



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

Please remember to bring in your DFTA barcode every time you visit!

Gracias por sus donaciones:

- | | |
|---|-----------------------|
| Pearlina Jennings | Joshua Motelow |
| Madelyn Adamson | Mariana Lo |
| Debra Hertz | Chingua Chen |
| Isabel Suede | Cheryl Fried |
| Marin Yafe | Robert Reitman |
| Aaron Newman | Aaron Kaplan |
| Jeffrey Neuberger | |
| Congregation of Emanu-EL of the City of New York | |
| Donación en memoria de Margot (Margie) Hersch | |



Donación en memoria de Margot (Margie) Hersch
Y un agradecimiento a todos nuestros donantes anónimos.

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 | Supervisor de Casos
Wilfred Santana x235 |
| Asistente Administrativo
<i>*Será anunciado</i> | Asistente de Casos
Daliza Ocasio x244 |
| Coordinador del Programa
Luke Smith x208 | Asistente de Casos
Jeraldines Coello x231 |
| Terapeuta de Recreación
Jawanza Govern x 262 | Coordinador de Beneficios-
(Hablante de Ruso)
Julia Ramm x 260 |

Transporte x 222



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



¡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!

Junio 2023

Estimados amigos y miembros,

Hola junio! ¡Hemos estado esperando pacientemente su clima cálido y su sol! Aquí hay algunos datos divertidos; El 20 de junio es el día más largo del año con más horas de luz en el hemisferio norte. Junio es también la mitad del año y el punto medio de la temporada de crecimiento entre la siembra y la cosecha.

En verdadera CALW, moda de clima cálido, celebraremos junio con música y muchas excursiones al aire libre. Únase a nosotros para un viaje al Woodbury Commons Outlet Mall para ir de compras o dar un paseo por los Jardines Botánicos de Brooklyn. City Walk with Ease explorará algunos de los lugares favoritos de nuestros miembros, como City Island y Wave Hill, así que asegúrese de registrarse durante el almuerzo. ¡También celebraremos el Día del Padre y un Luau de fin de año con dos maravillosas fiestas, música en vivo y comidas increíbles del Chef Julio! En junio también es el tercer evento anual del Día del Sobreviviente del Holocausto organizado por el alcalde Eric Adams en Gracie Mansion. Este año hemos invitado a dos residentes de la casa WEIN y nos sentimos honrados de que formen parte de la familia Y.

El cambio de temporada también trae cambios en el personal aquí en CALW. Cecilia pasó al siguiente capítulo de su historia y ya no trabajará con nosotros aquí en el Y. ¡Le deseamos buena fortuna y felicidad en la Costa Oeste! En una nota más feliz, me enorgullece anunciar que Luke Smith ha tomado su lugar como el nuevo Director de Programa de CALW. ¡Siempre puedes encontrar a Luke ayudando durante el almuerzo o atraparlo durante una de sus charlas técnicas! ¡Le deseamos mucho éxito en su nuevo cargo!

A medida que nos acercamos al final de nuestro año de contrato, me gustaría recordar una vez más a los miembros que una gran parte de nuestro presupuesto operativo se basa en la contribución de los miembros, lo que significa que el Departamento de la Tercera Edad de la Ciudad de Nueva York espera que recaudemos contribuciones para subsidiar el costo de operaciones aquí en el centro. Sin estas contribuciones, no hay suficiente dinero dentro de nuestro presupuesto actual para pagar los DJ, los viajes y las solicitudes especiales de alimentos, como buffets de salmón, pechuga y barbacoa. Solicitamos que los miembros que no lo hayan hecho comiencen a realizar la aportación diaria de \$1.50 que nos permite seguir operando a plena capacidad. Si los totales de contribución no aumentan, corremos el riesgo de poner fin a algunos de los eventos de verano más esperados.

