



Para ser agregado a nuestra lista de correo electrónico mensual, envíe un correo electrónico a lsmith@ywhi.org

¡Recuerde traer su código de barras DFTA cada vez que lo visite!

Gracias por sus donaciones:

Norma Leong
Judith Brickman
Mariana Lo
Chinghua Chen
Robert Reitman
Alexi Praskin



Recomendamos encarecidamente hacer una cita para discutir sus preocupaciones de vivienda, beneficios y derechos. Por favor regístrese en el "Center for Adults Living Well Social Work Office" ubicado en el primer piso. Puede venir o llamar para hacer una cita. Consulte la lista de Servicios Sociales a continuación y no dude en ponerse en contacto con nuestro personal de Asistente de Casos.

Personal Del Centro

CALW Director
 Dee Hernandez x 211

Auxiliar Administrativo
 Luke Smith x 208

Terapeuta de Recreación
 Jawanza Govern x 262

Transporte x 222

Director de Servicios Sociales
 Christine Mirelys x 231

Asistente de casos
 Wilfred Santana x235

Coordinador de Beneficios-
 Hablante de Ruso
 Julia Ramm x 260

Coordinadora del programa
 Cecilia Tavares x244



54 Nagle Avenue, New York, NY 10040
 Tel: (212) 569-6200 | Fax: (212) 567-5915 | info@ywashhts.org



Aprovecha nuestra diversa programación! Únase a nosotros para
 ¡Clases innovadoras y comidas saludables, nutritivas y deliciosas!
 ¡Ofrecemos una amplia gama de actividades y más para satisfacer sus intereses!!

Septiembre 2022

Estimados amigos y miembros,

¡Espero que todos hayan tenido un verano maravilloso! A medida que comienza el año escolar y las hojas cambian, comienza otro hermoso otoño. La Y vuelve a ponerse en marcha con Nursery School y Be Me (Afterschool) a partir de la próxima semana. Una vez más, los pasillos se llenarán con las risas de los niños pequeños y el ajetreo y el bullicio de recoger y dejar. Haremos todo lo posible para mantener espacios abiertos para aquellos que esperan para salir de viaje, pero les pedimos a todos que estén preparados para el ajetreo de la mañana.

Después de una visita reciente del Departamento para Personas Mayores de la Ciudad de Nueva York (DFTA, por sus siglas en inglés), se nos ha pedido que hagamos algunos cambios en nuestras operaciones diarias. Estos cambios se realizarán en forma de nuevos formularios de registro de almuerzo y escaneo, así como también brindarán educación sobre la importancia de las contribuciones de los miembros. Las contribuciones de los miembros son vitales para el funcionamiento de CALW. Si bien DFTA proporciona fondos para comidas; las fiestas, el entretenimiento, los eventos especiales y los viajes no están financiados por DFTA. Por lo tanto, confiamos en las contribuciones de nuestros miembros para brindar la increíble programación y los eventos que se programan cada mes. Se recogerán contribuciones para el almuerzo, la cena, el transporte y eventos especiales. Las cajas de contribución estarán ubicadas en las mesas de registro.

Durante la pandemia, muchos de nosotros nos hemos acostumbrado a la conveniencia de recoger la comida, sin embargo, otro cambio importante será la disponibilidad de Grab and Go para el almuerzo. DFTA ha pedido que todos los centros comiencen a eliminar gradualmente Grab and Go y reanuden el servicio de comidas colectivas únicamente. En casos de emergencia, la recogida temporal es una opción. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la recogida de comidas, hable con alguien de los servicios sociales. Pedimos paciencia y comprensión a medida que implementamos estos cambios, y esperamos más actividades, viajes y eventos increíbles aquí en CALW este otoño.

