



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

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

Center for Adults Living Well @ the Y
for those 60 and better

Gracias por sus donaciones:

- Juana Maria Mora
- Mariana Lo
- Chinghua Chen
- Herbert Satzman
- Juana Maria Mora
- Robert Reitman
- Bruce Goldman
- Joshua Motelow
- Leah Azoulay
- J.P.Morgan Charitable Giving Fund
- The Morton H. Meyerson Family Foundation



Recomendamos encarecidamente hacer una cita para discutir sus preocupaciones de vivienda, beneficios y derechos. Regístrese en la "Oficina de Trabajo Social del Centro para Adultos que Viven Bien" ubicada en el primer piso. Puede entrar o llamar para hacer una cita.

Personal del Centro

- | | |
|---|--|
| CALW Directora
Dee Hernández x 211 | Directora de Servicios Sociales
Christine Mirelys x 231 |
| Asistente Administrativo
Lucas Smith x 208 | Asistente de Casos
Wilfred Santana x235 |
| Terapeuta de Recreación
Jawanza de Govern x 262 | Coordinador de Beneficios-
Hablante de Ruso
Julia Ramm x 260 |
| Transporte x 222 | Coordinador del Programa
Cecilia Tavarez x221 |



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

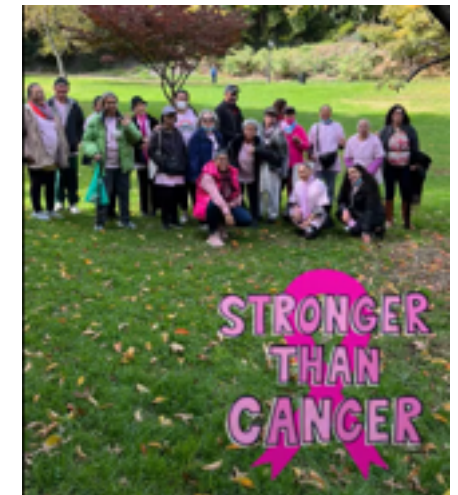


¡Aproveche nuestra diversa programación! Únase a nosotros para
¡Clases innovadoras y comidas saludables, nutritivas y deliciosas!
Ofrecemos una amplia gama de actividades y más para satisfacer sus
intereses!

Noviembre 2022

Center for Adults Living Well @ the Y
for those 60 and better

Estimados amigos y miembros,
He estado teniendo el mejor momento celebrando con todos ustedes, ¡y espero que el sentimiento sea mutuo! Desde nuestro increíble almuerzo de clase de Richard Simmons hasta la increíble fiesta Disco, este octubre fue uno para los libros. ¡Un saludo especial a todos los que se pusieron su mejor atuendo de discoteca y vinieron a boogie con nosotros!
¡Noviembre también estará lleno de celebraciones y actividades! Dado que nuestro autobús no está temporalmente en uso, habrá muchas actividades internas para disfrutar. Reserve las fechas para nuestro primer baile de graduación, Karaoke, el almuerzo de Acción de Gracias, nuestra primera producción teatral de la Tempestad y música en abundancia. Asegúrese de consultar el calendario semanal de eventos y suscríbase a nuestro boletín semanal de contacto constante, que se envía por correo electrónico a los miembros todos los domingos.
Ayúdenos a construir la biblioteca de fotos de CALW enviándome por correo electrónico imágenes de viajes y eventos a dhernandez@ywhi.org. Todavía estamos en el proceso de crear álbumes para poder compartir algunas de las increíbles fotos que hemos tomado durante el año pasado con todos nuestros miembros. Asegúrese de revisar nuestra cuenta de Instagram Y @ywashhts para ver fotos e información sobre los próximos eventos. Todas sus contribuciones hacen posible estos eventos especiales, así que les agradezco a todos por invertir nuevamente en la Y.
Sinceramente,
Dee Hernández, Directora, Centro para Adultos Viviendo Bien



