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:

Linda Rozowitz
Zenobia Rose
Valeire Hudson
Joshua Motelow
Chinghua Chen
Pamela Greenidge
Rabon Arson
Robert Reitman
Gail Rodgers
Mala Mazzullo
Pearlina Jennings
Stephen E. Offerman
Y un agradecimiento especial 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 Director
Dee Hernandez x 211

Asistente Administrativo
Laura Neves x 221

Coordinador del Programa
Luke Smith x 208

Terapeuta de Recreación
Jawanza Gobern x 262

Transporte x 222

Supervisor Asistente de Casos
Wilfred Santana x235

Asistente de casos
Daliza Ocasio x244

Asistente de casos
Jeraldines Coello x231

Coordinador de Beneficios-Hablante 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!

August 2023

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

Estimados amigos y miembros,

Julio fue un mes tan loco de altibajos no solo en Nueva York, sino en todo el mundo. Desde las frecuentes tormentas de lluvia y el calor insoportable, hasta la peligrosa calidad del aire, realmente nos dio una carrera por nuestro dinero. Sin embargo, en el verdadero estilo CALW resistimos; ¡Pudimos hacer algunos viajes increíbles y celebrar la vida y la amistad!

El clima sigue siendo impredecible, así que esté seguro cuando se aventure al aire libre. Cuando es activado por NYC Aging, la Y sirve como un centro de enfriamiento para aquellos que necesitan alivio. El transporte está disponible para los miembros que no pueden viajar al centro por su cuenta. Llame a Cliff al x222 para programar una recogida antes de las 9:30 a.m. todos los días.

En la agenda para agosto hay viajes más espectaculares y eventos educativos planeados. Pedimos que todos los miembros continúen registrándose para los eventos con anticipación y que revisen sus calendarios personales para evitar la doble reserva. Las cancelaciones de viaje de última hora no se pueden reembolsar si no se encuentra un reemplazo, así que asegúrese de poder asistir antes de registrarse para un viaje.

Como siempre, tratamos de acomodar a todos nuestros miembros, así que sea considerado cuando haya un cambio en el horario, si una clase necesita ser cambiada a un video o si necesitamos hacer una cancelación. El personal de CALW trabaja diligentemente para proporcionar el mejor nivel de servicio posible a todos nuestros miembros, así que perdónenos si se pasa algo por alto.

Estoy muy emocionado de anunciar que estamos celebrando nuestro 2nd Annual Senior Prom. Por favor, ven con tu mejor atuendo de graduación y prepárate para bailar toda la tarde. El chef Julio tiene algunos trucos bajo la manga para el almuerzo, y el postre está garantizado para ser delicioso. No puedo esperar a ver quién será el Rey y la Reina del Baile de Graduación 2023.

La cena continuará sirviéndola durante el mes de agosto en el auditorio, pero deberá trasladarse a la sala comunitaria de la casa WIEN una vez que comiencen las clases en septiembre. Como recordatorio, la cena se sirve los martes y jueves de 4:15 a 5:00 p.m..

¡Les deseamos a todos un verano seguro y saludable!

Sinceramente,
Dee Hernandez, Director, CALW

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

Weekly Schedule of Ongoing Classes

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

Lunes	Martes	Miércoles
9:30-10:30am Tai Chi con Pin Pin (Rm 312) 9:30-10:30am Mat Yoga w / (Rm 216/217) 10-10:45am Charla técnica con Luke (Habitación Uno) **Cancelado el 30 de julio** 10:30-11:30am Shape Up con Linda (Rm 216/217) 11:30am -1:15 pm Almuerzo Congregado (Auditorio) 12:45-1:45pm Tecnología con Ron Sesión A (Comp Lab) 1:30- 2:15pm Latin Social Dance & Exercise (Auditorio)) 1:45-2:45pm Tecnología con Ron Sesión B (Comp Lab) 2:30-3:30 Hora del café (Rm 1)	9:45-10:30am Forma y flujo w./ Jawanza (Rm 216/217) **Video de entrenamiento del 1 al 7 de agosto** **10:30-11:30am Transmisión en vivo:** fuerza y equilibrio con Peggy Levine* (Rm 216/217) **11:30am -1:15 pm Congregate Lunch (Auditorium)** 12:30-2:30pm – Pintura con Victoria (Art Rm -2nd Fl) 1:30:-2:30 pm Tensión muscular con Jawanza (Rm 216/217) **Video de entrenamiento del 1 al 7 de agosto** 2:00pm- 4:00pm Matiné de Cine (Auditorio) 4:15- 5:00pm Cena Congregada (Auditorio) **OBSERVE EL CAMBIO DE HORA PARA LA TENSIÓN MUSCULAR Y LA FORMA / FLUJO**	9:30-10:15am Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Rm 216/217) **Video de entrenamiento del 1 al 7 de agosto** 10:30am–11:30am Zumba (Aud) **Augusto 2nd 2-3PM** 11:30am -1:15 pm Almuerzo Congregado (Auditorio) 12:30-2:30pm Aprende español con Roberto (Rm 216/217) 1:00-2:00pm Diseños de mesa de origami con Sang Takieddine (Rm 1) 2:30-3:30pm- Hora del café (Rm 1) **El horario y el lugar de las clases están sujetos a cambios. Los cambios se anunciarán diariamente durante el almuerzo.**

