



Red Triangle Tribune



Program Spotlight

Hollywood Night presents: *Dreams Do Come True*

Our School Age Child Care Program ended their Endless Summer Fun program with an amazing performance for family, friends, and YMCA members and staff. The theme was *Hollywood Night presents: "Dreams Do Come True"*.

The show opened the night with a brief slideshow that showcased on fond memories of our Endless Summer Fun program. The performance section of the show opened with Ritchie Etienne singing the National Anthem, followed

by our sizzling red carpet Fashion Show, and two solo performances by Ritchie Etienne on guitar and Sean Etienne on piano. The night continued with two songs, "The Climb" and "Hero" by all the children and Ivette Vasquez, performance coordinator.

The Music Clubhouse performed a remarkable rendition of the *THRILLER* for the finale as our school age children danced a perfectly choreographed imitation of the Michael Jackson music video.



Inside This Issue

Member Tidbits 2

Recycle to Raise Money for the Y 2

\$10,000 Raffle 4

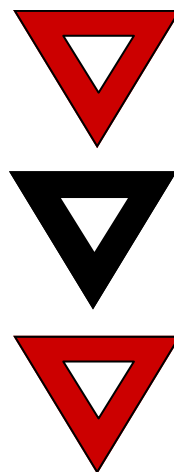
Healthy Spirit, Mind, and Body 4

What's New at the Y

ROCK STAR TUESDAY • LIP SYNC COMPETITION Tuesday, September 29—7:00PM to 8:00PM

Drop into the Music Clubhouse to show us your best Milli Vanilli/Ashlee Simpson impression! The competition will be judged on style and believability. If you're not one to perform, take a seat and cheer on the contestants! It's sure to be a great night of FREE entertainment.

For more information, contact David Bickel at (978) 686-6191 or dbickel@mvyymca.org.



Member Tidbits

Enfoque de Socios

THANK YOU to everyone who filled out the **member satisfaction survey!** We have received many great suggestions. Please keep your eye out for changes and improvements!

Adlaida El-Hachem went to San Francisco to visit her daughter recently.

Get well soon to **Diane Robinson!**

Alex Becotte moved up to Pollywog 2 thanks to the hard work of Ian & Claudia at Camp Otter.

Sabrina Then, Janae Neal, Rachel Becotte are all moving on to Kindergarten and leaving the YMCA Pre School.

A big thank you to **Paul Etienne** who is volunteering his time and teaching French classes at the REC Center at the Y

Welcome back to **Mike Condon!**

Aisling Smith received the Top Camper for her Cabin Award for Week 8 at Camp Otter.

Emma LaBelle received Camper of the Week at Camp Otter this summer!

Congratulations to **Aimee Tejada**, Music Clubhouse staff, who recently accepted a job as the Music Clubhouse Director in Jamaica Plain! We will miss you!

GRACIAS a todos quienes llenaron **la encuesta de satisfacción de socios!** Recibimos muchas sugerencias excelentes. Por favor mantenga un ojo abierto para cambios y mejoramientos.

Adlaida El-Hachem recientemente fue para San Francisco a visitar su hija.

Que te mejores pronto **Diane Robinson!**

Alex Becotte subió a Pollywog 2 gracias al duro trabajo de Ian y Claudia en Camp Otter.

Sabrina Then, Janae Neal y Rachel Becotte se han promovido a Kindergarten y estarán dejando el programa preescolar de la YMCA.

Gracias grandemente a **Paul Etienne** quien está prestando servicios voluntarios enseñando clases de francés en el centro REC de la Y.

Bienvenido de regreso **Mike Condon!**

Aisling Smith recibió el premio de Top Camper en su cabaña para la semana 8 en Camp Otter.

Emma LaBelle recibió el honor de participante de la semana en Camp Otter esta semana!

Felicidades a **Aimee Tejada**, el personal del Music Clubhouse, quien recientemente acepto la posición de Directora de Music Clubhouse en Jamaica Plain. Te extrañaremos!

Help the YMCA Raise Money By Recycling

Ayuda la YMCA Recoger Fondos Reciclando

Paper Retriever will contribute money to the YMCA in direct response to how much we recycle. In other words, we can raise money while we cut back our organization's waste!

Cardboard, plastics and metals cannot be recycled. Everything else is acceptable including paper that's been stapled or clipped, glossy paper, shredded paper, newspaper, softbound books and post-it notes.

If you have paper that fits the description, please bring it to the Paper Retriever 101 Amesbury Street parking lot between the Lawrence YMCA and its Administrative Office!

Please contact Alice Lee at (978) 725-6681 or alee@mvymca.org if you have any questions.

Paper Retriever contribuirá con la YMCA basado en cuanto reciclaje se colecte. En otras palabras, podemos recaudar fondos mientras reducimos la basura de nuestra organización!

Cartón, plástico y metales no pueden ser reciclados. Todo lo demás es aceptado incluyendo papel que haya sido grapado, papel lustroso, papel rallado, papel de periódico, libros atados y notas post-its.

Si tienes papel que hayamos descrito, favor llévalo al recogedor de papel en el parqueo de 101 Amesbury Street entre la YMCA de Lawrence y la Oficina Administrativa.

Por favor contacte a Alice Lee al 978-725-6681 ó alee@mvymca.org si tiene cualquier pregunta.





Red Triangle Tribune



Enfoque de Donador

Noche de Hollywood presenta: Sueños si se convierten en realidad.

