



## Red Triangle Tribune



### Thank You to Our Members!

We want to thank all of our members who participated in our annual Member Satisfaction Survey. The results have been compiled and we wanted you to know your input is appreciated and we are addressing concerns you have. We are using this opportunity to inform YMCA members of the issues that were brought up.

Many members commented on the lack of and maintenance of equipment. As you all know the Wellness Center was recently refurbished, which included replacing or adding 19 new pieces of equipment (4 new Precor Treadmills; 4 new Precor Bicycles; 9 Piece Upper Body circuit from Hoist Roc\*It; Precor 3-Way Olympic Bench; Dual-Action Smith

Machine; Multi-Pulley Functional Trainer). We are working closely with the vendors of the existing, as well as, new equipment to make sure any maintenance issues are dealt with in a timely manner. We have also added additional staff to the Wellness Center to address member needs and help people with fitness goals.

Also, several members commented on the desire to have adult programming at the Lawrence YMCA. We have added several new adult classes, free to members, including Cardio Kickboxing (Tuesdays; 6:30-7:30PM), Step Aerobics (Wednesday; 7:00-8:00AM) & Adult Self Defense (Wednesday; 7:00-8:00PM & Thursday; 10:00-11:00AM). We have also added some youth programming, such as youth karate & basic contemporary dance,

to enhance the existing programs that we have. Look for additional programming in the near future.

In an effort to keep our building clean and safe, we have added an evening janitor to clean and monitor the men's locker room and family changing area. We are also researching options to remedy the issues with the carpeting in the men's and women's locker rooms.

Once again, we thank everyone who participated in the survey. Should you have any concerns or suggestions, please feel free to stop by my office any time or call me.

Thank you,  
Michelle Becotte  
Member Services Director

#### Inside This Issue

Member Tidbits	2
Holiday Festival	4
Healthy Spirit, Mind, and Body	4

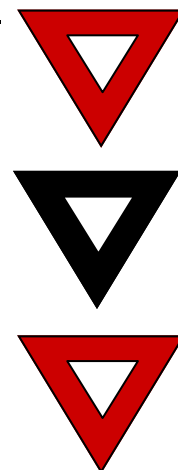
### What's New at the Y

#### \* 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@mvyymca.org](mailto:mbecotte@mvyymca.org).







# Red Triangle Tribune



## !Gracias a Todos Nuestros Socios!

Queremos darles las gracias a todos nuestros socios quienes participaron en nuestra encuesta anual de satisfacción de socios. Los resultados han sido recopilados y queremos dejarle saber que su opinión es bienvenida y estamos considerando sus sugerencias. Estamos utilizando esta oportunidad para informar a todos los socios de la YMCA sobre algunos de las sugerencias que han sido compartidas con nosotros.

Muchos socios comentaron sobre la falta de equipos y su mantenimiento. Como todos saben, el centro de bienestar fue recientemente remodelado, incluyendo reemplazo de algunas maquinas viejas maquinas y añadiendo otras haciendo un total de 19 maquinas (4 Precor Treadmills de correr, 4 bicicletas estacionarias Precor, 9 maquinas en una de Hoist Roc\*It para la parte superior del

cuerpo, banca olimpica Precor 3-Way Olympic Bench, una Dual-Action Smith Machine, y una Multi-Pulley Functional Trainer. Estamos manteniendo constante comunicación con nuestros representantes de nuestros equipos para asegurar una rápida solución a cualquier inconveniente que pueda surgir con los equipos. También hemos contratado nuevo personal en el centro de salud para asistirle con sus metas de salud.

También, varios socios comentaron sus deseos de tener programas para adultos en la YMCA de Lawrence. Hemos agregado varias clases para adultos, gratis para socios, incluyendo Cardio-Kickboxing (cada martes 6:30-7:30), Aeróbicos de paso (cada miércoles 7:00-8:00am), y auto defensa para adultos (miércoles 7:00-8:00pm y jueves 10:00-11:00am) También hemos agregado algunos programas para jóvenes como karate y baile básico y contemporáneo,

para mejorar los programas que ya existen. Manténgase al tanto para programas adicionales en el futuro cercano.

