



To be added to our monthly email list please
email Luke at lsmith@ywhi.org

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

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

Thank you for your donations:



Juana Maria Moria

Chinghua Chen

In Memory of Nilda Sorroca

Mr. Stephen E. Offerman

Pearlina Jennings

Bruce Goldman

Lucy Roche-Herger

Robert Reitman

Joshua Motelow

Ruth and Steven Hurd and Hochberg

And a special thank you to all of our anonymous donors.

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
To Be Announced**

Case Assistant Supervisor
Wilfred Santana x235

Administrative Assistant
Laura Neves x 262

Case Assistant
Daliza Ocasio x244

Program Coordinator
Luke Smith x 208

Case Assistant
Jeraldines Coello x231

Recreation Therapist
Jawanza Gobern x 221

**Benefits Coordinator-
Russian Speaker**
Julia Ramm x 260

Transportation x 222

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



Take advantage of our diverse programming! Join us for
innovative classes, and healthy, nutritious, delicious meals!
We offer a wide range of activities and more to suit your
interests!

December 2023

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

Дорогие друзья и члены нашей организации,

Я надеюсь, что зимние праздники будут полны любви, смеха и прекрасной еды.

Как многие из вас уже знают, 22 ноября был моим последним днем здесь, в Y в качестве директора CALW. И сегодня я хочу поблагодарить всех вас за удивительные отношения, которые мне удалось построить в течение двух лет моей работы.

С первого дня, войдя сюда, я почувствовала себя как дома. Вы приняли меня и дали почувствовать себя долгожданным членом семьи. Вы делились со мной своими жизнями и сердцами, и за это я очень всем благодарна. Мне будет вас очень не хватать, и я всегда буду улыбаться, когда буду думать обо всех праздниках, поездках и разговорах, которые делила с вами. Я надеюсь, что мне удалось сделать это место чуточку лучше, пока я была с вами.

Я всегда надеялась, что смогу сделать так, чтобы наши клиенты чувствовали себя свободно, защищенно и были заинтересованы как только переступают порог дома, где их ждут.

Я также надеюсь, что вы все продолжите заботиться друг о друге, потому что – отдаете вы себе в этом отчет или нет – но мы все тут семья.

Наша удивительная команда продолжить работать пока мне подыщут достойную замену. В случае, если вам нужна помощь по любому вопросу – занятия, регистрация или мероприятия, пожалуйста, обращайтесь к Люку Смитту. По всем вопросам социальных служб Вилфред Сантана поможет вам. Виктория Незнански, директор социальных служб, тоже готова вам помочь в случае, если нужна дополнительная помощь.

С наилучшими пожеланиями всегда всем вам.

Искренне ваша,
Ди Хернандес, Бывший директор, CALW

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



Еженедельное расписание текущих занятий (Hobby) Wien House Hobby Room (WHCR) Wien House Community Room		
Понедельник	Вторник	Среда
9:30-10:30 Тай Чи с Пин Пин (Комн 312) 9:30-10:30 Йога со стулом с Брианой (Комн. 216/217) 10:30-11:30 Формируй фигуру с Линдой (Комн. 216/217) 11:30 -13:15 Ланч Конгрегации (Аудиторий) 12:45-13:45 Технология с Роном Сессия А (Комп Лаб) 13:30- 14:15 Латинские танцы и упражнения (Аудиторий) 13:45-14:45 Технология с Роном Сессия В (Комп Лаб) 14:30-15:30 Час Кофе (Комн 1)	9:30-10:15 Форма & Движение с Джаванзой (Комн 216/217) 10:30-11:30 Прямой Эфир: Сила и Равновесие с Пегги Левайн * (Ком 216/217) 11:30 -13:15 Ланч Конгрегации (Аудиторий) 12:00-14:00 Иголка & Нитка- шьем с Терезитой (Art Room) 13:30:-13:30 Боксируем с Джаванзой (Аудиторий)	9:30-10:15 Активные и независимые всегда (SAIL) с Джаванзой (Комн 216/217) 10:30–11:30 Зумба (312) 10:30-11:15 Расти с нами Новинка (Межпоколенческое занятие по садоводству)- Сад на крыше – 4^{ый} этаж 11:30 -13:15 Ланч Конгрегации (Аудиторий) 12:30-14:30 Быстро и свободно Учи испанский с Роберто (Rm 216/217) 13:00-14:00 Узоры Оригами за столом с Санг (Ком 1) 14:30-15:30 Час Кофе-Комната 1
Время и место проведения занятий может измениться. Об изменениях ежедневно сообщается во время ланча.		