¡Deseando a todos un verano seguro y saludable!
Atentamente, Dee Hernández, directora, CALW



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 con Pin Pin (Sala 312)	9:30-9:45am 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)	10:30-11:30am Club de Caminar con Jawanza *Si el clima lo permite
10:30-11:30am Ponte en Forma con Linda (Sala 216/217)	10:30-11:30am Transmisión en vivo: fuerza y equilibrio con Peggy Levine* (Sala 216/217)	12:00-1:00pm – Clase de ópera con MORE ópera (Auditorio) *NUEVO
12:45-1:45pm Tecnología con Ron Sesión A (Comp Lab – 3er piso)	12:30-2:30pm Pintado con Victoria (Sale de Arte – 2ª piso)	12:30-2:30pm Aprende español con Roberto (Sala 216/217)
1:30- 2:15pm Latin Social Dance & Exercise w/ Walter (Auditorio)	1:30-2:30pm Yoga en silla con Briana (Auditorio) No Hay Clase 6/22	1:00-2:00pm Diseños de mesa de origami con Sang Takieddine (Sala 1)
1:45-2:45pm Tecnología con Ron Sesión B (Comp Lab – 3er piso)	3:00 – 4:00pm Club Social Chino (WH – 14th Fl Library) *Para miembros chinos	1:00-2:00pm- Mesa Redonda del Rabino (Hobby Rm) *Programado para 6/14
2:30-3:30pm Hora de café (Sala 1)		2:30-3:30pm- Hora de café (Sala 1)
	<u>El horario y el lugar de las clases están sujetos a cambios. Los cambios se anunciarán diariamente durante el almuerzo.</u>	

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

Eventos únicos	Eventos de Arte y Cultura	Cosas buenas @ la Y	Anuncios especiales
 <p>Fiesta -Día del Padre Lunes, 19 de junio 11:30am-1:45pm \$5/pp Inscripción Anticipada/ \$7 en la puerta</p>  <p>Fiesta Luau - BBQ Viernes, June 30th 11:30am -1:45pm \$5/pp Inscripción Anticipada/ \$7 en la puerta</p>	 <p>*NUEVO – Clase de Opera Cheryl Warfield de MORE Opera Miércoles, 12-1pm</p>  <p>Karaoke viernes, 23 de junio 12:00-1:00pm</p>	<p>Reunión del Consejo Asesor Martes, 13 de junio 1:00-2:00pm (Hobby Rm)</p> <p>Mesa Redonda del Rabino Mié, 14 de junio 1-2pm (Hobby Rm) ¡Trae todas tus preguntas sobre el judaísmo!!</p>  <p>Viernes de barbacoa 2, 16 y 30 de junio</p>	<p>Dale la bienvenida a Luke Smith, el nuevo Coordinador del Programa.</p> <p>La contribución sugerida es de \$ 1.50 para los 60 y mejores para TODAS las comidas y el transporte.</p>
Servicios continuos	Eventos de salud	Actualizaciones de clase	Servicio de comidas
<p><u>El Autobús de salud Ryan</u> estará disponible para exámenes y para citas de atención primaria todos los martes y jueves frente a el Y.</p> <p><u>Club de lectura</u> Tomará una pausa hasta nuevo aviso.</p>	<p>Departamento de Salud “Presentación sobre el colesterol” Martes, 6 de junio 12:00-1:00 pm</p> <p>Enfermera Aileen “Presentación de Nutrición” Lunes, 26 de junio 12:00-1:00pm</p> <p><small>*Todas las presentaciones se llevan a cabo en el auditorio</small></p>	<p>ZUMBA cancelado hasta nuevo aviso.</p> <p>6/08 – Mat Yoga – Jocelyn será instructora sustituta</p> <p>No Hay Clase: 6/22 y 6/28 – Yoga en silla con Briana</p>	<p>Solo serviremos el almuerzo hasta nuevo aviso. Según las regulaciones de DFTA, solo se puede dar una comida de almuerzo por miembro por día. No hay opción para una segunda comida.</p>



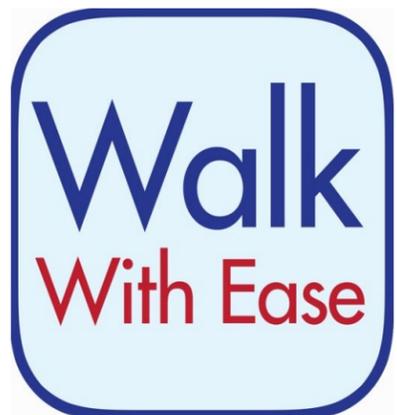
*Mi héroe, mi mejor
compañero y amigo y mi
único refugio.*

¡Feliz Día del Padre!