Como un esfuerzo de mantener nuestro edificio limpio y seguro, hemos agregado un conserje de noche para limpiar y monitorizar los vestidores para adultos y vestidores familiares. También estamos investigando opciones para remediar los problemas con las alfombras en los vestidores para adultos.

Una vez más, le damos las gracias a todos quienes participaron en la encuesta. Si tiene alguna preocupación o sugerencias, por favor siéntase libre de pasar por mi oficina cualquier tiempo o llámeme.

Gracias,  
Michelle Becotte  
Directora de Servicios de Socios

## Lo Nueva en la Y

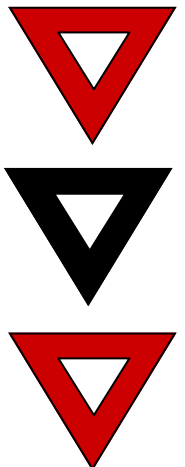
### En Esta Edición

Enfoque de Socios	2
Festival de Días de Fiesta	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@mvymca.org.



# Holiday Festival ~ \* ~ Festival de Días de Fiesta



**Wednesday, December 16 – 6:15-8:00PM**

Come celebrate the Holiday Season with the YMCA. We will be making holiday crafts, having a holiday sing-a-long, playing games, and much more! Don't forget to bring your favorite holiday potluck dish to share for FREE admission (or \$5.00 per family)!



**Miércoles, Diciembre 16 - 6:15-8:00PM**

Venga y celebre esta temporada de días de fiesta con la YMCA. Estaremos haciendo manualidades para los días de fiesta, teniendo un canto de los días de fiesta, jugando juegos, y mucho más! GRATIS si traiga su plato favorite para compartirlo con todos o \$5.00 por familia.

**Español: Vea páginas 2 y 3.**

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

### Helping You Feel Better with a Cold

#### **Bring on the heat.**

Hot drinks soothe coughs and sore throats while also clearing mucus. So eat (or drink) your chicken soup!

#### **Get steamed up.**

A steamy shower helps stuffy or irritated noses. Or run a humidifier (a small, quiet machine that sprays fine cool mist in the air) to relieve your scratchy throat, stuffy nose, and itchy eyes. Humidifiers make room air moist, which loosens mucus.

#### **Practice healthy habits.**

Your immune system will be ready to fight colds if you eat a balanced diet, get plenty of sleep, and keep your body fit through regular exercise.

#### **Blow your horn.**

Blowing your nose is the best way to get rid of mucus.

#### **Rest.**

Take a nap or go to bed a little earlier for a few nights.

#### **De-stress.**

People who are stressed out feel worse when they have colds. Relax and use the time to read, listen to music, or watch a movie. In other words, chill out and you might prevent a cold!

[http://kidshealth.org/kid/ill\\_injure/sick/colds.html](http://kidshealth.org/kid/ill_injure/sick/colds.html)

### ¿Cómo puedes encontrarte mejor?

**Toma bebidas calientes.** Las bebidas calientes alivian la tos y el dolor de garganta, aparte de ayudar a eliminar los mocos. ¡O sea que a tomar sopitas calientes!

**Duchas calientes.** Las duchas calientes o de vapor ayudan a aliviar la irritación nasal y a despejar las vías nasales. También puedes utilizar un humidificador (un aparatito que vierte vapor en el aire) para aliviarte el picor de garganta, la congestión nasal y el picor de ojos. Los humidificadores humedecen el aire de la habitación, lo que ayuda a ablandar los mocos y a despejar las vías nasales.

**Practica hábitos saludables.** Tu sistema inmunitario estará preparado para luchar contra los catarrros si sigues una dieta equilibrada, duermes mucho y te mantienes en forma haciendo ejercicio regularmente.

**Suéñate.** Sonarte es la mejor forma de eliminar mocos.

**Descansa.** Haz la siesta o acuéstate un poco antes por la noche durante unos días.

**Desestrésate.** Las gente que están estresados se encuentran peor cuando se acatarran. Relájate y dedica tiempo a leer, escuchar música o ver películas. En otras palabras, ¡si te tomas las cosas con calma y te relajas, tal vez logres prevenir más de un resfriado!

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