



Para ser agregado a nuestra lista de correo electrónico mensual, envíe un correo electrónico a Luke a [lsmith@ywhi.org](mailto:lsmith@ywhi.org)

¡Recuerde traer su código de barras DFTA cada vez que visite!

Gracias por sus donaciones:

Amanda Parker	Linda Salomon	
Michelle Carr	Colombia University Medical Center	
Joshua Motelow	Elliot Stendig	Robyn Schwartz
Dr. Mary Alice Kane	Stacie and Ben Dattner	Lori Myers
Chigurupati S Rani	Clive Priddle	Donna Caron
Anselma Dilone	Jason and Dena Aingorn	Chinghua Chen
Marilyn Richman	Adriel Koschitzky	Harold Adler
Flora Atkins	Bruce Goldman	Marci Greenberg
Robert Reitman	Lesley Halliday	Elizabeth Healy
Jenna Levine	Allen Levine	Joseph Penteadó



*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**

<b>CALW Director</b> To Be Announced	<b>Supervisor Asistente de Casos</b> Wilfred Santana x235
<b>Asistente Administrativo</b> Laura Neves x 262	<b>Asistente de Casos</b> Daliza Ocasio x244
<b>Program Coordinator</b> Luke Smith x 208	<b>Asistente de Casos</b> Jeraldines Coello x231
<b>Terapeuta de Recreación</b> Jawanza Govern x 221	<b>Coordinador de Beneficios- Habla en ruso</b> Julia Ramm x 260
<b>Transportation</b> 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!

Enero 2024

Caros amigos,

Feliz Año Nuevo 2024!

Al iniciar este Año Nuevo ,esperamos que traiga abundante bondad, consideración, salud, armonía y alegría a sus vidas.

En nuestro Centro, estamos encantados de ofrecer una amplia gama de programas interesantes, opciones de comida deliciosa, viajes increíbles y un equipo dedicado de miembros del personal que hacen todo lo posible para garantizar que su experiencia en la Y sea realmente placentera. Están comprometidos a nutrirlo, estimularlo e inspirarlo, además de brindarle cualquier asistencia que pueda necesitar.

Prepárate para celebrar el Año Nuevo con una serie de emocionantes eventos. Todo comienza el **11 de Enero** con la Fiesta de Winter Wonderland, donde estás invitado a vestirte con atuendos completamente blancos. Luego, el **29 de Enero**, celebraremos los cumpleaños de enero. Además de eso, hay oportunidades para explorar varios museos y exposiciones, inscribirse en viajes, hacer ejercicio y bailar.

Si usted o sus seres queridos no pueden llegar al Centro o si le preocupa que su vecino ya no pueda recoger su correo o comida, comuníquese con el Director de Servicios Sociales, Wilfred Santana en la ext. , 235. Nuestro atento personal le derivará a un programa de servicio social llamado APON, que ofrece evaluación y asistencia a domicilio. Hablamos inglés, español, ruso, albanés, francés, mandarín y cantonés.

Te invitamos a compartir tu amor por el Y y el Centro convirtiéndote en nuestro embajador y voluntario. Como muestra de agradecimiento, traiga a un amigo o vecino y recibirá una membresía gratuita y un regalo especial. También agradecemos cualquier sugerencia, deseo, recomendación o solicitud que pueda tener. Valoramos mucho sus comentarios y participación activa.

Deseándoles un año fantástico por delante y expresando nuestro más sincero agradecimiento por su continuo apoyo.

Victoria Neznansky  
Directora de Desarrollo y Servicios Sociales.



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

## Horario semanal de clases en curso

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

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

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

One-Time Events	Arts & Culture Events	Good Stuff @ the Y	Special Announcement
<p><b>Fiesta Winter Wonderland!</b> 1/11 11:30AM – 1:30PM <i>Wear all white!</i> \$5 p/p pre-registrado \$10 p/p en lo día de lo evento</p>  <p><b>Fiesta de Cumpleanos de Enero!</b></p> 	<p><b>Pintar &amp; Beber</b> Niomi &amp; Chelsie 1/18 \$3 p/p <i>Se proporcionarán materiales</i></p>	<p><b>Advisory Council Meeting</b>  9 de Enero @ 1PM (Sala 312)</p> 	<p><b>*31 de Diciembre &amp; 1 de Enero *</b> CALW estará cerrado. No se proporcionara almuerzo</p>
Ongoing Services	Health Wellness Events	Class Updates	Meal Service
<p><b>El autobús de salud Ryan</b> estará disponible para exámenes en el lugar, así como para citas de atención primaria todos los martes y jueves frente a la Y.</p> <p><b>Autobús de la Biblioteca</b> 1/29</p> 	<p><b>Enfermera Aileen</b> Presentacion de la Enfermera Aileen 8 de Enero 12-1PM (Auditorio)</p>	<p><b>Peggy Levine Fuerza y Equilibrio se reanudará el 2 de enero</b></p> <p><b>Chair Yoga con Briana se reanudará el 8 de enero</b></p>	<p>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>

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
1/5	Desfile del Harlem Español	\$5	9:45AM -3:00PM
1/9	Centro Comercial Hudson Yard	\$5	10:00AM-3:00PM
1/15	Mercado de Chelsea	\$5	10:00AM-3:00PM
1/16	Centro Comercial Jersey Garden	\$5	9:45AM-3:00PM
1/22	Museo Cooper Hewitt	\$5	10:00AM-3:00PM
1/24	Pequeña Italia (Bronx) <b>No se proporciona almuerzo</b>	\$5	10:00AM-3:00PM

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

\*Si el tiempo lo permite\* Se requiere registro para todas las salidas.