Special Events & Classes, Activity Listings, and more!

Eventos únicos

Baile de graduación
$8
22 de agosto
11:30-2pm
Música, baile, tres platos y desierto
¡Premio al mejor vestido!

Rey y Reina del Baile de Graduación 2022
Sra. Sabina Fuentes y Sr. Harold Adler

Eventos de Arte y Cultura

Ecuadorian Cultural Day
August 9th
11:30-1pm (Aud.)

Body Painting W/ Naomi & Chelsie
August 7th

Come join one of our Art classes:
Origami w/ Sang
Painting w/ Victoria

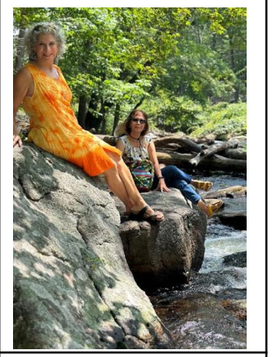
Cosas buenas @ la Y

Reunión del Consejo Asesor
Martes, 16 de agosto
1:00-2:00pm
(Sala de Pasatiempos)

SCRIE
Evento de registro
17 y 24 de agosto
10:30am-3:30pm

Anuncios especiales

Suggested contribution is $1.50 for those 60 and better for ALL meals, and transportation.



Servicios continuos

El autobús de salud Ryan
Estará disponible para exámenes en el lugar, así como para citas de atención primaria todos los martes y jueves frente a la Y.
Autobús de la Biblioteca

¿CUÁLES SON LAS FECHAS DE AGOSTO?

Eventos de bienestar de salud

*Todas las presentaciones se llevan a cabo en el auditorio

Enfermera Aileen
14 de agosto 12-1pm

Salud de Oak Street
Salud renal
12-1pm 11 de agosto

Presentación de la Universidad de St. John's
Immunization 101
10 de agosto 11-12pm

Actualizaciones de clase

Jawanza estará de vacaciones del 8/1-8/7 Todas sus clases serán reemplazadas por un video de entrenamiento ya que no se pudo encontrar un reemplazo.
NUEVAS CLASES

ZUMBA se reanudará los domingos (12:30 – 1:30 PM) y miércoles (9:30 am – 10:30 AM) a partir del 3 de agosto

Dyckman Run Club Wellness Clinic (serie de 6 semanas hasta el 3 de septiembre)

Servicio de comidas

La cena se reanudará los martes y jueves de julio.

Según las regulaciones de DFTA, solo se puede dar un almuerzo y una cena por miembro por día. No hay opción para una segunda comida.

NUEVO: Restaurant Hopper

¡Únase a nosotros mientras descubrimos y exploramos nuevos restaurantes y cocina en toda la ciudad de Nueva York!

La información de cada restaurante se publicará mensualmente en el tablón de anuncios y describirá la cocina y cualquier precio especial por persona.

Es necesario registrarse.

FECHAS DE AGOSTO:

08/02 Katz Delicatessen $5
08/10 Little Italy, Bronx, NY $5
08/18 Chinatown $5
08/21 Junior's Cheesecake, Brooklyn $5

Folleto con información adicional para cada viaje
Colocado frente al auditorio.

FECHAS DE LA EXCURSIÓN DE AGOSTO:

08/03 Burlington- Shopping- Yonkers $5
08/08 Empire Resorts Casino and Horse Races $10
08/11 Brotherhood Winery Tour $40
08/15 Lake Welsh, Harriman State Park $15
08/16- JoAnns' Craft Store $5 *free for knitting club
08/17 American Folk Art Museum- (14 spots only) $5
08/24 Yankee's vs Washington National's Game $10

WALK WITH EASE SE POSPONDRÁ HASTA SEPTIEMBRE.

