

正如星期一至五，現在星期天也會提供社會服務



# SENIOR SERVICES

亨利街社区服务老人中心 — 334 麥迪遜街，紐約州，紐約市 10002 (212) 349-2770

您住在華樂達社區並需要一些幫助和支持嗎？歡迎去華樂達市區中心辦公室 351 麥迪遜街

或致電 212-477-0455

我們週一到週五

早上9點至下午5點 開放

\*\*\*\*\*

每周一：中国新闻 12:30-2:00 在 NORC-351 麦迪逊街

每周二：中文电脑课 10:30-11:30 在本中心進行

### 旅行/活动登记

周日下午1点—3点

周一至周五下午1点—4点

您或您的朋友有在照顾60岁以上患有失智症的老人吗？

如果需要帮助和咨询，欢迎致电或到老人中心与Cathy O' Sullivan

心里有什么想法？

感觉不开心？

担心？焦虑？

不要沉默忍受！

說出來！

欢迎联络Jacque沟通

212-477-0455

或 212-233-5032

## 公告

夏令時間將於週日,11/5 上午2時正式結束. 介時請將閣下的時鐘及手錶向前調回1小時



Daylight Saving Time Ends



Happy Thanksgiving

感恩節期間,本中心將開放及舉辦感恩節午宴. 請購買餐票及預訂你的位置. 餐票當天收費 \$3.

注意: 當天除了午宴外,將不會有任何其他活動.

