



# Red Triangle Tribune



## Donor Spotlight

### Thank you, Converse! — School Age Child Care

This June, Converse reached out to our School Age Child Care program at the Lawrence Branch of the Merrimack Valley YMCA. Converse teamed up with *Venture Up*, the world's largest provider of interactive team building and corporate training events, for its National Sales Managers Retreat. As part of one of their Team Building activities, the Converse employees worked with *Venture Up* to build twelve bikes for twelve deserving kids in our program. These kids were hand selected by the YMCA staff for the excellent job they have been

doing in the program.

When the School Age staff and children arrived, the kids received Converse t-shirts and waited anxiously as the employees finished building the bikes. When the children were allowed to walk in the room with the bikes, approximately sixty Converse employees were standing in a circle clapping. The

children were then introduced to the teams that built their bikes, they were fitted with a helmet, and were on their way!

For one of the children, Katherine Santana, this is her first bike! The children were very thankful for such a wonderful day. It was a great experience and collaboration with Converse.



### Inside This Issue

Member Tidbits 2

YMCA Golf  
Tournament 4

Healthy Spirit,  
Mind, and Body 4

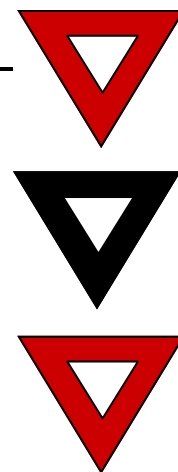
## What's New at the Y

### 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

## Enfoque de Socios

Great job to **Francesco Cuesta** on beating the state record in the 200!

To the **El-Hachem family**, have fun visiting relatives in Lebanon!

To the **Etienne Family**, enjoy your vacation in Florida, we will miss you at the Basketball Skills Clinic!

**Jasmine Om** made the Principals list for the Spring Semester

Congratulations to **Paige Lipski** who got her first hit at Itty Bitty Baseball!

Glad to have you back at Baseball, **Myra Ortiz**.

The **AM Running Guys** (John Morgan (Captain), Joe Parolisi (Deputy Sheriff), Norm Fahey, Tommy Muldoon) have been known to give any loose change they find during their runs to Lou Peters. He saves the money to give it to the Y. They recently found \$17 and decided this will

be put towards sponsoring a child to go to camp!

### News from the Pool

**Kyara Cruz** swam with no bubbles.

**Jack Lins** swam with no noodle.

**Marina Duffy** swam a whole class without bubbles.

**Jessica Morey** goes underwater without holding her nose.

**Shannon Prendeville** swam without any bubbles!

**Aisling Smith** swam without any bubbles!

**Jack Gregg** made the ANA swim team.

The **Junior Swim Club** learned how to do racing starts.

**Nick Lopez** passed the state lifeguarding test.

Muy buen trabajo a **Francesco Cuesta** quien rompió el record del estado en los 200 metros!

**A la familia El-Hachem**, que disfruten su viaje a Líbano visitando familia!

**A la familia Etienne**, disfruten de sus vacaciones en Florida, los extrañaremos en la clínica de baloncesto!

**Jasmine Om** logro estar en la lista del principal para el semestre de la primavera.

Felicidades a **Paige Lipski** quien le dio a la bola por primera vez en Itty Bitty Béisbol!

Los alegramos de tenerte de regreso en el béisbol **Myra Ortiz**.

**Los corredores de la mañana** (John Morgan (Capitán), Joe Parolisi (Sheriff), Norman Fahey, Tommy Muldoon) se conocen por darle cualquier cambio rodando que ellos encuentren a Lou Peters. El guarda el dinero y se lo da la Y. Ellos recientemente encontraron \$17 y decidieron que será donado

para patrocinar un niño para que pueda ir a campamento!

### Noticias de la Piscina

**Kyara Cruz** nado sin burbujas.

**Jack Lins** nado sin un fideo.

**Mariana Duffy** nado una clase completa sin burbujas.

**Jessica Morey** puede estar debajo del agua sin taparse la nariz.

**Shannon Prendeville** nado sin burbujas.

**Aisling Smith** nado sin burbujas.

**Jack Gregg** formo parte del equipo de natación ANA.

**El club de nadadores jóvenes** aprendió a como hacer comienzos de carrera.

**Nick Lopez** pasó el examen del estado para salvavidas.



# Red Triangle Tribune



## Enfoque de Donador

### Gracia Converse! - Cuido de niños de edad escolar

Este junio, Converse ayudo a nuestro programa de Cuido de Niños de Edad Escolar en la sede de Lawrence de la YMCA del valle de Merrimack. Converse se junto con *Venture Up*, el proveedor mas grande del mundo de eventos de entrenamiento interactivos para el desarrollo de cómo trabajar en grupos y un ambiente corporal, para su retiro nacional para administradores de ventas. Como parte de sus actividades para desarrollar un grupo, los empleados de Converse trabajaron con *Venture Up* para construir doce bicicletas para doce niños en nuestro programa. Estos niños fueron seleccionados especialmente por el personal de la YMCA por el excelente trabajo que

han estado haciendo en el programa.