**Horario semanal de clases en curso**

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

Jueves	Viernes	Domingo
<p>9:30-10:30am- Mat Yoga con Jocelyn (216/217)</p> <p>10:30-11:15am -Tensión muscular con Jawanza (Rm 216/217)</p> <p>10:30-11:15am - Crece con nosotros <b>NUEVO</b> (Clase de Horticultura Intergeneracional)- Jardín en la azotea- 4º piso</p> <p>11:30am -1:15 pm - Almuerzo Congregado (Auditorio)</p> <p>1:00-3:00pm - Fabricación de joyas c/ Argentina (Sala 1)</p> <p>1:30-2:30pm - Bailando para PD (Auditorio)</p> <p>2:30-3:30pm - Hora del Café (Sala 1)</p>	<p>9:30-10:30am - Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Rm 216/217)</p> <p>10:00-11:00 am - Teatro On the Spot con Cheyenne <b>NUEVO</b> (Sala de Arte)</p> <p>10:30-11:30am - Danza del vientre con Noora (216/217)</p> <p>11:30am -1:15 pm - Almuerzo Congregado (Auditorio)</p> <p>11:30 am – 1:15 pm - Fiesta Friday's: Música, Cultura y Conexión con Devon &amp; Shayna (Auditorio)</p> <p>12:00-1:00pm -Reflexiones semanales con Deborah (Sala de Arte)</p> <p>1:00-3:00pm -Tejer y hacer ganchillo con Edie (Sala 1)</p> <p>1:15-2:15pm - Eventos actuales con Mira (Sala de Arte)</p> <p>1:30- 2:15pm - Baile Latino con Walter (Auditorio)</p>	<p>10:30-11:30am Yoga matutino con Jocelyn (Auditorio)</p> <p>11:00am-12:00pm Laboratorio de Computación del Dr. Rani (Laboratorio de Computación)</p> <p>11:30am -1:15 pm Almuerzo Congregado (Auditorio)</p> <p>12:00-1:00 Zumba (Rm 312)</p> <p>1:00-2:00pm Danza india con Sloka (Rm 312 – 3rd Fl) Devolución</p> <p>2:00- 4:00pm Matiné de Cine (Auditorio)</p> <p>3:00-4:00pm Juegos- Dominó, Cartas, Suduko y Trivia (Auditorio)</p>
<p><b>La hora y el lugar de las clases están sujetos a cambios. Los cambios se anunciarán diariamente durante el almuerzo.</b></p>		
<p><b>¿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.</b></p>		



