To be added to our monthly email list please email Luke at 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:

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**

Y un agradecimiento especial a todos nuestros donantes anónimos.

Le recomendamos encarecidamente que programe una cita para hablar sobre sus inquietudes sobre la vivienda, los beneficios y los derechos. Por favor regístrese en la "Oficina de Trabajo Social del Centro para Adultos que Viven Bien" ubicada en el primer piso. Puede venir o llamar al

Pide una cita.

Center Staff

CALW Director
To Be Announced

Administrative Assistant
Laura Neves x 262

Program Coordinator
Luke Smith x 208

Recreation Therapist
Jawanza Gobern 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

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!

Diciembre 2023

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

Caros amigos y miembros,

Espero que estas fiestas estén llenas de amor, risas y comida increíble.

Como muchos de ustedes ya saben, el 22 de noviembre fue mi último día aquí en la Y como directora de CALW. Por eso, hoy quiero tomarme un momento para agradecerles a todos ustedes y las increíbles relaciones que he construido durante los últimos dos años.

Desde el primer día que entré por esas puertas, todos ustedes me aceptaron y me hicieron sentir bienvenida. Ustedes han compartido sus vidas y corazones conmigo y por eso estaré eternamente agradecida.

Los extrañaré mucho a todos, pero siempre sonreiré cuando piense en todas las increíbles fiestas, viajes y conversaciones que hemos compartido. Espero haber podido mejorar un poco este lugar mientras estuve aquí.

Mi esperanza siempre fue asegurarme de que los miembros se sintieran cómodos, seguros y entusiasmados cuando cruzaran esas puertas. También espero que todos ustedes puedan seguir cuidándose unos a otros porque, se den cuenta o no, aquí todos somos familia.

Nuestro increíble equipo continuará apoyando la programación diaria hasta que se pueda identificar un reemplazo. Si necesita ayuda con alguna clase, registro o evento, hable con Luke Smith. Para todas sus necesidades o preguntas sobre servicios sociales, Wilfred Santana está disponible para ayudarlo. Victoria Neznansky, directora de desarrollo y servicios sociales, también está disponible para los miembros que necesitan asistencia adicional.

Deseándole todo lo mejor siempre.

Sincerely,
Dee Hernandez, Former Director, CALW

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

Horario semanal de clases en curso

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 - Yoga en silla con Briana (Rm 216/217) 10:30-11:30am - Ponte en forma 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 - Baile Social Latino y Ejercicio (Auditorio) 1:45-2:45pm - Tecnología con Ron Sesión B (Comp Lab) 2:30-3:30pm - Hora del café (Rom 1)	9:30-10:15am -Forma y Flujo con Jawanza (Rm 216/217) 10:30-11:30am -Transmisión en vivo- Fuerza y equilibrio con Peggy Levine * (Rm 216/217) 11:30am -1:15 pm -Almuerzo Congregado (Auditorio) 12:00-2:00pm -Aguja e Hilo - Costura con Teresita (Sala de Arte) 1:30:-2:30 pm - Boxeo con Jawanza (Auditorio)	9:30-10:15 am- Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Rm 216/217) 10:30 a.m. a 11:30 a.m. Zumba (312) 10:30-11:15am -Crece con nosotros **NUEVO** (Clase de Horticultura Intergeneracional)- Jardín en la azotea- 4º piso 11:30 a.m. -1:15 p.m- Almuerzo Congregado (Auditorio) 12:30-2:30pm- Fluidez rápida Aprende español con Roberto (Rm 216/217) 1:00-2:00pm - Diseños de mesas de origami con Sang Takieddine (Rm 1) 2:30-3:30pm- Hora del Café (Rm 1) **La hora 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!

One-Time Events	Arts & Culture Events	Good Stuff @ the Y	Special Announcement
Martes de Tacos **5 de Deciembre $3** **11:30am-1:15pm** **Almuerzo de Hanukkah** **14 de Deciembre $5** ***$10 en lo dia de lo evento*** ***Por favor pre-registrar se*** **11:30am-1:15pm** 		**Reunión del Consejo Asesor** **1-2pm** **Fecha por confirmar** 	**La contribución sugerida es $1.50 para miembros por cada comida y transporte.** **Dia de Navidad** **CALW estara *cerrada para las classes*,** sin embargo, se servirá el almuerzo. Se distribuirá una comida festiva el 22/12 durante el almuerzo.
Ongoing Services	**Health Wellness Events**	**Class Updates**	**Meal Service**
El autobús de salud de Ryan estará disponible para proyecciones en el lugar, así como citas de atención primaria todos los martes y jueves frente a la Y. **Autobús de la biblioteca** **12/11** 	**Presentaciones de Timebank:** ¿Por qué necesita un terapeuta? Presentación en inglés y español. 3 Dec 12-1pm Conceptos básicos de Medicare e inscripción en lo YMCA 5 Dec 12-1pm Presentación de Nurse Aileen 11 Dec 12-pm		**De acuerdo con las regulaciones de DFTA, solo se puede dar un almuerzo por miembro por día. No hay opción para una segunda comida.**

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	Mercado navideño de Bryant Park(al aire libre)	$5	10:00am-2pm
12/11	American Dream Mall (indoor)	$5	9:30am-3pm
12/13	Mercado de Columbus Circle (al aire libre)	$5	10:00am-2pm
12/18	Little Italy- Bronx (no almuerzo provido)	$5	10:30am-2pm
12/20	Union Square & Mercado (al aire libre)	$5	10:00am-1pm
12/27	Museo de Historia Natural	$5	10:00am-3pm

El almuerzo se proporcionará para los viajes a menos que se indique lo contrario.

