



Чтобы быть добавленным в наш ежемесячный список рассылки, пожалуйста, напишите Люку по адресу lsmith@ywhi.org

Пожалуйста, не забывайте вводить штрих-код DFTA каждый раз, когда вы посещаете!

Спасибо за ваши пожертвования

Juana Maria Mora

Anselma Dilone



И отдельное спасибо всем нашим анонимным донорам.

We strongly recommend making an appointment to discuss your housing, benefits & entitlement concerns. Please sign up at the “Center for Adults Living Well Social Work Office” located on the first floor. You can come in or call to make an appointment.

Center Staff

CALW Director

Dee Hernandez x 211

Administrative Assistant

Laura Neves x 262

Program Coordinator

Luke Smith x 208

Recreation Therapist

Jawanza Govern x 221

Transportation x 222

Case Assistant Supervisor

Wilfred Santana x235

Case Assistant

Daliza Ocasio x244

Case Assistant

Jeraldines Coello x231

Benefits Coordinator-

Russian Speaker

Julia Ramm x 260



Воспользуйтесь нашими разнообразными программами! Присоединяйтесь к нам на инновационные занятия и здоровые, питательные и вкусные блюда! Мы предлагаем широкий спектр мероприятий и многое другое в соответствии с вашими интересами! **Ноябрь 2023**

Дорогие друзья и участники!

Спасибо всем за участие в балу-маскараде в этом году, я прекрасно провела время, празднуя со всеми вами, и надеюсь, что это чувство взаимно! От наших удивительных поездок до удивительных музыкальных событий, этот октябрь был полон веселья. Отдельное спасибо тем из вас, кто надел свой лучший костюм и пришел отпраздновать вместе с нами!

Ноябрь также будет полон праздников и мероприятий! Поскольку наш автобус временно не работает, у нас будет много внутренних мероприятий. Сохраните даты наших последних поездок на природу в году, нашей ежегодной прогулки по раку молочной железы, обеда в честь Дня благодарения, нашей первой сценической постановки комедии Шекспира «Двенадцатая ночь» и изобилия музыки. Обязательно ознакомьтесь с еженедельным календарем мероприятий и подпишитесь на нашу еженедельную рассылку постоянных контактов, которая рассылается участникам по электронной почте каждое воскресенье. Если вы уже зарегистрированы и не получили еженедельное электронное письмо, обратитесь за помощью к Люку.

Помогите нам создать библиотеку фотографий CALW, отправив по электронной почте фотографии из путешествий и мероприятий Люку в lsmith@ywhi.org. Мы делимся фотографиями с мероприятий и путешествий во всех наших социальных сетях, чтобы участники могли наслаждаться ими и делиться ими. Обязательно посетите наш аккаунт в Instagram И [@ywashhths](https://www.instagram.com/ywashhths) для фотографий и информации о предстоящих мероприятиях.

На более печальной ноте, поскольку мы скорбим о потере нашей дорогой подруги Нильды Саррока, я хотел бы попросить всех, кто может присоединиться к нам в эту пятницу в 10 утра, прогуляться в ее честь по парку. Те, кто хорошо знал ее, знают, как она любила свои прогулки. Так что в его честь и в честь всех тех, кто погиб от рака, мы будем ходить.

Ежедневные объявления будут происходить во время обеда в 12 часов дня. Следите за новостями о событиях и изменениях классов. Я хотел бы напомнить участникам, что их вклад имеет значение. Мы просим ежедневный взнос в размере 1,50 доллара США для всех участников во время обеда. Пожертвования делают возможными специальные мероприятия, поэтому я благодарю всех вас за инвестиции в Y.

Я хотел бы еще раз пригласить членов присоединиться к Консультативному совету. Во время наших встреч мы обсуждаем, что происходит в Y, и планируем на ближайшие месяцы. Если у вас есть предложения или замечания, я буду рад услышать их во время нашей ежемесячной встречи.

Sincerely,
Dee Hernandez, Director, CALW




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

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

Еженедельное расписание текущих

занятий (Hobby) Wien House Hobby Room (WHCR) Wien House

Special Events & Classes, Activity Listings, and more!