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

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 w / (216/217) 10:30-11:15am Tensión muscular con Jawanza (Rm 216/217) 11:30am -1:15 pm Almuerzo Congregado (Auditorio) 1:00-3:00pm Joyería con Argentina (Hobby Rm) 2:30-3:30pm Hora del café (RM1) 2:00pm- 4:00pm Matiné de Cine (Auditorio) 4:15- 5:00pm Cena Congregada (Auditorio)	9:30-10:30am Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Rm 216/217) 10:30-11:30am Danza del vientre con Noora (Auditorio) 11:30am -1:15 pm Almuerzo Congregado (Auditorio) 12:00-1:00pm Grupo Cultural de Shabat con Deborah (Sala de Arte) 1:00-3:00pm Tejer y ganchillo con Edie (Hobby Rm) 1:15-2:15pm Eventos actuales con MIra (Art Room) 1:30- 2:15pm Baile Latino con Walter (Auditorio)	10:30-11:30am Yoga matutino con Jocelyn (Auditorio) 11:30am -1:15 pm Almuerzo Congregado (Auditorio) 12:30-1:30 Zumba (216/217) 1:00pm-2:00pm Dyckman Run Club Wellness Clinic (serie de 6 semanas hasta el 9 de septiembre) 2:00- 4:00pm Matiné de cine (Auditorio) 1:00-2:00pm Danza India con Sloka (Rm 312 – 3rd Fl) 3:00-4:00pm 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 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.

Si usted es un pescetariano o vegetariano, por favor háganoslo saber y vamos a tratar de acomodarlo.

La Y está abierta para el almuerzo
Se requieren cubiertas faciales.
Lunes a viernes y domingos:
De 11:30 a 13:15