Si el tiempo lo permite

Es necesario registrarse para todas las salidas.

Horario semanal de clases en curso

Wien House Hobby Room (WHCR) Wien House Community Room

Jueves	Viernes	Domingo
9:30-10:30am- Mat Yoga con Jocelyn (216/217) 10:30-11:15am -Tensión muscular con Jawanza (Rm 216/217 10:30-11:15am - Crece con nosotros **NUEVO** (Clase de Horticultura Intergeneracional)- Jardín en la azotea- 4º piso 11:30am -1:15 pm - Almuerzo Congregado (Auditorio) 1:00-3:00pm - Fabricación de joyas c/ Argentina (Sala 1) 1:30-2:30pm - Bailando para PD (Auditorio) 2:30-3:30pm - Hora del Café (Sala 1) **La hora y el lugar de las clases están sujetos a cambios. Los cambios se anunciarán diariamente durante el almuerzo.**	9:30-10:30am - Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Rm 216/217) 10:00-11:00 am - Teatro On the Spot con Cheyenne **NUEVO** (Sala de Arte) 10:30-11:30am - Danza del vientre con Noora (216/217) 11:30am -1:15 pm - Almuerzo Congregado (Auditorio) 11:30 am – 1:15 pm - Fiesta Friday's: Música, Cultura y Conexión con Devon & Shayna (Auditorio) 12:00-1:00pm -Reflexiones semanales con Deborah (Sala de Arte) 1:00-3:00pm -Tejer y hacer ganchillo con Edie (Sala 1) 1:15-2:15pm - Eventos actuales con Mira (Sala de Arte) 1:30- 2:15pm - Baile Latino con Walter (Auditorio)	10:30-11:30am Yoga matutino con Jocelyn (Auditorio) 11:00am-12:00pm Laboratorio de Computación del Dr. Rani (Laboratorio de Computación) 11:30am -1:15 pm Almuerzo Congregado (Auditorio) 12:00-1:00 Zumba (Rm 312) 1:00-2:00pm Danza india con Sloka (Rm 312 – 3rd Fl) Devolución 2:00- 4:00pm Matiné de Cine (Auditorio) 3:00-4:00pm Juegos- Dominó, Cartas, Suduko y Trivia (Auditorio) ¿Interesado en ser voluntario? Damos la bienvenida a voluntarios para que nos ayuden con una variedad de tareas: traducción, servicio de cocina, etc. Al ofrecer su tiempo y habilidades como voluntario, nos ayuda a servir a la comunidad. Para obtener más información, consulte a Wilfred Santana en la oficina de Servicios Sociales.

Centro para Adultos que Viven Bien @ la Y
Para los mayores de 60 años
TENGA EN CUENTA:
LOS MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS
TODAS LAS COMIDAS INCLUYEN UNA SOPA O ENSALADA, VERDURAS, ALMIDÓN, LECHE, PAN Y FRUTA

La Y está abierta para el almuerzo Se requiere el uso de cubrebocas.
Lunes a viernes y domingos: 11:30 a.m. - 1:15 p.m.

TODAS LAS COMIDAS SERVIDAS CON 8 OZ DE LECHE AL 1% Y PAN DE TRIGO INTEGRAL
*Si usted es un pescetariano o vegetariano, por favor háganoslo saber y trataremos de acomodarlo