Понедельник <small>Community Room</small>	Вторник	Среда	Разовые мероприятия	События в области искусства и культуры	Хороший материал @ Y	Специальное объявление
<p>9:30-10:30 Тай Чи с Пин Пин (Комн 312)</p> <p>9:30-10:30 Йога со стулом с Брианой (Комн. 216/217)</p> <p>10:30-11:30 Формируй фигуру с Линдой (Комн. 216/217)</p> <p>11:30 -13:15 Ланч Конгрегации (Аудиторий)</p> <p>12:45-13:45 Технология с Роном Сессия А (Комп Лаб)</p> <p>13:30- 14:15 Латинские танцы и упражнения (Аудиторий)</p> <p>13:45-14:45 Технология с Роном Сессия В (Комп Лаб)</p> <p>14:30-15:30 Час Кофе (Комн 1)</p> <p><u>Время и место проведения занятий может измениться. Об изменениях ежедневно сообщается во время ланча.</u></p>	<p>9:45-10:10 Форма & Движение с Джаванзой (Комн 216/217)</p> <p>10:30-11:30 Прямой Эфир: Сила и Равновесие с Пегги Левайн * (Комн 216/217)</p> <p>11:30am -1:15 pm Congregate Lunch (Auditorium)</p> <p>12:00-14:00 Иголка & Нитка-шьем с Терезитой (Art Room)</p> <p>1:30:-2:30 pm Боксикуем с Джаванзой (Аудиторий)</p>	<p>9:30-10:15 Активные и независимые всегда (SAIL) с Джаванзой (Комн 216/217)</p> <p>10:30am-11:30 Зумба (312)</p> <p>10:30-11:15 Расти с нами Новинка (Межпоколенческое занятие по садоводству)- Сад на крыше – 4^{ый} этаж</p> <p>11:30 -13:15 Ланч Конгрегации (Аудиторий)</p> <p>12:30-14:30pm Быстро и свободно Учи испанский с Роберто (Rm 216/217)</p> <p>13:00-14:00 Узоры Оригами за столом с Санг (Ком 1)</p> <p>14:30-15:30 Час Кофе-Комната 1</p>	<p>Тако Вторник November 7th \$3 11:30am-1:15pm</p>  <p>Обед в честь ДНЯ БЛАГОДАРЕНИЯ \$8 на чел 21ое ноября 11:30-14:00</p> <p>Регистрация обязательна! \$10 в день проведения</p>		<p>Advisory Council Meeting November 7th 1-2pm</p>	<p>Предполагаемое пожертвование \$1.50 для людей, старше 60 за еду и/или транспорт.</p> <p>Переход на зимнее время 5^{ое} ноября</p> <p>День Выборов 7^{ое} ноября Еда будет в комнате комьюнити, из-за голосования.</p>
			<p>Текущие услуги</p>	<p>Оздоровительные мероприятия</p>	<p>Изменения классов</p>	<p>Питание</p>
			<p>Автобус Райана Автобус здоровья Райана по вторникам и четвергам будет открыт для желающих перед входом Y для тестов и по вопросам здоровья.</p> <p>библиотечный автобус 11/13 11/27</p> 	<p>Прогулка по повышению осведомленности о раке молочной железы 3 ноября</p>  <p>Nurse Aileen</p>	<p>Круглый стол раввина с раввином Полетт 8 ноября с 13:00 до 14:00 (Rm 1) НОВЫЕ КЛАССЫ: Wednesdays and Thursdays 10:30-11:15am Grow with Us Fridays 10:00-11:00am On the Spot Theater w/ Cheyenne</p>	<p>Мы будем готовить ланчи для вас. По решению DFTA еда в день будет доступна. Второй еды не предусматривается.</p>

Присоединяйтесь к нам, чтобы открывать и исследовать новые рестораны, исторические памятники, музеи и достопримечательности Нью-Йорка!

Регистрация обязательна.



Дата	Местоположение	Цена/	Время поездки
11/6	Сады Консерватории	\$5	10:00am-2pm
11/8	Вудбери аутлеты (магазин)	\$5	9:30am-3pm
11/9	Музей испанского искусства	\$5	11:00am-2pm
11/27	Замок Бельведер—Центр. парк	\$5	10:00am-2pm
11/29	Волмарт	\$5	10:00am-1pm
11/30	Wave hill	\$6	10:00am-2pm
С 13 по 24-ое ноября ВЭН НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ, так как производится его инспекция.			



Lunch will be provided for trips unless otherwise stated.

Weather permitting

Registration required for all outings.