Nuestro programa de School Age Childcare terminó su programa de Endless Summer Fun con una gran presentación para familia, amigos y socios y personal de la YMCA. El tema era *Noche de Hollywood presenta: Sueños si se convierten en realidad.*

La presentación comenzó con una breve presentación de fotos que mostró algunas de las mejores memorias de nuestro programa de Endless Summer Fun. La sección de

talento de la presentación comenzó con Ritchie Etienne cantando el himno nacional, seguido por nuestra caliente presentación de modas de la carpeta roja, y dos presentaciones solo por Ritchie Etienne en la guitarra y Sean Etienne en el piano. La noche continuo con dos canciones, "The Climb" y "Hero" presentadas por todos los niños e Ivette Vasquez, coordinadora de presentación.

El Music Clubhouse presentó una versión extraordinaria de THRILLER para el final donde nuestros niños perfectamente imitaron los pasos del video musical de Michael Jackson.



En Esta Edición

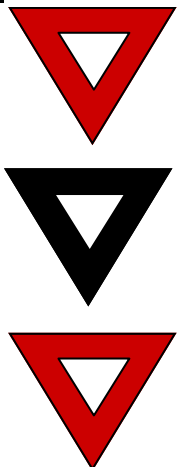
Enfoque de Socios	2
\$10,000 Rifa	4
Espíritu, Mente, y Cuerpo	4

Lo Nueva en la Y

MARTES ESTRELLA DE ROCK • COMPETENCIA DE LIP SYNC
Martes, Septiembre 29—7:00PM a 8:00PM

Pase por el Music Clubhouse y enséñenos su mejor impresión de Milli Vanilli/Ashlee Simpson! La competencia será juzgada basada en estilo y credibilidad. Si no eres uno para cantar, toma un asiento y anima a los participantes!
De seguro será una noche de entretenimiento GRATIS.

Para más información, contacte a David Bickel
978-686-6191 ó dbickel@mvyymca.org



\$10,000 Touchdown for Kids Raffle ~ * ~ Rifa de \$10,000 *Touchdown for Kids*

Thursday, September 24th • 6:00PM-8:00PM • Claddagh Pub & Restaurant • Lawrence, MA
\$10,000 Grand Prize • \$2,000 Second Prize • \$1,000 Third Prize • \$500 Fourth Prize

All proceeds benefit our Reach Out for Youth & Families campaign.

Tickets are \$100 each—You Do Not Need to be Present to Win

Enjoy complimentary hors d'oeuvres, cash bar, and door prizes!

For more information, contact Melissa O'Brien at (978) 725-6881.

~~~~~

**Jueves, Septiembre 24 • 6:00PM-8:00PM • Claddagh Pub y Restaurant • Lawrence, MA**

**Gran premio de \$10,000 • Segundo premio de \$2,000 •**

**Tercer premio de \$1,000 • Cuarto premio de \$500**

**Las recaudaciones serán para nuestra campaña de Alcanzar a Jóvenes y Familias.**

**Boletos son \$100 cada uno—No tiene que estar presente para ganar.**

**Disfrute de picadura complementaria, barra, y premios en la puerta.**

**Para mas información contacte a Melissa O'Brien 978-725-6881.**

**Español: Vea páginas 2 y 3.**

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

### **Smart Supermarket Shopping**

Here are some thoughts on when and where to shop:

- Don't shop when you're hungry.
- Pick the best supermarket for you.
- Shop during off-peak times. The best time to shop is very early in the morning, weekend evenings, or on a popular TV night.

### **Make a List and Use It (Mostly)**

Making a list saves time in the store. Also, plan the recipes that you want to make in the next few days and list the ingredients you'll need. By making a list, you will plan better for what you're going to cook; avoid going back to the supermarket for a forgotten ingredient; eat healthier and avoid reaching for something on impulse; save money by not grabbing foods that aren't on the list.

### **Get the Most From What You Buy**

- Buy enough food to last until your next shopping trip.
- Wash and cut up some fruits and veggies right away.
- Cook in advance and freeze extra portions.

Do things that will help you enjoy food shopping, such as picking a new and interesting ingredient or spice to try each week. Food shopping is something you'll do for the rest of your life, and it will quickly become second nature to you.

[http://kidshealth.org/teen/food\\_fitness/nutrition/grocery\\_shopping.html](http://kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/grocery_shopping.html)

### **Compras Inteligentes en el Supermercado**

Éstas son algunas ideas sobre cuándo y dónde comprar:

- No compre si tiene hambre.
- Elija el mejor supermercado para usted.
- Compre fuera de las horas pico. El mejor momento para ir de compras es muy temprano por la mañana, por la noche el fin de semana.

### **Haga una Lista y Úsela (en Su Mayor Parte)**

Hacer una lista ahorra tiempo en la tienda. También planifique las recetas que desea preparar en los próximos días y haga una lista de los ingredientes necesarios. Al hacer una lista planificará mejor lo que va a cocinar evitará volver al supermercado por un ingrediente; olvidado comerá de manera más saludable y evitará buscar algo por impulso; ahorrará dinero al no tomar alimentos que no se encuentren en la lista.

### **Aproveche al Máximo lo que Compra**

Al planificar las recetas y llevar una lista de comestibles, ya ha contribuido a asegurar que usará los alimentos que compre. Más sugerencias para una nutrición correcta y evitar el desperdicio de comida:

- Compre una cantidad de alimentos que alcance hasta la próxima compra.
- Lave y corte algunas frutas y vegetales inmediatamente.
- Cocine con anticipación.

Haga cosas que lo ayuden a disfrutar de la compra de alimentos, como elegir un ingrediente diferente o una especia nueva e interesante para probar todas las semanas. La compra de alimentos es algo que hará durante toda la vida, y rápidamente se convertirá en algo automático para usted.

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