



Red Triangle Tribune



Program Spotlight

Lights on After School —

Our School Age Child Care program directors, participants, and families gathered on Thursday, October 22 for a nationwide event to celebrate the importance of after-school programs. The school age participants gave their parents a glimpse of what our YMCA does in its after-school program.

The program was run by the school age children with Joshua Judd, an 11-year-old in our Knight Group, as the official MC of the evening. As parents walked in, they were asked to show their support of after-school programs by leaving their handprint behind. They did this

by dipping their hand into paint and pressing it onto paper.

The evening started with Mathevis Almonte, 11-year-old who is part of our Knight group, citing some statistics put together by the After School Alliance about America after 3:00PM. He also announced how grateful he is that he attends the YMCA. This presentation was followed by our "Are you Smarter Than Your School Age Child?" Jeopardy-style game that had the parents versus their children. The parents won the game!

The evening ended with a grand finale by our School Age Performance Center singing "If You Believe" by Mariah Carey and Whitney Houston. It was a great event and we can't

wait to do it again next year! Great job to all our child care participants who made the evening such a success!



What's New at the Y

Inside This Issue

Member Tidbits 2

Membership For All Program 4

Healthy Spirit, Mind, and Body 4

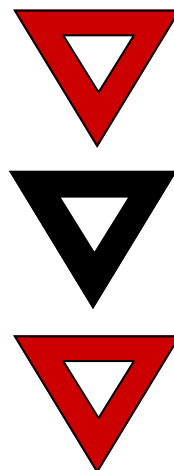
* THE GIFT OF GIVING *

November 15th — December 31st

Once again, the YMCA will be holding its annual "Gift of Giving" program this holiday season.

Food donations will benefit the Lawrence YMCA SRO, St. Vincent DePaul & North Andover Unitarian Church.

For more information, contact Michelle Becotte at (978) 686-6191 or mbecotte@mvymca.org.



Member Tidbits

Enfoque de Socios

Keep your head up to **Gail Josephson** & best of luck in your treatment & recovery!

Javier Estrella is a defensive machine on the soccer field. No teams can get by him!

GIVE YOUR EMAIL ADDRESS TO THE MEMBER SERVICE REPRESENTATIVE AT THE FRONT DESK TO RECEIVE THIS NEWSLETTER VIA EMAIL!

Welcome back to the **Asmar family**, great to see Nada working out again every morning.

Hey morning crew, **Kim Rosa** is coming back to the Y and can't wait to see everyone again soon!

Get well soon to **Frank Chetelat**, looking forward to having you back around the Y again soon!

Welcome back to **Tom Donahue**!

Congrats to our own **Michelle Becotte** for winning the President Award for Employee of the Year for the Lawrence Branch!

Heartfelt condolences to **Wes Hull** and family on their loss of his mother.

Congratulations to **Fausto Lamboy & Kristen Brockett** on the birth of their daughter.

Jose Marte, Alessia Nash, Nomar Tejada & Talia Terranova have been tearing up the fields at the Methuen Y at soccer on Saturday mornings. Keep up the great work!

Are you the **parents of a 5th or 6th grader**? Look out for the new monthly 5th & 6th grade dances at the Lawrence Y. Only \$5.00 per student, next one is **November 20th!!!**

Luis Pagan recently enjoyed vacations to both Washington DC and Dominican Republic.

Heartfelt condolences to **Robert Nazarian** and family on the loss of his brother.

Brenda Zayas, Digna Jhonson & Francisca Garcia were recently seen taking the Tuesday night cardio kickboxing class.

Sigue con la cabeza arriba **Gail Josephson** y te deseamos mucha suerte en tu tratamiento y recuperación!

Javier Estrella es una maquina defensiva en la cancha de futbol. Ningún equipo lo puede pasar!

Bienvenido de nuevo a **la familia Asmar**, que bien en ver a Nada otra vez haciendo ejercicios cada mañana.

Oye pandilla de las mañanas, **Kim Rosa** regresa a la Y, y no puede esperar a verlos a todos otra vez!

Que te mejores pronto **Frank Chetelat**, esperamos verte de regreso en la Y pronto!