Еженедельное расписание текущих занятий(Hobby) Wien House Hobby Room (WHCR) Wien House Community Room

Четверг	Пятница	Воскресенье
9:30-10:30 Йога на мате с Джослин (216/217)	9:30-10:30 Активные и независимые всегда (SAIL) с Джаванзой (Комн 216/217)	10:30-11:30 Утренняя Йога с Джослин (Аудиторий)
10:30-11:15 Напрягаем мускулы с Джаванзой (Комн 216/217)	10:00-11:00 Театр прямо здесь с Шейен Новинка (Art Room)	11:00am-12:00pm Dr Rani's Computer Lab (Computer Lab)
10:30-11:15 Расту с нами! Новинка (Межпоколенческое занятие по садоводству)- Сад на крыше-4ый этаж	10:30-11:30 Танец живота с Нурой (216/217)	11:30 -13:15 Ланч Конгрегации (Аудиторий)
11:30 -13:15 Ланч Конгрегации (Аудиторий)	11:30 -13:15 Ланч Конгрегации (Аудиторий)	12:00-13:00 Зумба (Комн. 312)
13:00-15:00 – Делаем украшения с Аргентиной (Комн 1)	11:30am – 1:15pm Fiesta Friday's : Music, Culture & Connection w/ Devon & Shayna (Auditorium)	13:00-14:00 Индийские танцы со Слока (Ком 312 – 3 ^{ий} эт) Возврат
13:30-14:30 Танцуй PD (Аудиторий)	12:00-13:00 Еженедельные размышления с Деборой (Art Room)	14:00- 16:00 Дневной фильм (Auditorium)
14:30-15:30 Час Кофе (Комн 1)	13:00-15:00 Клуб вязания крючком с Эди (Комн 1)	15:00-16:00 Игры - Домино, Карты, Судоку, и Тривия (Аудиторий)
	13:15-14:15 Текущие события с Мирой (Art Room)	Хотите быть волонтером? Мы приветствуем волонтеров, готовых работать в разных областях: административной, переводческой, а также на кухне, etc.
	13:30- 14:15 Латинские Танцы с Волтером (Аудиторий)	Даря свое время и умения, вы помогаете нашей комьюнити. Для получения информации звоните Вилфреду Санатане в отдел социальных служб.
	<u>Время и место проведения занятий может измениться. Об изменениях ежедневно сообщается во время ланча.</u>	



Center for Adults Living Well @ the Y

for those 60 and better

PLEASE NOTE:

MENUS ARE SUBJECT TO CHANGE
 ALL MEALS INCLUDE EITHER A SOUP OR SALAD,
 VEGETABLES, STARCH, MILK, BREAD AND FRUIT

The Y is Open for Lunch
Face coverings required.

