



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:

Rosalina Romero
Ellen Kramer
Marion Loewenstein
Victoria Harry and Roberta Salter
Meredith Elson
Joel and Sara Kazis and Nathan
Mariana Lo
Chinghua Chen
Rosalina Romero
Michael Backman
Kathryn M. and Andrew M. Dawkins
The M.E.N.S.C.H. Fund of the Jewish Communal Fund

Paulette Posner
Bruce Goldman
Robert Reitman
Aaron Kaplan
Miranda Family Fund
Johanna Kopp
Stephen E. Offerman



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 Director
Dee Hernández x 211

Asistente Administrativo
Lucas Smith x 208

Coordinador del Programa
Cecilia Tavarez x221

Terapeuta de Recreación
Jawanza Govern x 262

Transporte x 222

Supervisor de Casos
Wilfred Santana x235

Asistente de Casos
Daliza Ocasio x244

**Coordinador de Beneficios-
Habla de Ruso**
Julia Ramm x 260



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!

Febrero 2023

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

Estimados Amigos y Miembros,

A medida que avanza el invierno, quiero agradecerles a todos por su continuo apoyo y participación. ¡El centro no sería lo que es sin todos vosotros! Dicho esto, si bien el personal disfruta enormemente de la planificación de eventos, los comentarios de los miembros son vitales, por lo que me gustaría invitar nuevamente a los miembros a unirse a nuestro Consejo Asesor. Durante nuestras reuniones mensuales, se les pide a los miembros que brinden comentarios constructivos sobre eventos, viajes, programación y más. Si desea participar, consulte el calendario mensual para conocer los horarios y las fechas de las reuniones.

Con el Mes de la Historia Negra, el Mes de la Salud del Corazón en los Estados Unidos, el Día de San Valentín, el Miércoles de Ceniza, el Mes Nacional de Prevención del Cáncer y el Día del Presidente, febrero es un mes corto pero poderoso. Nos complace destacar toda la historia, la literatura, el arte y las tradiciones de estos días importantes durante todo el mes.

Con gran tristeza anuncio que Christine Mirelys, Directora de Servicios Sociales, nos dejará a partir del 3 de febrero para comenzar un nuevo capítulo. La extrañaremos mucho, pero le deseamos toda la felicidad para esta nueva aventura. En una nota más brillante, con gran orgullo anuncio que nuestro propio Wilfred Santana ha sido ascendido al puesto de Supervisor de Gestión de Casos y estará a cargo de la oficina de servicio social. ¡No dude en pasar y despedirse de Christine y felicitar a Will!

Espero verlos a todos en nuestras fiestas este mes. ¡Asegúrate de traer tus zapatos de baile!

¡Manténganse calientes todos!



Atentamente,
Dee Hernandez, Directora, Centro Para Adultos Que Viven Bien



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



Horario semanal de clases en curso

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

Lunes	Martes	Miércoles
9:30-10:30am Tai Chi w/ Pin Pin (Auditorium)	9:00-11:00am – Taller de Arte Intergeneracional Capicua con Niceli (Auditorio)	9:30-10:15am Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Rm 216/217)
9:30-10:30am Mat Yoga con Judi Checo (Rm 216/217)	9:15-9:45am Tensión muscular con Jawanza (Rm 216/217)	11:3 am-3:00pm City Tour Walk with Ease w / Jawanza
10-10:45am Charla técnica con Luke (Comp Lab)	9:45-10:10am Forma y flujo w./ Jawanza (Rm 216/217)	12:30-1:30pm – Aprende inglés con Roberto (Rm 216/217)
10:30-11:30am Shape Up con Linda (Rm 216/217)	10:30-11:30am Transmisión en vivo: fuerza y equilibrio con Peggy Levine* (Rm 216/217)	1:00-2:00pm Diseños de mesa de origami con Sang Takieddine (Rm 1)
11:30-3:00pm City Tour Walk with Ease w / Jawanza	11:00am-12:00pm Grupo de Salud Masculina (Rm 1)	1:30-2:30pm – Aprende español con Roberto (Rm 216/217)
12:30-1:30pm La Melodía de Recuerdos con/ Allison y Kevin *NUEVA CLASE	1:00-2:15pm OATS (Servicios de Tecnología para Adultos Mayores) Serie Explorando las Redes Sociales (Computer Lab– 3rd Fl) *A partir del 2/21	2:30-3:30pm- Hora del café (Rm 1)
12:45-1:45pm Tecnología con Ron Sesión A (Comp Lab)	1:30-2:30pm Yoga en silla con Briana (Auditorio)	
1:30- 2:15pm Latin Social Dance & Exercise con Walter (Auditorio)	3:00-4:00pm Club Social Chino (WH – 14 th Biblioteca) *NUEVO – Para miembros chinos	
1:45-2:45pm Tecnología con Ron Sesión B (Comp Lab)		
2:30-3:30 Hora del café (Rm 1)		
	<u>El horario y el lugar de las clases están sujetos a cambios. Los cambios se anunciarán diariamente durante el almuerzo.</u>	