# Center for Adults Living Well @ the Y

for those 60 and better

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

**\*December 31st & January 1st\***

**CALW will be closed for classes, lunch will not be served.**



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>31</p> <p><b>CERRADO PARA EL DIA DE ANO NUEVO</b></p>	<p>1</p> <p><b>CERRADO PARA EL DIA DE ANO NUEVO</b></p>	<p>2</p> <p>Pastel pastor con carne y Pavo, California Mezcla de Verduras California, Melocotón            ALT- Ensalada De Salmón            Ensalada De Bulgur, Zanahoria            Ensalada De Manzana Y Pasas</p>	<p>3</p> <p><b>VEGETARIANO-</b>            Lenteja Guiso con Zanahorias y Nabos, Arroz Integral Pilaf, brócoli al vapor y coliflor, naranja (Cena disponible para Compra)</p>	<p>4</p> <p>Platija rellena, Cuscús, Verde Frijoles, Pera            ALT- Ensalada de Pollo, Ensalada De Pasta, Pepino; Ensalada de tomate</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo (pollo y arroz), picante Judías verdes, Plátanos amarillos , Plátano            ALT- Ensalada de Atún, Ensalada De Quinoa, Verduras En Escabeche</p>
<p>7</p> <p>Pechuga De Pavo Asada, Coliflor Empanizada Patatas Asadas, Pera            ALT- Ensalada de Bacalao Cebada, Maíz y Negro            Ensalada De Frijoles, Ensalada De Repollo</p>	<p>8</p> <p>Bistec Encebollado(Fina- Cebollas para filete en rodajas) Arroz y Frijoles Rojos, Maduros, Naranja            ALT- Ensalada de Huevo, Quinoa con Frijoles Negros y Maíz, Tomates y Pepino</p>	<p>9</p> <p>Pollo Glaseado Con Albaricoque, Cuscús, guisantes con limón, manzana            ALT- Garbanzo De Cebada Ensalada con Frutos Secos Pasta Pajarita, Salud Ensalada de col</p>	<p>10</p> <p>Pastel de carne de pavo, Brócoli y Rojo Pimientos, Puré De Ajo patatas, plátano            ALT- Ensalada de Atún, Ensalada De Pasta, Zanahoria Ensalada De Manzana Y Pasas</p>	<p>11</p> <p><b>NEW YEAR PARTY</b>  <b>\$5 p/p pre- registered</b>  <b>\$10 p/p day of event</b>            MENU-            FRESH SALMON, ROASTED RED POTATO, GRILLED VEGETABLES</p>	<p>12</p> <p><b>VEGETARIANO-</b> Black Bean &amp; Sweet Potato Chili, Brown Rice w/ Mushrooms, Steamed Carrots, Orange (Dinner available for Purchase)</p>
<p>14</p> <p>Baked Chicken, Brown Rice, Roasted Cabbage with Carrots, Pear            ALT- Rotini Pasta with White Bean Pesto, Cauliflower w/ Carrots</p>	<p>15</p> <p>Oreganata de pescado al horno Cuscús con guisantes y champiñones limón, manzana            ALT- Ensalada de Pollo, Vegetariano y Ensalada de pasta</p>	<p>16</p> <p><b>VEGETARIANO-</b> Berenjena; curry de lentejas, Pilaf de arroz estofado Espinaca Verde, Plátano (Cena disponible para Compra)</p>	<p>17</p> <p>Pollo Marsala, Brócoli con Ajo, puré de nueces, calabaza, uvas            ALT- Ensalada de Huevo, Pasta con Guisantes Dulces, Ensalada De Repollo Y Zanahoria</p>	<p>18</p> <p>Hamburguesa De Pavo, Maíz Guisantes, Verduras Ratatouille, Naranja            ALT- Ensalada de Atún Rotini con tomates, Zanahorias Baby, Naranja</p>	<p>19</p> <p>Pescado Empanizado Al Horno Arroz integral, calabacín con Maíz y tomates, pera            ALT- Huevo de aguacate ensalada, ensalada de bulgur, Zanahoria Manzana Pasas ensalada, pera</p>
<p>21</p> <p>Pollo al romero, Papas rostizadas, Judías verdes salteadas con cebolla y plátano            ALT- Ensalada de Salmón, Pasta Primavera Pisto de verduras</p>	<p>22</p> <p><b>VEGETARIANO-</b> Tortilla con pimientos y cebollas, Arroz Vegetal Oriental licuar verduras, Cantalupo (Cena disponible para comprar)</p>	<p>23</p> <p>Pimientos Rellenos con Pavo, Arroz Integral con Champiñones, Guisantes            ALT- Ensalada de Atún con Quinoa del Suroeste y Vegetales en escabeche</p>	<p>24</p> <p>Tilapia al horno con Verduras, Patatas Asadas, Plátano            ALT- Garbanzo De Cebada Ensalada con Frutos Secos, Pasta con Kasha y ensalada saludable de repollo</p>	<p>25</p> <p>Albóndigas De Pavo Fideos de huevo al vapor brócoli, manzana            ALT- Ensalada de Pollo, Pasta Integral Ensalada, Ensalada De Zanahoria</p>	<p>26</p> <p>Pollo naranja y sésamo , Arroz Integral, Mezcla Oriental de Vegetales, Naranja            ALT- Ensalada de Huevo, Clásica Ensalada De Macarrones, Israelí Ensalada</p>
<p>28</p> <p>Bistec Encebollao (Thin-Sliced Steak &amp; Onions) Rice &amp; Red Beans, Maduros, Orange            ALT- Tuna Salad, Quinoa w/ Black Beans &amp; Corn, Sliced Tomatoes &amp; Cucumber</p>	<p>29</p> <p>Pastel De Pescado Casero, Pasta con pajarita y Kasha, Coliflor con Zanahorias, Naranja            ALT- Ensalada de Pollo, Ensalada De Pasta, Zanahoria Ensalada De Manzana Y Pasas</p>	<p>30</p> <p>Pollo Y Brócoli Salteado, Arroz Integral, Mezcla oriental de Verduras, Melocotón            ALT- Ensalada de Huevo, Tabulé con Garbanzos, Brócoli y Ensalada De Pimiento Rojo</p>	<p>31</p> <p>Pastel de carne de pavo con champiñones y pimientos, Brócoli y pimientos rojos, batatas, manzana            ALT- Ensalada de Atún Cebada, maíz y negro Ensalada De Frijoles, Ensalada De Repollo</p>	<p><b>El almuerzo 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.</b>  <b>Enero 2024</b>  <b>CALW LUNCH MENU</b>  <b>The Center for Adults Living Well @ The Y</b>  <b>For those 60 and Better</b></p>	