### 來試試我們的健身房

週一至週五

上午9:00—11:00

下午1:30 —3:30

最近沒有見到您的朋友來老人中心？請告訴工作人員，我們會打電話確保他的安全



## 2017 十一月 活動月歷



### 本月旅行:

週五, 11/10: 聖誕奇觀

\$58 需預先登記

包含交通, 袋裝午餐和无线电城音乐厅的表演

9:00: 抵達中心及簽到

1:45: 回程到長者中心

週四, 11/16: 尋根究底- 認識自己的家族歷史

\$2 需預先登記

包含交通, 袋裝午餐和考究家族歷史的講座

9:30: 抵達中心及簽到

1:45: 回程到長者中心

### 其他活動:

週四, 11/09: 跳蚤市場

週二, 11/14: 声乐表演

### 本月派對:

週四, 11/23: 感恩節晚餐

\$3 需預先登記

11:30: 開放入場; 12:00-1:30: 飯餐服務

週四, 11/30: 生日派對

\$3 需預先登記

1:30: 抵達中心及簽到

2:00-4:30: 音樂與舞蹈

如果你在十一月出生,即可免費參加並獲得照片和禮物

### 本月演講:

11/01—營養: 高脂血症

11/07—了解醫療通知

11/08—營養: 纖維

11/15—大腸癌

11/16—睡眠困難

11/22—胃食道逆流

11/30—你的性保健

週一至週五 上午9點— 下午6點

周日 上午9點 — 下午3點半

\* 請不要在早上9點前到老人中心，因為大門會上鎖。\*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
<p><b>NOVEMBER 2017 Daily Activities &amp; Events</b></p> <p>* = NORC-Funded Activity; Activities in Bold are New or Changed</p> <p>Funded by New York City Department for the Aging (DFTA), Vladeck Cares/NORC, New York State Office for the Aging (NYSOFA), Henry Street Settlement and YOUR Contributions</p>				<p>1 9:30 *柔和關節舞 10:30 推拿 <b>10:45 與Diana共舞</b> <b>11:00 營養講座: 高脂血症</b> 1:30 寶果遊戲 <b>3:45 卡拉ok</b></p>	<p>2 10:30 測量血壓 <b>10:30 寵物探訪</b> 11:00 瑜珈 1:00 *美術課 2:00 英文電腦班 4:30 晚餐寶果遊戲</p>	<p>3 10:00 森巴舞蹈班 11:00 一起歌唱 10:30 *測量血壓 1:30 寶果遊戲 <b>3:45 卡拉ok</b></p>
<p>5 9:00 健身房開放 <b>11:00 寵物探訪</b> 11:00 測量血壓 1:00 寶果遊戲 1:30 英語電腦班</p>	<p>6 11:00 拉丁舞蹈班 12:30 *中國新聞小組 1:00 新手縫紉班 2:15 午間劇場: <b>"Beauty and the Beast"</b> 4:30 晚餐寶果遊戲</p>	<p>7 投票日 10:30 *中文電腦班 <b>11:00 演講: 了解醫療通知</b> 1:00-3:00 編織班 1:30 中國舞蹈班 4:30 晚餐寶果遊戲</p> 	<p>8 9:30 *柔和關節舞 10:30 推拿 10:30 寵物探訪 <b>10:45 與Diana 共舞</b> <b>11:00 營養講座: 纖維</b> 1:30 寶果遊戲 1:30 *中文串珠班 <b>3:45 卡拉ok</b> 4:00 女性討論小組(英語)</p>	<p>9 10:30 測量血壓 11:00 瑜珈 1:00 *美術課 <b>1:30 跳蚤市場</b> 2:00 英文電腦班 3:00 串珠班 4:30 晚餐寶果遊戲</p>	<p>10 <b>9:00 旅行: 聖誕奇觀@ 无线电视音乐厅表演</b> 10:00 森巴舞 11:00 一起歌唱 10:30 *測量血壓 1:30 寶果遊戲 <b>3:45 卡拉ok</b></p>	
<p>12 9:00 健身房開放 11:00 測量血壓 1:00 寶果遊戲 <b>1:00 與Tina一起繪畫</b> 1:30 英語電腦班</p>	<p>13 11:00 拉丁舞蹈班 12:30 *中國新聞小組 1:00 新手縫紉班 2:15 午間劇場:<b>"Daughter"</b> 4:30 晚餐寶果遊戲</p>	<p>14 10:30 *中文電腦班 <b>11:00 *舢板駛風運動/保持生活的積極性及獨立性</b> <b>12:30 : 声乐表演</b> 1:00-3:00 編織班 1:30 中國舞蹈班 <b>2:30 桌球比賽頒獎慶祝典禮</b> 4:30 晚餐寶果遊戲</p>	<p>15 9:30 *柔和關節舞 10:30 推拿 <b>10:45 與Diana 共舞</b> <b>11:00 營養講座: 大腸癌</b> 1:30 寶果遊戲 1:30 *中文串珠班 <b>3:45 卡拉ok</b> 4:00 女性討論小組 (英語)</p>	<p>16 <b>9:30 旅行: 尋根究底 – 認識自己的家族歷史</b> <b>11:00 *舢板駛風運動</b> 10:30 測量血壓 11:00 瑜珈 <b>11:00 演講: 睡眠困難</b> 1:00 *美術課 2:00 英文電腦班 4:30 晚餐寶果遊戲</p>	<p>17 <b>10:00 森巴舞</b> <b>11:00 一起歌唱</b> <b>10:30 *測量血壓</b> <b>1:30 串珠班</b> <b>3:45 卡拉ok</b></p>	
<p>19 9:00 健身房開放 11:00 測量血壓 1:00 寶果遊戲 1:30 英語電腦班</p>	<p>20 11:00 拉丁舞蹈班 12:30 *中國新聞小組 1:00 新手縫紉班 2:15 午間劇場:<b>"Take Me"</b> 4:30 晚餐寶果遊戲</p>	<p>21 10:30 *中文電腦班 <b>11:00 *舢板駛風運動</b> 1:00-3:00 編織班 1:30 中國舞蹈班 4:30 晚餐寶果遊戲</p>	<p>22 9:30 *柔和關節舞 10:30 推拿 <b>11:00 演講: 胃食道逆流</b> 1:30 寶果遊戲 1:30 *中文串珠班 <b>3:45 Karaoke</b> 4:00 女性討論小組 (英語)</p>	<p>本天沒有任何活動 中心只開放舉辦感恩節午宴</p> <p><b>請提前登記參與</b></p> 		<p>24 <b>10:00 森巴舞</b> <b>11:00 一起歌唱</b> 1:30 寶果遊戲 1:30 串珠班 <b>3:45 卡拉ok</b></p>
<p>26 9:00 健身房開放 <b>10:30 美術手工藝小組</b> 11:00 測量血壓 1:00 寶果遊戲 1:30 英語電腦班</p>	<p>27 11:00 拉丁舞蹈班 12:30 *中國新聞小組 1:00 新手縫紉班 2:15 Afternoon at the Movies: <b>"The Wedding Party"</b> 4:30 晚餐寶果遊戲</p>	<p>28 10:30 *中文電腦班 <b>11:00 *舢板駛風運動</b> 1:00-3:00 編織班 1:30 中國舞蹈班 4:30 晚餐寶果遊戲</p>	<p>29 9:30 *柔和關節舞 10:30 推拿 1:30 寶果遊戲 1:30 *中文串珠班 <b>3:45 卡拉ok</b> 4:00 女性討論小組 (英語)</p>	<p>30 <b>11:00 *舢板駛風運動</b> 10:30 測量血壓 <b>11:00 演講: 你的性保健</b> 11:00 瑜珈 1:00 *美術課 <b>2:00 生日派對</b> 4:45 晚餐寶果遊戲</p>	<p><b>Do You Know of a Friend or Neighbor who would Benefit from Regular Visits &amp; Escort by a Senior Companion? We Can Provide That! Please contact Andy Man in the Social Services Office!</b></p>	