Bienvenido de nuevo a **Tom Donahue**!

Felicidades a nuestra **Michelle Becotte** por ganarse el premio presidente de empleado del año para la sede de Lawrence!

Nuestro mas sentido pesame a **Robert Nazarian** y familia por la perdida de su hermano.

Nuestro mas sentido pesame a **Wess Hull** y familia por la perdida de su madre.

Felicidades a **Fausto Lamboy & Kristen Brockett** por el recibimiento de su hija!

Jose Marte, Alessia Nash, Nomar Tejada & Talia Terranova han estado desgarrando las canchas de futbol en la Y de Methuen durante futbol los sábados en la mañana. Sigán con el buen trabajo!

Eres **un padre de un joven en el quinto o sexto grado**? Manténganse alerta para nuestros nuevos bailes de cada mes para jóvenes en el quinto y sexto grado. Solamente \$5.00 por estudiante, el próximo es Noviembre 20!

DÉLE SU CORREO ELECTRÓNICO AL REPRESENTANTE DE LOS SERVICIOS DE SOCIOS EN LA RECEPCIÓN PARA RECIBIR EL BOLETÍN A TRAVÉS DE CORREO ELECTRÓNICO.

Luis Pagan recientemente disfruto sus vacaciones en Washington DC y la Republica Dominicana.

Brenda Zayas, Digan Johnson & Francisca Garcia fueron vistas tomado las clases de kickboxing los martes en la noche.



Red Triangle Tribune



Enfoque en Programa

Luces en Después de Clases—

Nuestros directores de programa de cuidado de niños, participantes, y familias se reunieron jueves Octubre 22 para un evento nacional para celebrar la importancia de los programas de después de la escuela. Los participantes del programa ofrecieron a sus padres algunos detalles de lo que hace nuestra YMCA en su programa después de la escuela.

El programa fue dirigido por los niños con Joshua Judd, un niño de 11 años en nuestro grupo Knight, sirviendo como el presentador de la noche. Al momento de llegada, les fue pedido a los padres que

apoyaran nuestro programa dejando las huellas de sus manos. Esto se logró sumergiendo sus manos en pintura y luego tocando los papeles

La noche comenzó con Mathevis Almonte, un niño de 11 años en nuestro grupo Knight, citando algunas estadísticas recolectadas por After School Alliance sobre los Estados Unidos después de las 3:00 de la tarde. El también anunció lo agradecido que está por que atiende la YMCA. Esta presentación fue seguida por nuestro juego ¿Eres más inteligente que tu niño?; en un evento de padres contra sus niños. Los padres ganaron!

La noche terminó con un gran final por algunos de nuestros niños cantando "If You Believe" por Mariah Carey y

Whitney Houston. Fue un gran evento y no podemos esperar hacerlo de nuevo el próximo año!. Muy buen trabajo a todos nuestros participantes quienes hicieron la noche tan exitosa.



Lo Nueva en la Y

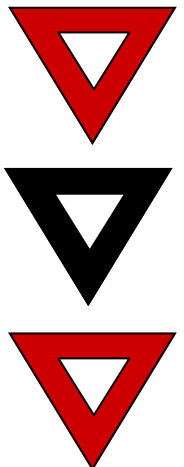
En Esta Edición

Enfoque de Socios	2
Programa de Membresía para Todos	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

* EL REGALO DE REGALAR * Noviembre 15 – Diciembre 31

Una vez más, la YMCA estará patrocinando su programa anual de "el regalo de regalar" esta temporada de días de fiesta. Donaciones de comida beneficiaran el SRO de Lawrence de la YMCA, y la iglesia St. Vincent & North Andover Unitarian Church.

Para más información, contacte a Michelle Becotte al (978) 686-6191 o mbecotte@mvyymca.org.