Cuando el personal del cuidado de niños y los niños llegaron, los niños recibieron camisetas de Converse y esperaron ansiosamente a lo que los empleados terminaron de construir las bicicletas. Cuando los niños fueron permitidos a entrar al cuarto donde estaban las bicicletas, aproximadamente 60 empleados de Converse estaban parados en un

circulo aplaudiendo. Los niños después fueron introducidos a los equipos cuales construyeron sus bicicletas, fueron medidos para cascos, y se fueron de camino!

Para uno de los niños, Catherine Santana, esta es su primer bicicleta! Los niños estuvieron muy agradecidos por un día tan maravilloso. Fue una gran experiencia y colaboración con Converse.



### En Esta Edición

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

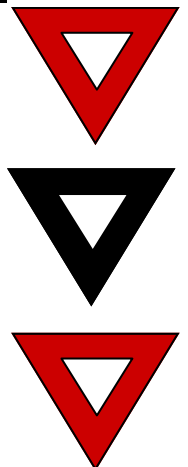
## Lo Nueva en la Y

### 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 torneo.



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

### What Do I Need to Eat to Be Healthy?

The U.S. Department of Agriculture (USDA) created the Food Guide Pyramid as one way for people to understand how to eat healthy. Check out [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov) to see how much you need of each food group.

**Eat a variety of foods.** A balanced diet is one that includes all the food groups.

**Eat less of some foods and more of others.** You can see that the bands for meat and protein and oils are skinnier than the others. That's because you need less of those kinds of foods than you do of fruits, vegetables, grains, and dairy foods.

### How Much Do I Need to Eat to Be Healthy?

A rainbow of colored, vertical stripes on the Food Guide Pyramid represents the five food groups plus fats and oils.

**Grains** - Grains are measured out in ounce equivalents: 1 slice of bread; ½ cup of cooked cereal; ½ cup of rice or pasta; 1 cup of cold cereal

**Vegetables & Fruits** - Vegetable and Fruit servings are measured in cups.

**Milk and Calcium-Rich Foods** - Calcium builds strong bones to last a lifetime, so you need these foods in your diet. You can substitute yogurt, cheese, or calcium-fortified orange juice.

**Meats, Beans, Fish, and Nuts** - These foods are measured in ounce equivalents: 1 ounce of meat/poultry/fish; ¼ cup cooked dry beans; 1 egg; 1 tablespoon of peanut butter; ½ ounce (about a small handful) of nuts or seeds

**Whoa!** That's a lot to swallow. There's more good news—you don't have to become a perfect eater overnight. Just remember those stairs climbing up the side of the new pyramid and take it one step at a time.

[http://kidshealth.org/kid/stay\\_healthy/food/pyramid.html](http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/pyramid.html)

### ¿Cómo Mantener Una Dieta Saludable?

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos cambio la Pirámide de Guía Alimenticia ofrece información sobre como comer saludable. Chequea la pagina [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov) para ver que cantidad de cada tipo de comida necesitas.

**Come una variedad de comidas.** Una dieta balanceada que incluya todos los grupos de comida.

**Come más de algunas comidas y menos de otras.** Puedes ver que las secciones para carnes y proteínas y aceites son mas pequeñas que las demás. Eso es porque necesitas menos de ese tipo de comida y más frutas, vegetales, granos, y productos lácteos.

### ¿Qué cantidad debo comer para ser saludable?

Un número de rayas verticales en colores en el guía de la pirámide de comida representa los cinco tipos de comidas con más grasa y aceites.

**Granos**—Granos son medidos en onzas: un pedazo de pan, ½ de un vaso de cereal caliente, ½ de un vaso de arroz o pasta, 1 vaso de cereal frío.

**Vegetales y Frutas**—Cantidades de vegetales y fruta son medidas en vasos.

**Leche y otras comidas ricas en calcio**—Calcio construye fuerte huesos para durar una vida entera. Puedes subsistir yogurt, queso, o jugo de naranja fortificado con calcio.

**Carnes, Habichuelas, Pescado, y Nueces**—Estas comidas son medidas en onzas: 1 onza de carne/pechuga/pescado; ¼ vaso de habichuelas seca cocinadas; 1 huevo; 1 cuchara de mantequilla de nueces, ½ onza (como una mano pequeña) de nueces o semillas.

**¡Wow!** Eso si es mucho de tragar. Hay mas buenas noticias—no te tienes que convertir sobre la noche en una persona que siempre come perfectamente. Solamente recuérdate de esos escalones al lado de la pirámide y tómallo un paso a la vez.

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