Eventos únicos	Eventos de Arte y Cultura	Cosas buenas @ la Y	Anuncios especiales
 <p>Valentine's day PARTY Martes, 14 de febrero 11:30am-1:30pm, \$5/pp</p>	<p>Concierto Facilidad Vocal Viernes, Feb 10, 12-1pm</p> <p>Exposición de Cultura Dominicana Lunes, Feb 27 11:30am -1:15pm</p> 	<p>FDNY: Educación sobre seguridad contra incendios Miércoles, Feb 1 11:30am – 12:30pm</p> <p>Reunión del Consejo Asesor Mar, feb 1:00-2:00PM (Hobby Room)</p> <p>Preparación de impuestos Lunes, a partir del 6 de febrero de 9:00 am a 1:00 pm *Miembros solo con cita. Llame a Daliza Ocasio, asistente de casos al 646-518-3730</p>	<p>El Y estará CERRADA el Lunes 20 de febrero en para Día del Presidente.</p> <p>MASCARILLAS DEBEN UTILIZARSE EN TODO MOMENTO</p> <p>La contribución sugerida es de \$ 1.50 para los 60 y mejor para TODAS las comidas y el transporte.</p>
<p>Fiesta de Mardi Gras Mie, 22 de febrero 11:30am-1:30pm, \$5/pp</p> <p>Mesa redonda del rabino Miércoles, 2/8, 1-2pm Sala de pasatiempos Trae todas tus preguntas sobre el judaísmo!!</p>	<p>Karaoke Viernes, Feb 17 12-1pm</p> 		
Servicios continuos	Eventos de salud	Actualizaciones de clase	Servicio de comidas
<p><u>El Ryan Autobús de salud</u> estará disponible para exámenes en el lugar todos los martes y jueves frente a la Y.</p> <p><u>El bus de la biblioteca</u> regresa en marzo!</p> <p>Club de lectura 2º lunes de cada mes 1-2pm (Sala 1)</p>	<p>Enfermera Aileen Lunes, Feb 13 12-1pm</p> <p>OHEL Thurs, Feb 23 12-1pm</p> <p>Educación de Salud Timebank/Healthfirst "Salud Cerebral" Domingo, Feb 26 12-1pm</p> <p>*Todas las presentaciones se llevan a cabo en el auditorio</p>	<p>No hay clase - 2/5 Zumba con Eleanor</p> <p>La clase de Tai Chi se trasladó del 312 al auditorio</p> <p>Nuevas Clases- 12:30 – La melodía de los recuerdos 9:30 am Domingo Yoga</p> <p>Las clases de computación de OATS han regresado (inglés/español) a partir del martes 21 de febrero</p>	<p>A partir de enero de 2023, las cenas para llevar a casa no se servirán de acuerdo con el servicio de comidas para llevar final de DFTA.</p>