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



Horario Semanal de Clases en Continuas

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

Lunes	Martes	Miércoles
9:30-10:30am 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)
9:30-10:30am Mat Yoga con Judi Checo (Sala 216/217)	9:45-10:10am Forma y Flujo w./ Jawanza (Sala 216/217)	10:15-10:45am Ritmos Caribeños w / Jawanza (Sala 216/217) (Clase de 10/26 hasta 11/16)
10-10:45am Charla Técnica con Lucas (Sala 1)	10:30-11:15am Transmisión en Vivo: Fuerza y Equilibrio con Peggy Levine* (Sala 216/217)	11:30am-3:00pm City Tour Walk with Ease w / Jawanza (No hay viejas 10/26-11/18)
10:30-11:30am am Ponerse en Forma con Linda (Sala 216/217)	11:30am-12:30pm Grupo de Salud Masculina (Sala 1)	12:30-1:30pm – Aprende inglés con Roberto (Rm 216/217) (Clase a partir del 11/09)
11:30am-3:00pm Caminata por la Ciudad con Facilidad - Jawanza (No hay viejas 10/26-11/18)	12:15-1:00pm Cocinando con el Chef Julio (Cocina) (Clase a partir del 11/15)	12:30-1:30pm – Aprende español con Roberto (Rm 216/217) (Clase a partir del 11/09)
12:45-1:45pm Tecnología con Ron Sesión A (Comp Lab -3ª Planta)	12:30-2:30pm Pintura Picasso con Cathy O'Keefe (Sala de Arte) (No hay clase 11/08)	1:30-2:30pm – Aprende español con Roberto (Rm 216/217) (Clase a partir del 11/09)
1:30- 2:15pm Baile Social Latino y Ejercicio con Walter (Auditorio)	1:00-2:15pm OATS (Servicios de Tecnología para Adultos Mayores) Lo Básico de Estar en Línea (Comp Lab -3ª Planta)	1:00-2:00pm Diseños de mesas de origami con Sang Takieddine (Sala 1)
1:45-2:45pm Tecnología con Ron Sesión B (Comp Lab -3ª Planta)	1:30-2:30pm Yoga en silla con Briana (Auditorio) (No hay clase 11/08)	2:30-3:30pm- Hora del café (Sala 1)
2:30-3:30pm Hora del café (WHCR)		
		SE DEBEN USAR MÁSCARAS EN TODOS 

Eventos Unicos	Eventos de Arte y Cultura	Cosas Buenas @ la Y	Anuncio Especiales
<p>Baile de Gala \$3p/p Nov 9th 11:30-1:30pm</p> <p>Entrenamiento de Jane Fonda Nov 16, 1:30-2:30pm</p>  <p>Día de Gracias Jueves, Nov 17th 11:30-1:30pm \$5 p/p Registro Requerido</p> <p>Día de Cine Nov 22nd 1:00-2:45pm</p> 	<p>Karaoke Bonanza Nov 18th, 12:00-1:00pm (Auditorio)</p> <p>La actuación teatral de "La Tempesta" Nov 11th, 1-2pm</p> <p>Vocal Ease Concierto Nov 21st 12-1pm</p> <p>Taller de Arte Intergeneracional Desayuno servido Martes/Jueves 9:00am – 11:00 am (Auditorio)</p> 	<p>Reunión del Consejo Asesor Miércoles, 11/16 1:00-2:00PM (Sala de Arte)</p> <p>Bingo – 11/23, 12:30-2:00pm</p>  <p>Espectáculo de Talento Martes. Nov 29, 12:00-2:00pm</p> 	<p>¡El Y estará CERRADA Jueves, 11/24 y Viernes 11/25 para el Día de Acción de Gracias!</p> <p>El 11/22 y 11/23 de estaremos distribuyendo comidas para llevar a casa para el fin de semana festivo.</p> <p>Tenga en cuenta: No ofreceremos servicio de furgoneta del 26 de octubre al 18 de noviembre.</p>
Servicios Continuos	Eventos de Salud	Cancelaciones de Clases	Comida para Llevar
<p><u>El Ryan Health Bus</u> estará disponible para exámenes todos los martes y jueves frente a el Y.</p> <p><u>El Biblioteca</u> estará estacionada afuera de la Y todos los Lunes.</p> <p><u>Club de Lectura</u> 2º lunes de cada mes (Sala 1) 1-2pm</p>	<p>Educación Nutricional Nov 4th, 12-1pm</p> <p>Enfermera Aileen Nov 7th, 12:30-1:30pm</p> <p>Universidad de Columbia "Visita al Sala de Emergencias" Nov 14th, 12-1pm</p> <p>OHEL Nov 15th 12-1pm "Manejo del Estrés"</p>	<p>Por favor, tome nota de las cancelaciones de clases de este mes:</p> <p>Danza del Vientre - discontinuado</p> <p>Pintado Picasso y Yoga de Silla – No hay clase 11/08</p> <p>Zumba con Eleanor- No hay clase -11/13</p> <p>Fuerza y Equilibrio – No hay clase – 11/27</p>	<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 permitida en los días de cena.</p> <p>La contribución sugerida es de \$ 1.50 para los 60 y mejor para todas las comidas y el transporte.</p>



LA EXCURSIÓN DE NOVIEMBRE:

No ofreceremos servicio de furgoneta del 26 de octubre al 18 de noviembre.