EXCURSIONES DE JUNIO:

- Jueves, 8 de junio - Woodbury (Centro commercial) - \$5/pp **LLENO**
- Viernes, 9 de junio – Ridgehill (Centro commercial) –\$3/pp
- Jueves, 22 de junio - Woodbury (Centro commercial) - \$5/pp
- Martes, 27 de junio - Centro Gilder @ Museo Americano de Historia Natural - \$5/pp
- Jueves, 29 de junio – Museo de la Sociedad Hispana - \$5/pp



CAMINATAS DE JUNIO:

- Martes, Junio 6 – City Island - \$5/pp **LLENO**
- Martes, 13 de junio – *Material para las Artes,\$5/pp
- Miércoles, 14 de junio – Paseo por el puente Tappan Zee, GRATIS
- Jueves, 15 de junio – Jardín Wave Hill, \$5/pp
- Miércoles, 21 de junio – *Jardín Botánico de Brooklyn, \$5/pp **LLENO**

**Prioridad a los participantes del arte intergeneracional "Capicua"*

Lunch will be provided for WWE and Field trips. *Weather permitting*
Registration required for all outings.

Horario semanal de clases en curso

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

Jueves	Viernes	Domingo
9:30-10:30am Mat Yoga con Judi Checo (Sala 216/217) 6/8 – Con Jocelyn	9:30-10:30am Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Sala 216/217)	*NO HAY CLASE DE ZUMBA HASTA NUEVO AVISO
10:30-11:15am Tensión muscular con Jawanza (Sala 216/217)	10:30-11:30am Danza del vientre w / Noora (Auditorio)	10:30-11:30am Yoga con Jocelyn (Auditorio)
1:00-2:00 p. m. Historia del jazz con Joseph Washington (Sala 1) *La clase se ha extendido hasta junio	12:00-1:00 pm Grupo Cultural Shabat con Deborah (Sala de Arte – 2ª piso)	11:30 AM -1:15 pm Almuerzo Congregado (Auditorio)
1:00-3:00pm Joyería con Argentina (Hobby Rm)	1:00-3:00pm Tejer y ganchillo con Edie (Hobby Rm)	1:00- 3:00 pm Matiné de cine (Auditorio)
1:30-2:30pm Yoga en silla con Briana (Auditorio) No Hay Clase 6/29	1:15-2:15pm Eventos actuales con Mira (Sala de Arte – 2ª Planta)	1:00-2:00pm Danza India con Sloka (Sala 312 – 3er piso)
2:30-3:30pm Hora de café (Sala 1)	1:30- 2:15pm Baile Latino con Walter (Auditorio)	3:00-4:00 pm Juegos- Dominó, Cartas, Suduko y Trivia (Auditorio)
	<u>El horario y el lugar de las clases están sujetos a cambios. Los cambios se anunciarán diariamente durante el almuerzo.</u>	¿Interesado en ser voluntario? Damos la bienvenida a voluntarios para ayudarnos con una variedad de tareas: administrativas, traducción, servicio de cocina, etc. Al ofrecer voluntariamente su tiempo y habilidades, nos ayuda a servir a la comunidad. Para obtener más información, consulte Wilfred Santana 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
congregado. Por favor traiga sus propios contenedores.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Junio 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	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.		1 Hamburguesa de pavo, patata al horno, verduras Ratatouille, naranja ALT- Ensalada de Atún Rotini con tomates y aceitunas negras, zanahorias bebé con perejil	2 BBQ BUFFET HAMBURGUESA DE PAVO, PERRITO CALIENTE, POLLO ALT: HAMBURGUESA DE SALMÓN O VEGETARIANA *TODAS LAS COMIDAS VIENEN CON: FRIJOLES HORNEADOS, ENSALADA DE COL, PEPINILLOS Y SANDÍA