Membership For All ~ * ~ Membresía para Todos

The heart of the YMCA's mission is to reach out and involve people in our communities, all people. The YMCA is committed to helping all people grow in spirit, mind and body. The "all" in our mission is what makes us unique in meeting community needs. The YMCA's Membership for All is an initiative that enables all individuals and families to become active members of the YMCA. The Merrimack Valley YMCA now offers an income based pricing structure. If this membership structure does not meet you or your family's needs the YMCA's ACCESS program is still available to provide financial assistance. Both Membership for All and ACCESS are possible thanks for the many generous donors who support the YMCA's *Reach Out for Youth & Families* Annual Campaign.

~ * ~

El corazón de la misión de la YMCA es ayudar a involucrar a las personas de nuestras comunidades. La YMCA esta dedicada a ayudar a todas personas crecer en espíritu, mente y cuerpo. El "todos" en nuestra misión es lo que nos hace diferente en cumpliendo con las necesidades de la comunidad. Membresía para todos es una iniciativa de la YMCA que hace posible que todo individuo y sus familias puedan ser socios activos de la YMCA. La YMCA del Valle Merrimack ahora ofrece una forma de precios basado en ingreso. Si este sistema de membresía no cumple con las necesidades que usted o su familia requieren, el programa ACCESS todavía esta disponible para ofrecer ayuda financiera. Ambos Membresía para todos y ACCESS han sido posible gracias a muchos donantes generosos quienes apoyan a la campaña de la YMCA, *Reach Out for Youth & Families*.

Español: Vea páginas 2 y 3.

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

How Much Food Should I Eat?

Portion Distortion

People today eat way more than they used to — and way more than they need to. This means that they're constantly taking in more calories than their bodies can burn. Unfortunately, lots of us don't realize that we're eating too much because we've become so used to seeing (and eating!) large portions.

The Truth About Serving Sizes

MyPyramid divides foods into six groups: grains; vegetables; fruits; oils; dairy; meat and beans. One easy way to size up portions if you don't have any measurements is to take a look at your hand. A clenched fist is about a cup — and a cup is the amount experts recommend for a portion of pasta, rice, cereal, vegetables, and fruit. A meat portion should be about as big as your palm. And limit the amount of added fats (like butter, mayo, or salad dressing) to the size of the top of your thumb.

Another great way to visualize appropriate portions is to use the concept of the "divided plate." Think of your plate as divided into four equal sections. Use one of the top quarters for protein. Use the other top quarter for starch, preferably a whole grain. Then fill the bottom half with veggies. None of the foods should overlap — or be piled high! Not only will dividing your plate like this help you keep portions under control, it can also help you to balance your meals.

http://kidshealth.org/teen/nutrition/weight/portion_size.html



¿Cuánto Debo Comer?

Porciones Distorsionadas

En la actualidad, las personas comen mucho más de lo que solían. Y mucho más de lo que necesitan. Esto significa que se encuentran asimilando constantemente más calorías que las que sus cuerpos pueden quemar. Lamentablemente, muchos de nosotros no advertimos que estamos comiendo demasiado porque nos hemos acostumbrado mucho a ver (¡y comer!) porciones grandes.

La Verdad Sobre el Tamaño de las Porciones

MiPirámide divide los alimentos en seis grupos: granos; verduras; frutas; aceites; lácteos; carnes y frijoles. Una manera fácil de medir las porciones si no tienes instrumentos de medición es observar tu propia mano. Un puño cerrado equivale a aproximadamente una taza, y una taza es la cantidad que los expertos recomiendan para una porción de pastas, arroz, vegetales y frutas. Una porción de carne debe ser casi tan grande como la palma de tu mano. Y limita la cantidad de grasas agregadas (como mantequilla, mayonesa o aderezo para ensalada) al tamaño del extremo superior de tu pulgar.

Otra buena manera de visualizar las porciones adecuadas es aplicar el concepto de "plato dividido". Piensa que tu plato está dividido en cuatro sectores iguales. Usa uno de los cuartos superiores para las proteínas. Usa el otro cuarto superior para el almidón; preferiblemente, granos integrales. Luego, llena la mitad inferior de vegetales. Ninguno de los alimentos debe superponerse... ¡ni apilarse en altura! Dividir el plato de esta manera no solo te ayudará a tener controladas las porciones, sino que también puede ayudarte a equilibrar las comidas.

We build strong kids, strong families, strong communities.