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>2017年十一月 午餐菜单</b>            供应时间 12:00-1:00            建议贡献: \$1.5/餐 (60岁以下\$3/餐)            素食和犹太教饮食可根据要求提供            由纽约市老年人部门, 本机构和您的捐款贡献资金赞助</p>		<p>素食及犹太教潔食可供選擇            * 菜單會根據情況而作出臨時的改變, 介時將不會另行通知</p>	<p><b>1</b>            意大利面配青豆            青豆沙拉            杯裝密柑</p>	<p><b>2</b>            蔬菜炒雞            糙米            椰菜花, 小蘿蔔 及香菜            梨</p>	<p><b>3</b>            芒果叉烧肉            多明尼哥豆飯            炒菠菜            杯裝黃莓</p>
<p><b>5</b>            烤焗鯽魚            焗甜薯            西蘭花及紅東椒            菠蘿汁</p>	<p><b>6</b>            澳洲南瓜湯            西蘭花芝士油炸玉米粉餅            黃瓜蕃茄            菠蘿汁</p>	<p><b>7 請記得投票!!!!</b>            甜酸豬排            黃米飯            菠菜, 黃果和紅洋蔥沙拉            甜瓜</p>	<p><b>8</b>            豪華芝士洋蔥漢堡            全麦包            意粉沙拉            油拌沙拉            橙子</p>	<p><b>9</b>            火雞片            炖甘藍菜葉            蒜香土豆泥            香蕉</p>	<p><b>10</b>            椰子咖哩雪魚            菰米            小蘿蔔配香菜            蘋果</p>
<p><b>12</b>            墨西哥鸡肉拌饭或雞胸肉飯            蒸西蘭花            橙汁</p>	<p><b>13</b>            焗烤千層茄子            意粉            清蒸羽衣甘藍            蘋果醬</p>	<p><b>14</b>            焗烤鮪魚麵            小菠菜沙拉            粟米            香蕉</p>	<p><b>15</b>            梳士巴利漢堡扒配蘑菇醬汁            土豆泥            羽衣甘藍菜配蕃茄            橙子</p>	<p><b>16</b>            咖喱鸡饭            意粉沙拉            皮塔餅            田園沙拉            橙汁</p>	<p><b>17</b>            雞湯麵            芝士比萨            牛油果香橙沙拉            杯裝梨</p>
<p><b>19</b>            全烤雞            焗甜薯            油拌沙拉            杯裝菠蘿</p>	<p><b>20</b>            西蘭花牛肉            白米飯            蒸菠菜            水果果凍            橙汁</p>	<p><b>21</b>            燒烤豬排            蒸青豆            絲蘭配洋蔥            杯裝菠蘿            橙汁</p>	<p><b>22</b>            中國式胡椒牛排            糙米            大蒜炒白菜            香蕉            橙汁</p>	<p><b>23</b>            感恩節午宴  <b>!!請預先登記!!</b>            火雞片            各種蔬菜            大蒜土豆泥            杏仁炒青豆            酸果蔓 醬汁</p>	<p><b>24</b>            扁豆汤            焗雞            烤甜薯            蒸西蘭花            香橙菠蘿汁</p>
<p><b>26</b>            鯽魚配萨尔萨辣酱            红马铃薯            蒸西蘭花            香橙菠蘿汁</p>	<p><b>27</b>            貝殼粉            黃瓜蕃茄沙拉            橙子</p>	<p><b>28</b>            牛肉火雞肉餅            蘑菇醬汁            土豆泥            小蘿蔔配香菜            蘋果</p>	<p><b>29</b>            潔食意大利香腸            全麥意粉            春天式蔬菜意大利面            油拌沙拉            甜瓜</p>	<p><b>30</b>            秋葵雞鸡汤            白米飯            黃瓜鷹嘴豆沙拉            橙子</p>	