Dee Hernandez, Director del Centro para Adultos que Viven Bien @ la Y



54 Nagle Avenue, New York, NY 10040
 Tel: (212) 569-6200 | Fax: (212) 567-5915 | info@ywashhts.org



Horario semanal de clases continuas

(Hobby) Wien House Hobby Room (WHCR) Wien House Community Room

Lunes	Martes	Miercoles
9:30-10:30 am Tai Chi con Pin Pin (Auditorio)	9:15-9:45am Tensión muscular con Jawanza (Sala 216/217)	9:30-10:15am Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Sala 216/217)
9:30-10:30 Mat Yoga con Judi Checo (216/217)	9:45-10:10 am Form & Flow con Jawanza (Auditorio)	10:30-11:10am Cardio Supervisado (Y GYM 3er Piso) con Jawanza
10-10:45am Charla técnica con Luke (Rm 1)	10:30-11:15 am Transmisión en vivo: fuerza y equilibrio con Peggy Levine* (Auditorio)	10:30-11:30AM Danza del vientre con Francesca (Auditorio)
10:30-11:30 am Shape Up con Linda (216/217)	11:00 am-12:00 pm Grupo de Salud masculina (Rm 1)	11:30-3:00pm Caminata por la ciudad con facilidad con Jawanza
11:30-4:00pm Caminata por la ciudad con facilidad con Jawanza	1:00-2:00 pm Martes de Trivia (Auditorio)	1:00-2:00 pm Diseños de mesas de origami con Sang Takieddine (salón 1) (solo durante el mes de septiembre)
12:45-1:45 pm Tecnología con Ron Session A (Sala 1) A partir del 7 de marzo	1:30-2:30 Fit & Fine con Stuart Haden (Auditorio) NUEVO 6 y 20 de septiembre	2:00-3:00 pm- Hora del Café (Sala 1)
1:30- 2:30 pm Baile Social Latino y ejercicio (Auditorio)	1:00-3:00 Pintura Picasso con Cathy O'Keefe (Sala de Arte)	
1:45-2:45 pm Tecnología con Ron Session B (Sala 1)	<div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p>Por favor, recuerde traer su etiqueta de código de barras; este es un requisito de nuestra fuente de financiación y determina nuestro reembolso de financiación.</p> <p>Si no tiene una etiqueta y es un miembro registrado del Centro para Adultos que Viven Bien @ la Y, consulte o llame a nuestro departamento de servicio social al x231.</p> </div>	
2:30-3:30 Hora del Café (WHCR)		

¡Eventos especiales y clases, listados de actividades y mas!

Una sola vez/ Eventos Mensuales	Cosas buenas @ la Y	Anuncios especiales
<p>12 de septiembre Wisdom & Love Grandparents Day Brunch Buffet 11:30-13:30</p> <p>16 de septiembre Celebración de la Herencia Hispana 11:30-1:30pm . Se requiere registro. \$3 por persona</p> <p>18 de septiembre Rock la fiesta del bloque 11-3pm (Abierto a todos)</p> <p>20 de septiembre Almuerzo de Rosh Hashaná 11:30-1:30 p. m. \$5 p/p Se requiere registro</p>	<p>Concierto de facilidad vocal 23 de septiembre 12-13h (Auditorio)</p> <p>Bonanza de karaoke 9 de septiembre 1:00-2:00</p> <p>silla de yoga Fechas de septiembre Jueves 9/1 10:30am Jueves 9/15 10:30am Chair Yoga volverá a su horario original de martes y jueves por la tarde en octubre.</p>	<p>Reunión del Consejo Consultivo 13 de septiembre 1:00-2:00 (Sala de Arte)</p> <p>Reunión del Comité de Alimentos 2 de septiembre 12-1pm (Habitación 1)</p> <p>Pintura Picasso Exposición de Arte Estudiantil En exhibición en el Auditorio del 7 al 22 de septiembre ¡Ven a ver estas increíbles obras de arte creadas por tus compañeros miembros de CALW!</p>
	Eventos patrocinados por arte y cultura	Salud y Bienestar Eventos Especiales
<p>El Ryan Health Bus estará disponible para exámenes en el lugar todas las semanas frente a la Y.</p> <p>La furgoneta de la biblioteca se estacionará fuera de la Y todos los lunes. ¡Regístrese en la Biblioteca Pública de Nueva York hoy!</p> <p>Club del libro 2do lunes de cada mes (Sala 1) 1-2pm</p>	<p>Bebe y pinta con Naomi 21 de septiembre 13:30-15:30 Disfruta de Mocktails mientras canalizas tu Van Gough interior. Se requiere registro. \$ 3 p / p (WHCR)</p> <p>NUEVA CLASE Clase de Arte Retabla con Niceli A partir del 8 de septiembre Jueves 1-3pm (Sala de Arte) Finaliza el 29 de septiembre</p>	<p>Educación Nutricional 9 de septiembre 12-1pm (Auditorio)</p> <p>Nurse Aileen 12-1PM (Auditorio) 19 de septiembre</p> <p>OHEL Salud Mental vs Salud Crónica 15 de septiembre 12-1PM (Sala)</p> <p>Universidad de Colombia Prevención de caídas 29 de septiembre 12-1pm (Sala)</p>
		Comidas para llevar
		<p>Ofrecemos cenas calientes para llevar a casa los lunes, miércoles y viernes a las 12 p.m. Tenga en cuenta: Hay un máximo de dos comidas por día, por persona permitidas los días de la cena.</p> <p>La contribución sugerida es de \$1.50 para los 60 y mejor para todas las comidas y el transporte.</p>