Special Events & Classes, Activity Listings, and more!			
Разовые мероприятия	События в области искусства и культуры	Хороший материал @ Y	Специальн ые объявления
Тако Вторник 5 декабря \$3 11:30am-1:15pm  14 декабря \$5 <i>\$10 в день ланча</i> <i>Регистр. обязательна</i> 11:30am-1:15pm 		Advisory Council Meeting 	Предполагаемое пожертвование \$1.50 для людей, старше 60 за еду и/или транспорт. Рожество CALW будет <i>закрыт для занятий</i>, но не для ланча. Праздничная еда будет раздаваться 12/22 во время ланча.
Текущие услуги	Оздоровительные мероприятия	Изменения классов	Питание
Автобус Райана Автобус здоровья Райана по вторникам и четвергам будет открыт для желающих перед входом Y для тестов и по вопросам здоровья. Библиотечный автобус 12/11 	Timebank Presentations: Why Do You Need a Therapist? Presentation in English and Spanish Dec 3rd 12-1pm Medicare Basics and Enrollment at the YMCA Dec 5th 12-1pm Nurse Aileen Presentation Dec. 11th 12-pm		Мы будем готовить ланчи для вас. По решению DFTA одна еда в день будет доступна. Второй еды не предусматривается.

Come join us as we discover and explore new restaurants, historical sites and famous landmarks throughout NYC!
Registration is required.



Date	Location	Price P/P	Time of Trip
12/7	Брайант парк рынок (на улице)	\$5	10:00am-2pm
12/11	Молл американской мечты (внутри)	\$5	9:30am-3pm
12/13	Рынок на Коламбус 59 ул (на улице)	\$5	10:00am-2pm
12/18	Маленькая Италия, Бронкс (ланч не предусмотрен)	\$5	10:30am-2pm
12/20	Юнион Сквер & Рынок (на улице)	\$5	10:00am-1pm
12/27	Музей Естественной истории	\$5	10:00am-3pm
Lunch will be provided for trips unless otherwise stated.			
Weather permitting Registration required for all outings.			

Weekly Schedule of Ongoing Classes
(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)	11:00-12:00 Док Рани Комп. Лаб (Комп Лаб)
10:30-11:15 Расти 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 до июня 2024)	11:30 – 13:15 Пятничная фиеста: Музыка, Культура & общение с Девонем & Шайной (Аудиторий)	13:00-14:00 Индийские танцы со Слока (Ком 312 – 3ий эт) Возврат
14:30-15:30 Час Кофе (Комн 1)	12:00-13:00 Еженедельные размышления с Деборой (Art Room)	14:00- 16:00 Дневной фильм (Аудиторий)
<u>Время и место проведения занятий может измениться. Об изменениях ежедневно сообщается во время ланча.</u>	13:00-15:00 Клуб вязания крючком с Эди (Комн 1 до июня 2024)	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. Даря свое время и умения, вы помогаете нашей коммьюнити. Для получения информации звоните Вилфреду Санатане в отдел социальных служб.
	13:30- 14:15 Латинские Танцы с Волтером (Аудиторий)	