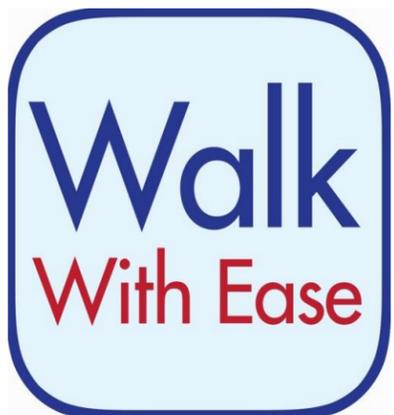


**“DONDE HAY AMOR HAY VIDA”.
-MAHATMA GANDHI**



EXCURSIÓN DE FEBRERO:

Viernes, Feb 3 – Whole Food Market Ridge Hill - \$5/pp
 Jueves, Feb 16 - Planetario Haden - \$5/pp
 Viernes, Feb 24 - Whole Food Market Ridge Hill - \$5/pp



CAMINATA DE FEBRERO:

Miércoles, Feb 8 - Museo de las Ilusiones - \$5/pp
 Jueves, Feb 9 - Museo Rubin (Arte del Himalaya) - \$5/pp
 Miércoles, Feb 15 – Museo de Arte del Bronx - \$2/pp

Se proporcionará almuerzo para WWE y excursiones. *Si el tiempo lo permite*
 Se requiere registro para todas las salidas.

Weekly Schedule of Ongoing Classes

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

Jueves	Viernes	DOMINGO
9:00-11:00 am – Taller de Arte Intergeneracional Capicua con Niceli (Auditorio)	9:30-10:30 am Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Rm 216/217)	9:30-10:30am Yoga con Jocelyn (Sala 216/217) **NUEVA CLASE A partir 2/5
9:30-10:30 am Mat Yoga con Judi Checo (216/217)	10-10:45am Charla técnica con Luke (Laboratorio de computación)	10:30-11:30am Zumba Gold con Eleanor (Auditorio) *No Hay Clase 2/5
10:30-11:15am Tensión muscular con Jawanza (Rm 216/217)	10:30-11:30am Zumba Gold con Eleanor (Auditorio)	11:30 AM -1:15 pm Almuerzo congregateo (Auditorio)
1:00-3:00 pm – Joyería con Argentina (Hobby Rm)	12:00-1:00 pm Grupo Cultural Shabat con Deborah (Sala de Arte)	1:00- 3:00 pm Matiné de cine (Auditorio)
1:00-2:15 pm OATS (Servicios de Tecnología para Adultos Mayores) Serie Explorando las Redes Sociales (Computer Lab– 3rd Fl) *A partir del 2/23	1:00-3:00pm Club de Tejido y Ganchillo con Edie (Hobby Rm)	1:00-2:00pm Danza India con Sloka (Rm 312 – 3rd Fl)
1:30-2:30pm Yoga en silla con Briana (Auditorio)	1:15-2:15 pm Eventos actuales con Mira (Sala de Arte)	2:00-3:00 pm Laboratorio de computación del Dr. Rani (Laboratorio de computación)
2:30-3:30 Hora del café (RM1)	1:30- 2:15 pm Baile Latino con Walter (Auditorio)	3:00-4:00 pm Juegos- Dominó, Cartas, Suduko y Trivia (Auditorio)
	El horario y el lugar de las clases están sujetos a cambios. Los cambios se anunciarán diariamente durante el almuerzo.	¿Interesado en ser voluntario? Damos la bienvenida a voluntarios para ayudarnos con una variedad de tareas: administrativas, traducción, servicio de cocina, etc.
		Al ofrecer su tiempo y habilidades, nos ayuda a servir a la comunidad. Para obtener más información, consulte a Wilfred Sanatana en la oficina de Servicios Sociales.



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 congregateo.