Los viajes se reanudarán el 21 de noviembre.



CAMINATA DE NOVIEMBRE:

No ofreceremos servicio de furgoneta del 26 de octubre al 18 de noviembre.

Los viajes se reanudarán el 21 de noviembre.

Se proporcionará almuerzo para WWE y excursiones. Es necesario registrarse. * Si el clima lo permite* Se requiere registro para todas las salidas.

Horario Semanal de Clases en Continuas

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

Thursday	Friday	SUNDAY
9:30-10:30 am Mat Yoga con Judi Checo (216/217)	9:30-10:30 am Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Rm 216/217)	10:00 – 10:30pm Meditación (Auditorio)
10:30-11:15am Tensión muscular con Jawanza (Rm 216/217)	10-10:45am Charla técnica con Luke (Laboratorio de computación)	10:30-11:30am Zumba Gold con Eleanor (Auditorio) (No hay clase 11/27)
12:00-1:00 pm Debería saber eso - Juego de memoria mental y travesuras (Auditorio)	10:30-11:30am Zumba Gold con Eleanor (Auditorio) No hay clase 11/13	11:30 AM -1:15 pm Almuerzo congregado (Auditorio)
1:00-2:15 pm OATS (Servicios de Tecnología para Adultos Mayores) Lo Básico de Estar en Línea (Comp Lab -3ª Planta)	12:00-1:00 pm Grupo Cultural de Shabat con Deborah (Sala de Arte)	1:00- 3:00 pm Matiné de cine (Auditorio)
1:30-2:30pm Silla de Yoga con Briana (Auditorio)	1:00-3:00pm Club de Punto (Hobby Rm)	1:00-2:00pm Danza India con Sloka (Sala 312 - 3ª Planta)
2:30-3:30 Hora del café (Sala 1)	1:15-2:15 pm Eventos Actuales con Mira (Sala de Arte)	2:00-3:00 pm Clases de computadora con Dr. Rani (Laboratorio de computación)
	1:30- 2:15 pm Baile Latino con Walter (Auditorio)	3:00-4:00 pm Juegos- Dominó, Cartas, Suduko y Trivia (Auditorio)
		<p>¿Interesado en ser voluntario? Damos la bienvenida a voluntarios para ayudarnos con una variedad de tareas: administrativas, traducción, servicio de cocina, etc.</p> <p>Al ofrecer su tiempo y habilidades, nos ayuda a servir a la comunidad. Para obtener más información, consulte a Christine Mirelys en la oficina de Servicios Sociales.</p>





Centro para Adultos Viviendo Bien @ la Y

para los de 60 años y mejores

TENGA EN CUENTA:

LOS MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS
 TODAS LAS COMIDAS INCLUYEN 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, De 11:30 a 13:15