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>2017年十一月 晚餐菜单</b> 供应时间 4 : 00-5 : 45 建议贡献 : \$1.5/餐 (60岁以下\$3/餐) 素食和犹太教饮食可根据要求提供		<b>1</b> 檸檬胡椒鯽魚 粟米及飯 菠菜小蘿蔔配洋蔥沙 拉 蘋果汁	<b>2</b> 火雞牛肉漢堡牛排配磨 菇醬汁 雜菜包 紅馬鈴薯 香蕉	<b>3</b> 柑橘醬焗三文魚 雞蛋面 紅菜頭沙拉 橙汁 杯裝菠蘿
<b>6</b> 燒烤雞 焗甜薯 雜菜包 蘋果汁	<b>7</b> 中國式胡椒豬排 糙米配蘑菇 炒白菜 橙子	<b>8</b> 焗三文魚 菰米飯 清蒸西蘭花及椰菜花 香蕉	<b>9</b> 咖哩雞腿 白米飯 油拌沙拉 菠蘿汁	<b>10</b> 蔬菜湯 牛肉汁巨貝殼粉 奶油菠菜 香蕉 橙汁
<b>13</b> 蕃茄米湯 芝士披薩 黃瓜蕃茄沙拉 杯裝菠蘿	<b>14</b> 牛肉火雞漢堡配蘑菇汁 烤焗紅馬鈴薯 椰菜花小蘿蔔配馨菜 水果果汁 巧克力布丁	<b>15</b> 什錦飯 白米飯 小菠菜沙拉 橙汁	<b>16</b> 燒烤豬排 藜麥 烤球芽甘藍 香蕉	<b>17</b> 大麥雞湯 焗三文魚 焗蔬菜古斯米 芥藍菜葉 橙汁
<b>20</b> 焗鯽魚 小蘿蔔配香菜 焗甜洋芋 蜜桃片	<b>21</b> 焗炒雞 意粉沙拉 孢子甘藍 橙汁	<b>22</b> 玉米飯鯽魚 奶油飯 蒸甘藍 杯裝菠蘿	<b>23</b> 感恩節 當天沒有晚餐供應	<b>24</b> 甜酸湯 菠蘿豬排 糙米配蘑菇醬 雜菜沙拉 香蕉 水果沙拉
<b>27</b> 大蒜焗魚 小蘿蔔配馨菜 焗甜洋芋 蘋果汁	<b>28</b> 千層面 大蒜面包 雜菜沙拉 蘋果 水果沙拉	<b>29</b> 墨西哥鸡肉拌飯/ 雞胸 肉飯 青豆 橙子	<b>30</b> 甜酸豬排 小菠菜沙拉 焗薯 菠蘿汁 水果果凍	素食及猶太教潔食可 供選擇 * 菜單會根據情況而 作出臨時的改變介時 將不會另行通知

**招募新会员!**

每帶一位新朋友來享用我們的老人中心的膳食服務，您將會獲得一張免費餐券。如果您的朋友決定成為老人中心的會員，你和他們也會獲得一份禮物。

\*\*\*\*\*

**更新會員卡**

如果您參加老年中心已經超過一年，請到辦公室來更新您的會員資料。當你更新時，你將會獲得一份禮物!

\*\*\*\*\*

享用我們的午餐或晚餐

周日—周五 中午12点-1点

周一—周五 下午4点-5点45

建议贡献:

**60岁以上老人: \$1.50**

**60岁以下: \$3.00**

\*\*\*\*\*

可以在享用午餐的时候  
打包晚餐回家  
\$2.00 (包括饭盒)