FECHAS DE SEPTIEMBRE:

- 7 de septiembre- Croton Gorge Park \$5 p/p
- 14 de septiembre Recolección de manzanas- Stuarts Farm \$5 p/p
- 28 de septiembre Recolección de manzanas- Stuarts Farm \$5 p/p



FECHAS DE SEPTIEMBRE:

- 15 de septiembre – Festival de Jazz de White Plains \$3 p/p
- 19 de septiembre – San Gennaro - Little Italy \$3 p/p
- 21 de septiembre – San Gennaro- Little Italy \$3 p/p

Se proporcionará almuerzo para WWE y excursiones.
Se requiere registro. *El tiempo lo permite*

Horario semanal de clases continuas

(Hobby) Wien House Hobby Room (WHCR) Wien House Community Room

Jueves	Viernes	DOMINGO
9:30-10:30 Mat Yoga con Judi Checo (Biblioteca)	9:30-10:30 am Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Sala 216/217)	10:00 – 10:30pm Meditación matutina (Auditorio)
10:30-11:30am Chair Yoga w/ Briana (Auditorio) Programa de Verano - 21 de julio - 25 de agosto	10-10:45am Tech Talk con Luke (Laboratorio de Computación)	10:30-11:30am Zumba Gold con Eleanor (Auditorio)
12:00-1:00 pm Debería saber eso - Memoria mental y juego de travesuras (Auditorio)	10:30-11:30am Zumba Gold con Eleanor (Auditorio)	11:30 AM -1:15 pm Almuerzo Congregado (Auditorio)
1:00-3:00 pm Clase de Arte Retabla con Niceli NUEVO (Sala de Arte) Serie de 4 semanas: del 8 al 29 de septiembre	12:00-1:00 pm Grupo Cultural Shabat con Deborah	1:00-2:00pm Danza India con Sloka (Sala Comunitaria)
2:30-3:30 Hora del Café (Sala 1)	1:00-3:00pm Club de Punto (Hobby Rm)	1:00- 3:00 pm Película Matinee (Auditorio)
	1:15-2:15 pm Actualidad con Mira Myteberi (Sala de Arte)	2:00-3:00 pm Creación de rompecabezas (Sala 1)
	1:30- 2:30pm Baile Latino con Walter (Auditorio)	3:00-4:00 pm Juegos- Dominó, Cartas, Sudoku y Trivia (Auditorio)

¿Interesado en el voluntariado?
Damos la bienvenida a voluntarios para que nos ayuden con una variedad de tareas: administrativo, traducción, servicio de cocina, etc.

Al ofrecer su tiempo y habilidades, nos ayuda a servir a la comunidad. Para obtener más información, llame a Dee Hernández al (646) 738-6084



Center for Adults Living Well @ the Y

for those 60 and better

TENGA EN CUENTA: LOS MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS
 TODAS LAS COMIDAS INCLUYEN UNA SOPA O ENSALADA,
 VERDURAS,
 ALMIDÓN, LECHE, PAN Y FRUTA

La Y está abierta para el almuerzo

Se requieren cubiertas faciales.

Lunes a Viernes y Domingos:

11:30 AM -1:15 PM

Las comidas de recogida están disponibles, si no puede participar en el almuerzo congregado.