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
31 BBQ Chicken Leg Quarters, Sweet Potato, Steamed Corn, Orange ALT- Salmon Salad Quinoa w/ Kale & Carrots, Beet Salad		December 2023 CALW LUNCH MENU The Center for Adults Living Well @ The Y For those 60 and Better	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>	*Christmas Day* CALW will be <u>closed for classes</u>, however lunch will be served. A holiday meal will be distributed on 12/22 during lunch.	1 Black Bean and Sweet Potato Chili, Brown Rice with Mushrooms Steamed Carrots, Orange ALT- Egg Salad (3oz) Basic Pasta Salad Cherry Tomatoes
3 Baked Chicken, Brown Rice, Caribbean Style Roasted Cabbage W/ Carrots, Pear ALT- White Bean Pesto w/ Whole Wheat Pasta, Cauliflower with Carrots	4 Baked Fish Oreganata Couscous w/ Peas & Lemon, Vegetable Mix, Apple ALT- Chicken Salad Basic Pasta Salad Whole Wheat Bread Avocado & Orange Salad	5 TACO TUESDAY! \$3 p/p ALT- Salmon Salad, Whole Wheat Pasta Salad Carrot Salad	6 VEGETARIAN DAY Eggplant & Lentil Curry Rice Pilaf, Braised Collard Greens, Banana, Apple	7 Turkey Burger, Corn & Peas, Vegetable Ratatouille Orange ALT- Tuna Fish Salad Rotini w/ Tomatoes and Black Olives, Baby Carrots w/ Parsley	8 Homemade Fish Cakes, Brown Rice, Zucchini w/ Corn & Tomatoes, Pear ALT- Avocado, Egg Salad, Bulgur Salad, Carrot Apple Raisin Salad
10 Rosemary Chicken Breast, Roasted Potatoes & Vegetables, Sautéed Green Beans w/ Onions, Banana ALT- Salmon Salad, Whole Wheat Pasta Primavera Vegetable Ratatouille	11 VEGETARIAN DAY Omelet w/ Peppers & Onions, Rice w/ Vegetables, Green Beans Cantaloupe	12 Stuffed Peppers w/ Turkey, Mashed Potato, Cooked Cabbage w/ Shredded Carrots, Peach ALT- Tuna Niçoise Salad Sautéed Mushrooms, Peppers & Onions Peach, Southwestern Quinoa	13 Baked Stuffed Flounder, Capri Blend Vegetables, Sweet Potato, Banana ALT- Barley Chickpea Salad w/ Dried Fruit, Chickpeas, Bowtie Pasta w/ Kasha, Health Slaw	14 .HANNUKAH LUNCHEON \$5p/p pre registered - \$10 p/p day of event Baked Fresh Salmon, Latkes, Jelly Donuts Special Meal Giveaway ALT from room #1 Baked Chicken	15 Sesame Orange Chicken Brown Rice, Oriental Blend Vegetables, Orange ALT- Egg Salad (3oz) Classic Macaroni Salad Whole Wheat Bread Israeli Salad
17 Bistec Encebollao (Steak & Onions), Rice and Beans, Okra with Tomatoes Watermelon ALT- Tuna Fish Salad Barley Chickpea Salad with Dried Fruit, Tomato and Cucumber Salad	18 Homemade Fish Cake Bowtie Pasta with Kasha Cauliflower with Carrots and Parsley, Orange alt- Chicken Salad, Whole Wheat Pasta Salad Carrot Apple Raisin Salad	19 Chicken and Broccoli Stir Fry, Brown Rice, Oriental Blend Vegetables, Peach ALT- Egg Salad, Tabbouleh with Chickpeas, Broccoli and Red Pepper Salad, Pear	20 Turkey Meatloaf w/ Mushrooms \$ Peppers, Broccoli & Red Peppers, Sweet Potato, Apple ALT- Tuna Fish Salad Barley, Corn, & Black Bean Salad, Cole Slaw	21 Garlic Chicken, Brown Rice w/ Kidney Beans, Capri Blend Vegetables, Nectarine ALT- Chickpea Salad w/ Tomatoes & Parsley Whole Wheat Pasta w/ Broccoli & Pesto Cherry Tomatoes	22 VEGETARIAN DAY Vegetarian Sancocho Halved Avocado Banana
24 Baked Salmon, Roasted Vegetable Couscous, California Blend Vegetables Apple ALT- Chicken Salad Rotini w/ Tomatoes & Black Olives, Apple & Beet Salad	25. Carne Guisada (Spanish- style Beef Stew), Dominican Moro (Rice & Black Beans), Halved Avocado, Pear ALT- Tuna Fish Salad Basic Pasta Salad, Avocado & Orange Salad	26 VEGETARIAN DAY Three Bean, Stew, Cornbread, Capri Blend Vegetables, Orange	27 Fish & Chips, California Blend Vegetables, Banana ALT- Chicken Salad Rotini w/ Tomato, Baby Carrots w/ Parsley	28. Turkey Burger, Cauliflower Mash, Steamed Carrots, Apple ALT- Egg Salad, Bulgur Salad, Kale, Romaine, Apple, Red Cabbage	29. Cranberry Chicken Brown Rice w/ Mushrooms, Vegetable Mix, Peach ALT- Egg Salad, Classic Macaroni Salad, Carrot Apple Raisin