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Febrero 2023 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 Pescado empanado, patatas asadas, coliflor ALT- Ensalada de pollo Ensalada de pasta integral, ensalada de zanahoria Plátano	2 Albóndigas con Ternera de 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	3 Pollo con sésamo y naranja Arroz integral (1/2 taza) Mezcla Oriental de Verduras ALT- Ensalada de huevo (3oz) Ensalada clásica de macarrones, ensalada israelí, Naranja
5 Filete de pimienta al estilo chino, fideos Lo-Mein, Zanahorias bebé Perejil ALT- Ensalada de Atún Ensalada de garbanzos de cebada con frutos secos, tomate y pepino, sandía	6 Harina de maíz con costra de pescado Pasta con guisantes dulces Coliflor y perejil ALT- Ensalada de pollo, Ensalada de pasta, Ensalada de zanahoria y manzana y pasas Naranja	7 Pollo del General Tso Arroz integral, verduras de mezcla oriental ALT- Ensalada de huevo (2oz) Tabulé con Garbanzos, Ensalada de Brócoli y Pimiento Rojo, Naranjas	8 Pan de carne de pavo con champiñones y Pimientos Puré de patatas, brócoli y pimientos rojos ALT- Ensalada de Atún Ensalada clásica de macarrones, ensalada de col, manzana	9 Pollo al horno, arroz integral con frijoles Capri Blend Verduras ALT- Ensalada de Garbanzos con Tomates y Perejil, Pasta Integral con Brócoli, Piña	10 Hamburguesa casera de frijoles negros, Papas fritas al horno Pan de hamburguesa integral Zanahorias bebé con perejil Lechuga y tomate Plátano
12 Salmón al horno, cuscús vegetal, verduras de mezcla de California ALT- Ensalada de pollo Frijol Negro con Tomate y Calabacín Medley, Ensalada de Remolacha, Manzana	13 Salsa de carne Espaguetis de trigo integral Mezcla de verduras de California ALT- Ensalada de Atún Ensalada de pasta básica Ensalada de aguacate, pera	14 FIESTA DE SAN VALENTÍN Lenguado Relleno, Patatas Asadas Al Ajillo, Vegetales asados POSTRE ESPECIAL ALT- Ensalada De Pollo Rotini con Tomates y Aceitunas Negras, Zanahorias Baby con Perejil, Plátano	15 Pescado frito al horno Patatas y verduras asadas ALT- Ensalada de pollo Rotini con tomates y aceitunas negras, zanahorias baby con perejil, plátano	16 Goulash húngaro con carne de res, fideos de huevo, judías verdes ALT- Ensalada de huevo (3oz) Ensalada Bulgur, Col rizada, Romana, Manzana, Col Roja, Manzana	17 Pollo al arándano Arroz integral con champiñones Mezcla de verduras ALT- Ensalada Sunshine con pollo a la parrilla Ensalada clásica de macarrones, zanahoria y manzana, pasas de durazno
19 Cuartos de pierna de pollo a la barbacoa, maíz, calabacín ALT- Ensalada de salmón Quinoa con col rizada y zanahorias, calabacín y tomate, naranja	20 Limón Ajo Pescado al horno Arroz con Champiñones Calabacín y pimientos ALT- Ensalada de pollo, Ensalada de pasta integral, Ensalada de pepino y tomate, Manzana	21 Pollo Fricassee, Jambalaya vegetariana, Okra estofada, verduras. Gumbo ALT- Ensalada De Garbanzos Y Cebadacon frutos secos, pajarita Pasta, Ensalada De Salud, Manzana	22 FIESTA DE MARDI GRAS Pescado relleno, cuscús, frijoles ALT- Ensalada de pollo Frijol Negro con Tomate y Calabacín Medley, Ensalada de Remolacha, Uvas	23 Pastel de pastor crujiente Brócoli y pimientos rojos ALT- Ensalada de Atún Ensalada de quinoa del suroeste Ensalada de espinacas bebé, piña	24 Guiso de lentejas con zanahorias y nabos Pilaf de arroz integral al horno Brócoli y coliflor al vapor Naranja
26 Asado de ternera con champiñones, fideos de huevo, zanahorias y judías verdes ALT- Ensalada de bacalao Ensalada de cebada, maíz y frijoles negros, Ensalada de Cole, Pera	27 Albóndigas de pavo Puré de batatas Mezcla de verduras de California ALT- Ensalada de huevo, quinoa con frijoles negros y maíz, tomates y pepinos en rodajas, naranja	28 Pescado al horno con corteza de ajo parmesano Cuscús con guisantes y limón, ensalada de jardín ALT- Ensalada de pollo Cuscús, Ensalada de espinacas baby Mandarina			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.