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



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Noviembre 2022 MENÚ CALW LUNCH El Centro para Adultos Viviendo Bien @ La Y Para los de 60 años y mejores	TODAS LAS COMIDAS SERVIDAS CON 8oz 1% LECHE Y PAN INTEGRAL * Si usted es un pescetariano o vegetariano, por favor háganoslo saber y vamos a tratar de acomodar usted	1 Berenjena Parmesano (Cubierto con queso de soja), Ziti Calabacín asado Melocotón	2 Marsala de pollo, puré de calabaza, brócoli con ajo tostado ALT- Ensalada de huevo Pasta con guisantes dulces Ensalada de zanahoria de col, uvas	3 Hamburguesa de pavo, Mac & Cheese (Hecho con queso de soja) Bollo de hamburguesa, lechuga y tomate Ratatouille vegetal ALT- Ensalada de Atún Rotini con tomates y aceitunas negras Zanahorias bebé con perejil, naranja	4 Pescado empanado al horno Arroz integral Brócoli y pimientos rojos ALT- Ensalada de huevo con aguacate, ensalada Bulgur Ensalada de zanahoria y manzana con pasas, pera
6 Pechuga de pollo al romero Patatas asadas, Judías verdes salteadas ALT- Ensalada de salmón Rotini con tomates, negros, aceitunas Ensalada de manzana y remolacha Plátano	7 Falafel y cebolla Cuscús con verduras Judías verdes al vapor Melón	8 Pimientos rellenos con Pavo y arroz integral, Verduras vegetarianas estofadas al estilo sureño ALT- Ensalada de atún niçoise, ensalada de quinua del suroeste, champiñones salteados, pimientos y cebollas Cóctel de frutas	9 Tilapia empanizada, Patatas asadas Coliflor con zanahorias y perejil ALT- Ensalada de pollo Ensalada de pasta, Ensalada de zanahoria Plátano	10 Albóndigas suecas con carne de res y pavo Fideos de huevo, Brócoli al vapor ALT- Ensalada de garbanzos de cebada con frutos secos, pasta de pajarita con Kasha, Ensalada de salud, manzana	11 Pollo con sésamo y naranja Arroz integral, Mezcla Oriental de Verduras ALT- Ensalada de huevo Ensalada clásica de macarrones Ensalada israelí, naranja
13 Filete de pimienta al estilo chino y espaguetis, zanahorias bebé con perejil ALT- Ensalada de Atún Ensalada de garbanzos de cebada con frutos secos, ensalada de tomate y pepino con aderezo, sandía	14 Harina de maíz con costra de pescado Pasta con guisantes dulces Coliflor con zanahorias y perejil ALT- Ensalada de pollo, Ensalada de pasta Ensalada de zanahoria y manzana y pasas, naranja	15 Pollo al jengibre Puré de yuca con cebolla Mezcla Oriental de Verduras, Melocotón ALT- Ensalada de huevo Tabulé con Garbanzos Ensalada de brócoli y pimiento rojo, naranja	16 Pan de carne de pavo con champiñones y pimientos, puré de batatas Brócoli y pimientos rojos ALT- Ensalada de Atún Ensalada clásica de macarrones Cole Slaw, Manzana	17 ALMUERZO DE ACCIÓN DE GRACIAS Sopa, Ensalada Pavo asado con relleno de salsa Salsa de arándanos y judías verdes Ñames confitados y rollos de cena Postre Especial SORTEO DE COMIDAS ESPECIALES	18 Hamburguesa casera de frijoles negros Mac & Cheese (Hecho con queso de soja) Bollo de Hamburguesa, Zanahorias Baby con Perejil, Lechuga y Tomate Plátano
20 Salmon a la Veracruz Plátanos dulces Mezcla de verduras de California ALT- Ensalada de pollo Pasta de primavera Ratatouille vegetal, manzana	21 Lasaña de carne (cubierta con queso de soja) Mezcla italiana de verduras ALT- Ensalada de Atún Ensalada de pasta básica Ensalada de aguacate y naranja, pera	22 Falafel y cebolla Arroz integral de Cachemira Capri Blend Verduras Compota de manzana	23 Tilapia frita al horno Patatas y verduras asadas ALT- Ensalada de pollo Rotini con tomates y aceitunas negras Zanahorias bebé con perejil, plátano SORTEO ESPECIAL- 2 COMIDAS CONGELADAS	24  <u>CERRADO POR DIA DE GRACIAS</u>	25 <u>CERRADO POR DIA DE GRACIAS</u>
27 Cuartos de pierna de pollo a la barbacoa, Maíz al vapor en la mazorca. calabacín asado ALT- Ensalada de salmón Quinua con col rizada y zanahorias Calabacín y tomate Naranja	28 Limón Ajo Pescado al horno Arroz con Champiñones Calabacín con cebolla y pimientos ALT- Ensalada de pollo, Ensalada de pasta Ensalada de pepino y tomate con vinagreta de limón y balsámico, manzana	29 Pastel de pastor crujiente Brócoli y pimientos rojos ALT- Ensalada de Atún Ensalada de quinua del suroeste Ensalada de Espinacas Baby con Vinagreta de Limón, Piña Enlatada	30 Salteado de pollo con verduras Espaguetis al estilo chino. Mezcla Oriental de Verduras ALT- Ensalada de garbanzos de cebada con frutos secos, pasta de pajarita (1/2 taza) Ensalada, manzana al horno		El almuerzo y la cena se ofrecen por una contribución sugerida de \$ 1.50 para nuestros participantes que tienen 60 años o más. Los huéspedes están sujetos a una tarifa de \$ 3.00 por comida.