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Sunday
Septiembre 2022 MENU DE ALMUERZO CALW El Centro para Adultos que Viven Bien @ El Y <i>Para los mayores de 60 años</i>	TODAS LAS COMIDAS SERVIDAS CON 8oz LECHE 1% Y PAN INTEGRAL		1 Chili de frijol negro y camote, arroz integral con champiñones, pan de trigo, zanahorias, naranja	2 Filetes De Pescado Empanados, Kasha, Trigo Integral Pan, Judías Verdes Enteras Con Tomate ALT- Ensalada De Huevo, Pasta Al Pesto, Cereza, tomates, manzana	4 <u>CERRADO PARA DIA LABORAL</u>
5 <u>CERRADO PARA DIA LABORAL</u>	6 Curry de berenjena y lentejas, arroz pilaf, pan de trigo, col rizada estofada, verduras, nectarina	7 Pollo Marsala, Puré De Calabaza, Pan De Trigo, Brócoli Con Ajo Tostado, Plátano ALT- Ensalada De Huevo, Pasta Con Guisantes Dulces, Ensalada De Repollo Y Zanahoria, Plátano	8 Hamburguesa de Pavo, Patata al Horno, Pan de Hamburguesa WW, Lechuga y Tomate, Ratatouille de Verduras, Naranja ALT- Ensalada De Atún, Rotini Con Tomates Y Aceitunas Negras, Baby Zanahorias con Perejil	9 Tilapia al Horno, Arroz Integral, Pan de Trigo, Brócoli y Pimientos Rojos, Pera, ALT- Ensalada De Huevo De Aguacate, Bulgur, Zanahoria Ensalada De Manzana Y Pasas	11 Pechuga De Pollo Al Romero, Asada Verduras, Pan De Trigo, Salteado judías verdes, plátano ALT- Salmón Ensalada Pasta Primavera, Jardinera De Verduras, Plátano
12 <u>SABIDURIA Y AMOR DIA DE LOS ABUELOS BUFFET</u> Tortilla con pimientos y cebollas, arroz integral, pan de trigo, verduras asadas, naranja ALT- Niçoise de atún, ensalada de quinoa del sudoeste, champiñones salteados y pimientos	13 Pimientos Rellenos con Pavo, Pan Integral, Mezcla Capri, Durazno	14 Abadejo Empanizado, Papas Asadas, Pan De Trigo, Coliflor Con Zanahorias &Perejil, Plátano ALT- Garbanzo con Cebada y Frutos Secos,Pasta Bowtie con Kasha, Ensalada Saludable	15 Albóndigas suecas con carne de res y pavo, fideos de huevo, pan de trigo, brócoli al vapor, manzana ALT- Ensalada De Pollo Ensalada De Pasta, Zanahoria Ensalada	16 <u>HERENCIA LATINA CELEBRACION</u> Pollo Guisado (ChickenStew), Stewed Black Beans Wheat Bread, Sweet Plantains, Orange ALT- Egg Salad, Macaroni Pasta, Israeli Salad	18 Perros calientes de res, hamburguesas o pollo asado a la barbacoa Cole Slaw, Pepinillos, Frijoles Horneados Sandía ALT- Hamburguesa vegetariana
19 Pescado con costra de harina de maíz, pasta con guisantes dulces, pan de trigoColiflor con Zanahorias y Perejil, Naranja ALT- Pollo Ensalada Pasta Primavera, Zanahoria Manzana Pasas Ensalada	20 <u>ROSH HASHANAH ALMUERZO-</u> Almuerzo de pechuga de res con regalo de comida especial Pollo al horno	21 Pastel De Carne De Pavo Con Champiñones Y Pimientos Puré De Papas, Pan De Trigo, Brócoli & Pimientos rojos Manzana ALT- Ensalada De Atún Macarrones Clásicos, Ensalada de cole slaw	22 Pollo de General Tso, arroz integral, pan de trigo, mezcla de vegetales orientales, pera, ALT- Ensalada De Huevo, Tabulé Con Garbanzo Ensalada De Frijoles, Brócoli Y Pimiento Rojo	23 Hamburguesa casera de frijoles negros, camote al horno, pan WW, zanahorias pequeñas con perejil, lechuga y tomate, plátano	25 Espagueti con Salsa de Carne Pan de TrigoMezcla de Verduras de California, Manzana ALT- Ensalada De Pollo, Rotini Con Tomates& Aceitunas Negras, Manzana & Remolacha
26 <u>CERRADO PARA ROSH HASHANAH</u>	27 <u>CERRADO PARA ROSH HASHANAH</u>	28 Pescado Frito Al Horno Camote Al Horno Pan de Trigo, Patatas Asadas y Verduras, Plátano ALT- Chili vegetariano, arroz de Cachemira, capri, mezcla de verduras	29 Goulash húngaro con fideos de huevo con carne, pan de trigo, coles de Bruselas asadas con balsámico, manzana ALT- Bulgur de ensalada de huevo, ensalada de col rizada	30 Pollo Arándano Arroz integral con champiñones, pan de trigo Mezcla de verduras, duraznos enlatados en rodajas ALT- Pesto de pasta con ensalada de atún, aguacate y naranja	El almuerzo y la cena se ofrecen por una contribución sugerida de \$1.50 para nuestros participantes de 60 años o más. Los invitados están sujetos a una tarifa de \$3.00 por comida. *Si eres pescetariano o vegetariano, háznoslo saber e intentaremos acomodarte