4 Pechuga de pollo al romero, patatas asadas y verduras, judías verdes salteadas con cebolla, plátano ALT- Ensalada de salmón Rotini con tomates y aceitunas negras, ensalada de manzana y remolacha	5 Tortilla con pimientos y cebollas, arroz con verduras, judías verdes al vapor Melón	6 Pimientos rellenos con pavo, verduras al estilo sureño ALT- Niçoise de atún, ensalada de quinoa, champiñones, pimientos y cebollas, cóctel de frutas	7 Filetes de pescado empanados, papas asadas, coliflor con zanahorias y perejil, plátano ALT- Ensalada de pollo, Ensalada de pasta integral, ensalada de zanahoria cebada	8 Albóndigas suecas con carne de res y pavo, fideos de huevo, brócoli al vapor, manzana ALT- Ensalada de Garbanzos con Pasta de Pajarita de Frutos Secos con Kasha, Ensalada de Salud	9 Pollo con sésamo y naranja, arroz integral, verduras de mezcla oriental, ALT- Ensalada de huevo, Ensalada clásica de macarrones, Ensalada israelí, Naranja
11 Filete de pimienta, fideos LO-Mein, zanahorias bebé con perejil ALT- Ensalada de Atún Ensalada de garbanzos de cebada con frutos secos, ensalada de tomate y pepino, sandía	12 Harina de maíz con costra de pescado, pasta con guisantes dulces, coliflor con zanahorias y perejil, Naranja ALT- Ensalada de pollo, Ensalada de pasta integral, Pasas de zanahoria y manzana	13 Pollo del General Tso Arroz integral, verduras de mezcla oriental, naranja ALT- Ensalada de huevo, tabulé con garbanzos, brócoli y ensalada de pimiento rojo	14 Pan de carne de pavo con champiñones y pimientos, puré de papas, brócoli y pimientos rojos, manzana ALT- Ensalada de Atún Ensalada clásica de macarrones, ensalada de col	15 Pollo al horno al estilo español, arroz integral con frijoles, verduras de mezcla capri, ALT- Huevo Frittata Piña	16 BBQ BUFFET HAMBURGUESA DE CARNE, PERRITO CALIENTE, POLLO BBQ ALT: HAMBURGUESA DE SALMÓN O FRIJOLES NEGROS *TODAS LAS COMIDAS VIENEN CON:FRIJOLES HORNEADOS, ENSALADA DE COLENCURTIDOS Y SANDÍA
18 Salsa de carne, espaguetis de trigo integral, verduras de mezcla de California, pera ALT- Ensalada de Atún, Ensalada básica de pasta, aguacate y naranja	19 FIESTA – DIA DE LOS PADRES COSTILLAS A LA BARBACOA, MAÍZ EN LA MAZORCA PATATAS Y VERDURAS ASADAS, FRUTA (O POSTRE)	20 Chile vegetariano Arroz integral de Cachemira Pan integral Capri Blend Verduras Compota de manzana	21 Pescado frito al horno, patatas y verduras asadas, plátano ALT- Ensalada de pollo Rotini con tomates y aceitunas negras, zanahorias bebé con perejil	22 Goulash húngaro con carne de res, fideos de huevo, judías verdes asadas balsámicas, Manzana ALT- Ensalada de huevo, Ensalada Bulgur, Col rizada, Romana, Manzana, Ensalada de Col Roja	23 Pollo al arándano Arroz integral con champiñones, mezcla de verduras ALT- Atún, Ensalada de Macarrones, Ensalada de Pasas de Zanahoria y Manzana, Melocotón
25 Cuartos de pierna de pollo a la barbacoa, mazorca de maíz, calabacín asado, naranja ALT- Ensalada de salmón Quinoa con col rizada y zanahorias, calabacín y tomate	26 Pescado al horno con limón y ajo, champiñones de arroz, calabacín con cebolla y pimientos, Manzana ALT- Ensalada de pollo, Ensalada de pasta integral, Ensalada de pepino y tomate	27 Pastel de pastor crujiente, brócoli y pimientos rojos ALT- Ensalada de Atún, Ensalada de Quinoa, Ensalada de Espinacas Baby	28 Salteado de pollo, fideos Lo-Mein, verduras de mezcla oriental ALT- Ensalada de garbanzos de cebada con frutos secos Pasta pajarita, ensalada de salud Manzana al horno	29 Guiso de lentejas con zanahorias y nabos Pilaf de arroz integral al horno, brócoli al vapor y coliflor, naranja	30 FIESTA LUAU BBQ POLLO HULI HULI A LA PARRILLA, ARROZ FRITO CON PIÑA, VEGETALES ASADOS HAWAIIANOS SANDÍA