M&YWHA™ Washington Heights & Inwood

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
31 Muslo de pollo a la barbacoa cuartos, batata, Maíz al vapor, naranja ALT- Ensalada de salmón Quinua con col rizada y Zanahorias, ensalada de remolacha		**Diciembre 2023** **MENÚ DE ALMUERZO DE CALW** **El Centro para Adultos que Viven Bien @ La Y** **Para los mayores de 60 años**	**El almuerzo se ofrece 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**	***Día de Navidad*** **CALW estará cerrado para las clases, sin embargo, se servirá el almuerzo. Se distribuirá una comida festiva el 22/12 durante el almuerzo.**	**1** **DÍA VEGETARIANO** Frijoles negros y dulces chile de papa, arroz integral con Champiñones zanahorias al vapor, naranja ALT- Ensalada de huevo (3 oz) Ensalada de pasta básica Tomates cherry
3 Pollo al horno, arroz integral, repollo asado al estilo caribeño Con zanahorias, pera ALT- Pesto de frijoles blancos con pasta de trigo integral, Coliflor con Zanahorias	4 Pescado al horno Oreganata Cuscús con guisantes y Limón, Mezcla de Verduras, Manzana ALT- Ensalada de pollo Ensalada de pasta básica Pan de trigo integral Ensalada de aguacate y naranja	5 **¡MARTES DE TACOS! $3 p/p** **ALT- Ensalada de salmón, entera** **Ensalada de pasta de trigo** **Ensalada de zanahoria**	6 **DÍA VEGETARIANO** **Berenjena y lentejas al curry** **Pilaf de arroz, col estofada** **Verduras, Plátano, Manzana**	7 Hamburguesa de pavo, maíz y Guisantes, pisto de verduras Naranja ALT- Ensalada de atún Rotini con tomates y aceitunas negras, zanahorias baby con perejil	8 Pasteles de pescado caseros, Arroz integral, calabacín con Maíz y tomates, pera ALT- Aguacate, Huevo Ensalada, Ensalada de bulgur, Ensalada de zanahoria, manzana y pasas
10 Pollo al romero pechuga, patatas asadas & Verduras, Salteadas Judías verdes con cebollas, plátano ALT- Ensalada de salmón, entera Pasta de Trigo Primavera Pisto de verduras	11 **DÍA VEGETARIANO** **Tortilla con pimientos y** **Cebollas, Arroz con Verduras,** **Judías verdes** **Melón**	12 Pimientos rellenos con pavo, puré de papas, Repollo cocido con Zanahorias ralladas, melocotón ALT- Ensalada Niçoise de Atún champiñones salteados, Pimientos y cebollas Durazno, quinua del suroeste	13 platija rellena al horno, Mezcla de verduras Capri, Boniato, Plátano ALT- Ensalada de garbanzos y cebada con frutos secos, garbanzos, Pasta de pajarita con Kasha, Ensalada de repollo saludable	14 **. ALMUERZO DE HANUCÁ** **$5p/p pre inscrito - $10 p/p día del evento** **Salmón fresco al horno, latkes,** **Rosquillas de gelatina** **- Sorteo de comida especial** **ALT de la habitación #1 Pollo al horno**	15 Naranja Sésamo Pollo Arroz Integral, Mezcla Oriental Verduras, Naranja ALT- Ensalada de huevo (3 oz) Ensalada clásica de macarrones Pan de trigo integral Ensalada israelí
17 **Bistec Encebollao** **(Steak & Onions), Arroz y** **Frijoles, quimbombó con tomates** **Sandía** **ALT- Ensalada de atún** **Ensalada de cebada y garbanzos con** **Frutos secos, tomate y** **Ensalada de pepino**	18 Pastel de pescado casero Pasta Bowtie con Kasha Coliflor con Zanahorias y Perejil, Naranja alt- Ensalada de pollo, entera Ensalada de pasta de trigo Ensalada de zanahoria, manzana y pasas	19 Pollo y brócoli Revuelva Freír, Arroz integral, Oriental Licuar verduras, melocotón ALT- Ensalada de huevo, tabulé con Garbanzos, Brócoli y Ensalada de pimiento rojo, pera	20 Pastel de carne de pavo con Champiñones $ Pimientos, Brócoli y pimientos rojos, Boniato, Manzana ALT- Ensalada de atún Cebada, maíz y negro Ensalada de frijoles, ensalada de repollo	21 Pollo al ajillo, marrón Arroz con frijoles rojos, verduras de mezcla de Capri, nectarina ALT- Ensalada de garbanzos con Tomates y perejilPasta de trigo integral con brócoli y pesto Tomates cherry	22 **DÍA VEGETARIANO** Sancocho Vegetariano Aguacate cortado por la mitad Plátano
24 Salmón al horno, asado Cuscús de verduras, Verduras de mezcla de California Manzana ALT- Ensalada de pollo rotini con tomates y aceitunas negras, ensalada de manzana y remolacha	25. Carne Guisada (Spanish- guiso de ternera), dominicano Moro (Arroz y Frijoles Negros), Aguacate cortado por la mitad, pera ALT- Ensalada de atún Ensalada de Pasta Básica, Aguacate & Ensalada de naranja	26 **DÍA VEGETARIANO** Tres frijoles, estofado, Pan de maíz, mezcla de Capri Verduras, Naranja	27 Fish & Chips, California Licuar verduras, plátano ALT- Ensalada de pollo Rotini con Tomate, Bebé Zanahorias con perejil	28. Hamburguesa de pavo, Puré de coliflor, al vapor Zanahorias, Manzana ALT- Ensalada de huevo, bulgur ensalada, col rizada, lechuga romana, manzana, Lombarda	29. Pollo con arándanos Arroz integral con Champiñones Vegetales Mezcla, Melocotón ALT- Ensalada de huevo, clásica Ensalada de macarrones, zanahoria Manzana con pasas