Monday through Friday and Sundays:
 11:30 AM - 1:15 PM

ALL MEALS SERVED W/
 8oz 1% MILK & WHOLE
 WHEAT BREAD

**If you are a pescatarian or
 vegetarian, please let us know and we
 will try to accommodate you*



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>November 2023 CALW LUNCH MENU The Center for Adults Living Well @ The Y <i>For those 60 and Better</i></p>	<p>Lunch is offered for a <u>suggested contribution of \$1.50</u> for our participants who are 60 and over. <u>Guests are subject to a \$3.00 per meal fee</u></p>		<p>1 Sesame Orange Chicken Quarters, Brown Rice, Oriental Blend Vegetables, Orange ALT- Egg Salad, Classic Macaroni Salad, Israeli Salad</p>	<p>2 Mama's Meatballs in Gravy, Spaghetti, Italian Blend Vegetables, Garlic Bread, Apple ALT- Salmon Salad, Whole Wheat Pasta Salad, Carrot Salad</p>	<p>3 Baked Fresh Salmon, Capri Blend Vegetables Roasted Potatoes, Banana ALT- Chicken Salad, Barley & Chickpea Salad with Dried Fruit, Bowtie Pasta w/ Kasha, Health Slaw</p>
<p>5 Bistec Encebollado (Steak and Onions), Rice & Beans, Okra W/ Tomatoes, Watermelon ALT- Tuna Fish Salad Barley Chickpea Salad w/ Dried Fruit, Tomato & Cucumber</p>	<p>6 Orange Chicken Quarters Brown Rice w/ Mushrooms, Vegetable Mix, Peach ALT- Egg Salad, Classic Pasta Salad, Avocado & Orange Salad</p>	<p>7 Homemade Fish Cakes Seasoned Potato Wedges, Cauliflower w/ Carrots & Parsley, Orange ALT- Chicken Salad, Whole Wheat Pasta Salad, Carrot Apple Raisin Salad</p>	<p>8 Turkey Stuffed Cabbage, Broccoli & Red Peppers Mashed Sweet Potatoes Apple ALT- Tuna Fish Salad Barley, Corn, & Black Bean Salad, Cole Slaw</p>	<p>9 VEGETARIAN DAY Vegetarian Sancocho (Hearty Root Veg. Soup), Halved Avocado Banana</p>	<p>10 VETERANS DAY LUNCHEON Garlic Chicken, Brown Rice w/ Kidney Beans, Vegetables, Nectarine ALT- Salmon Salad, Whole Wheat Pasta w/ Broccoli Pesto, Cherry Tomatoes</p>
<p>12 Baked Salmon Roasted Vegetable Couscous, California Blend Vegetables, Apple ALT- Grilled Chicken Salad, Classic Macaroni Salad, Carrot Apple Raisin Salad</p>	<p>13 VEGETARIAN DAY Three Bean Chili, Homemade Cornbread, Capri Blend Vegetables Orange</p>	<p>14 \$3 TACO TUESDAY Choice of Shredded Chicken, Beef, or Fish Tacos. Comes w/ Mexican Rice, Refried Beans, Street Corn, & Watermelon (SECONDS AVAILABLE)</p>	<p>15 Oven Fried Fish, Orzo w/ Vegetables, California Blend Vegetables, Banana ALT- Chicken Salad Rotini w/ Tomatoes & Black Olives, Baby Carrots w/ Parsley</p>	<p>16 Turkey Salisbury Steak, Cauliflower Mash, Steamed Carrots, Apple ALT- Egg Salad (3oz) Bulgur Salad, Kale, Romaine, Apple, Red Cabbage,</p>	<p>17 Carne Guisada (Caribbean Style Beef Stew), Dominican Moro (Rice), Halved Avocado, Pear ALT- Tuna Salad Rotini w/ Tomatoes & Black Olives, Apple & Beet Salad</p>
<p>19 BBQ Chicken Leg Quarters, Sautéed Sweet Potatoes, Steamed Corn on the Cob, Orange ALT- Salmon Salad Quinoa w/ Kale & Carrots, Beet Salad</p>	<p>20 Lemon Garlic Baked Fish, Rice w/ Mushrooms, Broccoli & Red Peppers, Apple ALT- Chicken Salad, Whole Wheat Pasta Salad, Cucumber & Tomato</p>	<p>21 THANKSGIVING LUNCHEON \$8 P/P – \$10 P/P DAY OF Roast Turkey w/ ALL the Fixings & Pumpkin Pie!! ALT TO GO- TUNA SALAD SPECIAL MEAL GIVEAWAY</p>	<p>22 Arroz con Pollo (Chicken Breast and Rice), Green Beans, Yellow Plantains, Banana ALT- Egg Salad, Barley Chickpea Salad w/ Dried Fruit, Bowties, Health Slaw SPECIAL MEAL GIVEAWAY</p>	<p>23 CLOSED FOR THANKSGIVING DAY</p>	<p>24 CLOSED FOR THANKSGIVING DAY</p>
<p>26 Roasted Turkey Breast, Roasted Potatoes, Pear ALT- Salmon Salad Barley, Corn, & Black Bean Salad, Cole Slaw</p>	<p>27 Bistec Encebollado (Steak and Onions) Rice & Red Beans, California Blend, Vegetables, Orange ALT- - Tuna Fish Salad, House Salad,</p>	<p>28 Apricot Glazed Fresh Salmon, Couscous w/ Peas & Lemon, Capri Blend Vegetables Apple ALT Egg Salad, Quinoa with Black Beans & Corn, Sliced Tomatoes & Cucumbers</p>	<p>29 Turkey Meatloaf, Broccoli & Red Peppers, Garlic Mashed Potatoes Banana ALT- Salmon Salad Bulgur Salad, Carrot Apple Raisin Salad</p>	<p>30 Fish & Chips, Baked Beans, Mushy Peas, Apple ALT- Black Bean & Sweet Potato Chili, Brown Rice w/ Mushrooms, Steamed Carrots</p>	