailes en la sede de Lawrence. Además de todo esto, los jóvenes encontraron tiempo de patrocinar algunas ventas de pasteles para recaudar fondos para el programa de jóvenes.

Ha sido un año ocupado pero emocionante para todos nuestros jóvenes. Estamos celebrando todos estos triunfos de nuestros jóvenes con familia y amigos en el banquete anual de fin de año el miércoles junio 9.

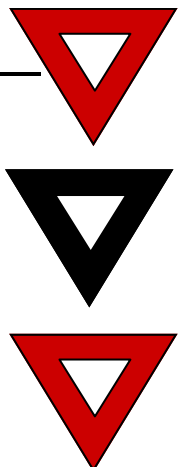
Felicidades a todos nuestros jóvenes por todos sus maravillosos triunfos este año.

En Esta Edición

Enfoque de Evento	2
Torno de 3-contra-3 Baloncesto	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

Lo Nueva en la Y

Busquenos en



3-on-3 Basketball Tournament ~ * ~ Torno de 3-contra-3 Baloncesto

CALLING ALL BOYS AND GIRLS, AGES 9-18!

Saturday, July 31st—8:00AM

North Andover Youth Center

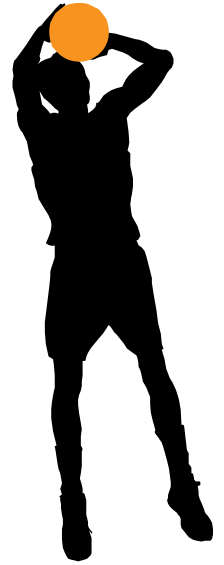


Sign up for our annual 3-on-3 basketball tournament.

There are five division and winners from each division receive individual trophies.

All players receive a YMCA 3-on-3 basketball t-shirt.

For more information or to register, contact us at (978) 686-6191.



LLAMANDO A TODOS NINOS Y NINAS, EDADES 9-18!

Sabado, Julio 31st—8:00AM

el centro de Jóvenes de North Andover

Inscríbanse para jugar en el torneo 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 torneo. Para más información, contactenos al (978) 686-6191.

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

Staying Safe When Camping

Your Campsite

Roasting marshmallows and singing songs by an open fire are favorite camping activities. Never leave a fire without anyone to watch it. Don't forget to put out your fire by dumping water or shoveling dirt on it when you sleep or leave your campsite. Feel the ground around the area where the fire was to make sure it isn't warm.

Your Food and Water

When you're exploring outdoors, it's important to stay safe. Even if streams or lakes look crystal clear, they could contain germs and the water may not be safe to drink. Bring bottled water to drink. Likewise, never eat wild berries. Some are poisonous and it may be tough to know which are safe. Good snacks for the outdoors include fruit, trail mix, crackers, granola bars, bread and peanut butter.

Your Clothing

Wearing layers is a good idea when you're outdoors. You can take off a layer or two if you get too warm. Wear comfortable boots when hiking so your ankles are well-supported and you don't get blisters. Keep your arms and legs covered while hiking to avoid ticks and insect bites and wear knee-high boots and long pants when you are in an area with snakes. Make sure to take rain gear, such as ponchos and waterproof jackets, to keep you dry if an unexpected shower occurs.

Enjoy your time camping – and remember these safety tips!

<http://kidshealth.org/kid/watch/out/woods.html#>

Precaución de Camping

Su Camping

Asar malvaviscos y cantando canciones de un fuego abierto son los favoritos de las actividades de camping. Nunca deje el fuego sin que nadie para verlo. No se olvide de apagar el fuego por vertidos de agua o paleando tierra sobre él cuando se duerme o salir de su campamento. Siente el suelo alrededor del área donde el fuego era asegurarse de que no esté caliente.

Su Alimentos y Agua

Cuando usted está explorando al aire libre, es importante para mantenerse a salvo. Incluso si los arroyos o lagos mirada de cristal claro, que podrían contener los gérmenes y el agua puede no ser segura para beber. Traer el agua embotellada para beber. Del mismo modo, nunca comer bayas. Algunas son venenosas y puede ser difícil saber que son seguros. Bueno para meriendas al aire libre incluyen frutas, mezcla de frutas secas, galletas, barras de granola, pan y mantequilla de maní.

Su Ropa

El uso de capas es una buena idea cuando estás al aire libre. Usted puede quitar una capa o dos, si usted se pone demasiado caliente. Use botas cómodas al salir de excursión para que sus tobillos están bien apoyados y no te ampollas. Mantenga los brazos y piernas cubiertas durante una excursión para evitar las garrapatas y las picaduras de insectos y usar botas hasta la rodilla y pantalones largos cuando se encuentre en un área con las serpientes. Asegúrese de tomar ropa de lluvia, como ponchos y chaquetas impermeables, para mantenerte seco si una ducha inesperada se produce.

Disfrute de su tiempo camping - y recuerde estos consejos de seguridad!

Making healthier lives achievable for everyone.