M&YWHA™ Washington Heights & Inwood

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
30. TODAS LAS COMIDAS SERVIDAS CON 8oz 1% LECHE Y PAN INTEGRAL	31. 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. Vegetariano- Berenjena y curry de lentejas Arroz pilaf, col rizada estofada, Plátano Cena- Jengibre y lima Salmón, arroz amarillo Col rizada con tomate	2. Pollo Marsala, Brócoli con Puré de ajo, uvas Alt- Ensalada de huevo (3oz), Pasta con Guisantes dulces, col zanahoria Ensalada, Uvas	3. Hamburguesa de pavo, maíz y guisantes, Ratatouille vegetal, naranja Alt- Ensalada de atún Rotini con tomates y negro Aceitunas, Zanahorias Baby con Perejil Cena- Relleno vegetarianoCol, pasta de pajarita conKasha, Espinacas cremosas	4. Abadejo empanado al horno, Arroz integral, calabacín con maíz & Tomate Pera Alt- Ensalada de huevo con aguacate Ensalada Bulgur, Manzana Zanahoria Ensalada de pasas
6. Pechuga de pollo al romero, Patatas asadas y verduras, Judías verdes con cebollas, Plátano Alt- Ensalada de salmón, trigo integral Pasta Primavera, Vegetal Pisto	7. Vegetariano- Tortilla del agricultor Julio, *Mangu & Onions (Aplastado Plátanos con cebollas), judías verdes al vapor, Melón	8. Pimientos rellenos de pavo, Arroz integral con champiñones, Col cocida con rallado Zanahorias, Melocotón Alt- Ensalada Niçoise de Atún, Ensalada de quinua del suroeste, Champiñones salteados, pimientos, y cebollas Cena- Carne estofada, Cebada de huevo con setas, Ratatouille vegetal	9. CULTURA ECUATORIANA CEELBRACIÓN Arroz con Pollo, Empanadas de verduras, aguacate Alt- Ensalada de garbanzos de cebada con Frutos secos, Garbanzos, pajarita Pasta con Kasha, Ensalada de Salud	10. Albóndigas de pavo, Fideos de huevo, brócoli al vapor, Manzana Alt- Frittata de huevo, trigo integral Ensalada de pasta, Ensalada de zanahoria Cena- Tilapia al horno, Capri Mezclar verduras, asadas Patata, Plátano	11. Pollo con sésamo y naranja, Arroz integral Oriental Blend Veg's, Naranja Alt- Ensalada de huevo (3oz), Ensalada clásica de macarrones, israelí Ensalada
13. *Bistec Encebollado (Filete y cebollas), arroz y frijoles, Okra con tomate, sandía Alt- Ensalada de atún Ensalada de garbanzos de cebada con Frutos secos, tomate y Ensalada de pepino	14. Pasteles de pescado caseros, Pasta de pajarita con Kasha, Coliflor con zanahorias y Perejil, Naranja Alt- Ensalada de pollo, pasta Ensalada, Pasas de zanahoria y manzana Ensalada	15. Salteado de pollo y brócoli Arroz integral, mezcla oriental Verduras, Melocotón Alt- Ensalada de huevo, Tabbouleh con Garbanzos, brócoli y rojo Ensalada de pimienta-mandarina enlatada Cena- Pescado al horno Oreganata, Puré de batatas,Coliflor con zanahorias y perejil	16. Vegetariano- Sancocho vegano (un guiso abundante, Hecho con una variedad de raíz verduras), aguacate partido por la mitad, Plátano *Sancocho Vegeteriano, Aguacate, Guineo	17. Pan de carne de pavo con Champiñones y pimientos, Brócoli y pimientos rojos, puré Batatas, Manzana Alt- Ensalada de atún Cebada, maíz y frijol negro Ensalada, ensalada de col Cena: pollo y brócoli salteado, fideos de huevo, verduras de mezcla oriental	18. Pollo al ajillo, Arroz integral con frijoles, Capri Mezclar verduras, nectarina Alt- Ensalada de Garbanzos con Tomates y perejil, pasta con brócoli y pesto, cereza Tomate
20. *Carne Guisada (Caribe Estofado de ternera al estilo), Moro, partido por la mitad Aguacate Alt- Ensalada de pollo a la parrilla, Ensalada clásica de macarrones, zanahoria Ensalada de pasas de manzana	21. Vegetariano- Estofado de tres frijoles, Pan de maíz, mezcla de Capri Verduras, Naranja Cena- Albóndigas de ternera en tomate Salsa, Espagueti, Brócoli y pimientos rojos	22. BAILE DE GRADUACIÓN Salmón fresco al horno Verduras asadas, ajo rojo Patata, Manzana Alt- Ensalada de atún, Ensalada básica de pasta, aguacate y Ensalada de naranja	23. Pollo al arándano Arroz integral con champiñones, Mezcla de verduras, melocotón Alt- Ensalada de pollo Rotini con tomates y negro Aceitunas, Zanahorias Baby con Perejil	24. Hamburguesa de pavo, coliflor Puré, zanahorias al vapor, manzana Alt- Ensalada de huevo (3oz) Bulgur, Col rizada, Romaine, Manzana, Lombarda Cena- Salmón glaseado de albaricoque, Arroz integral con champiñones, Okra con tomate	25. Abadejo frito al horno, Orzo con Veg's, mezcla de California Verduras, Plátano Alt- Ensalada de salmón Rotini con tomates y negro Ensalada de aceitunas, manzana y remolacha
27. Cuartos de pierna de pollo a la barbacoa, Batata salteada, al vapor mazorca de maíz, naranja Alt- Ensalada de bacalao Quinua con col rizada y zanahorias, Ensalada de remolacha	28. Lenguado de Limón y Ajo, Arroz con champiñones, brócoli y Pimientos rojos, manzana Alt- Ensalada de pollo, pasta Ensalada, pepino y tomate Ensalada	29. Shepherd Pie with Beef & Turkey, California Blend Veg's, Steamed Vegetable Mix Peach Alt-- Tuna Fish SaladSouthwestern Quinoa Salad,Baby Spinach Salad Dinner- Roasted Turkey Breast, Smashed Potatoes &Cauliflower, SautéedMushrooms, Peppers,& Onions	30. *Arroz con Pollo (Chicken and Rice), Tangy Green Beans, Yellow Plantains, Banana Alt- Barley Chickpea Salad with Dried Fruit, Bowtie Pasta, Health Slaw	31. platina rellena, cuscús, Frijoles salteados, al vapor Espinacas, Uvas Alt- Ensalada de pollo Ensalada Bulgur, Pasas de Manzana y Zanahoria Ensalada Cena- Hornear Berenjenas con Carne Salsa, Polenta al Horno con Salsa vegetariana, col rizada al vapor	