

本中心由於
陣亡將士紀念日
5/28 周日和5/29週一
關閉



SENIOR SERVICES

好伴侶中心 — 334 麥迪遜街。 , 紐約州, 紐約市 10002 - (212) 349-2770

2017 五月 活動日曆

會員驅動!

- 更新您的會員卡, 您會獲得一份禮物!
 - 帶一位新的朋友參加午餐, 您會獲得一張免費的午餐券!
 - 如果您的朋友參加我們的老人中心, 您會獲得一張刮刮卡, 他們會有一份禮物!
- 幫助我們的中心成長!

來試試我們的健身房

週一至週五
上午9點—上午11點
下午1點半—下午3點半

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

來體驗我們五月的新活動:

每周一: 練習平衡課程
每周三和周四: 舒緩風濕太極
每周五: 鋼琴邊一起唱歌

本月慶祝:

5/8 周一: 唱歌表演 12點半在主餐廳
5/9 周二: 與志願者一起做遊戲, 抽獎, 品嚐點心
5/14 周日: 母親節慶祝活動 為所有女士提供禮品和甜點
5/25 周四: 生日派對 收費\$3您必須提前登記 下午2點半-4點半: 音樂和舞蹈
特別的甜點和抽獎 如果您在5月出生, 可以免費入場並獲得一份生日禮物

本月旅行(您必須提前登記):

5/11 周四: 金沙娛樂場
收費\$35包括 \$20的老虎機遊戲幣和 \$5餐券
上午8點半到老人中心集合 9點出發
下午6點返回老人中心
5/15 周一: 農民市場 參觀和試吃
收費\$2 加公交車費 包括免費午餐券
上午9點到老人中心
9點半在杰克遜街站坐M14A巴士出發
10點半參觀市場和試吃
12點半返回老人中心
5/24 周三: JERSEY DREAMERS 跳舞活動
收費\$50包括交通和袋裝午餐
9點到老人中心集合
9點半出發
下午5點返回老人中心
5/30 周二: 9.11紀念日博物館
收費\$2加公交車費 包括袋裝午餐
下午3:15乘M22巴士離開
晚上7點返回麥迪遜街

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。*

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: 中國新聞 12:30-2:00

在 NORC-351 麥迪遜街

每周二: 中文電腦課 10:30-

11:30 在好伴侶中心

旅行/活動登記

周日上午11點-下午1點

周一至周五下午1點-4點

和Simon, Olivia 或Cheryl登記

您或您的朋友有在照顧60歲以上患有失智症的老人嗎?
如果需要幫助和諮詢, 歡迎致電或到老人中心與Cathy聯繫

心里有什么想法? 感觉不开心? 担心? 焦虑?
不要沉默忍受!

欢迎联络Jacque沟通

212-477-0455

或 212-233-5032

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 10：30练习平衡课程 11：00 Zumba舞蹈班 12：00*量血压 12：30 *中国新闻 在NORC 1：00新手缝纫课 2：15 电影《卡推女王》 4：30宾戈游戏	2 9：30 缓解风湿舞蹈班 10：30推拿/*中文电脑课 1：00-3：00 钩针 1：30 与西班牙语学生拉丁文化讨论 4：30宾戈游戏	3 10：00在老人中心探访宠物/缓解风湿太极 11：00 营养讲座：食品安全 1：30 宾戈游戏/*中文串珠课 4:00 卡拉OK	4 10：00缓解风湿太极 11：00 瑜伽 1：00*美术班 2：00英语电脑班 4：30 宾戈游戏	5 10：00 Salsa舞 11：00一起唱歌 11：30 *量血压 1：30 宾戈游戏/串珠课 4：15 卡拉OK
7 10：00 在老人中心探访宠物 1：00宾戈游戏 1：30 英语电脑课	8 10:30 练习平衡课程 11：00 Zumba舞 12：00*量血压 12：30唱歌表演/*中国新闻 在NORC 1：00新手缝纫课 2：15电影《养女吉利》 4：30 宾戈游戏	9 9：30 缓解风湿舞蹈班 10：30推拿/*中文电脑课 1：00-3：00 钩针 1：30-4：00 与志愿者一起游戏 4：30宾戈游戏	10 10：00 缓解风湿太极 11：00 介绍：怎样克服糖尿病 1：30宾戈游戏/*中文串珠课 4：00卡拉OK	11 8：30 旅行：金沙娱乐场 10：00缓解风湿太极 11：00瑜伽 1：00*美术课 2：00 英语电脑课 4：30 宾戈游戏	12 10：00 Salsa舞 11：00一起唱歌 11：30 *量血压 1：30宾戈游戏/串珠课 4：15 卡拉OK
14 12：00-1：00 母亲节庆祝活动 1：00宾戈游戏 1：30英语电脑课 	15 9：45 旅行：Union Square 农民市场 10：30练习平衡课程 1：00 Zumba舞 12：00*量血压 12：30 *中国新闻 在NORC 1：00新手缝纫班 2：15 电影《国际刺客的真实记忆》 4：30宾戈游戏	16 9：30 缓和风湿舞蹈 10：30 推拿/ *中文电脑班 1：00-3：00 钩针 4：30宾戈游戏	17 10：00缓和风湿太极 12：30会员论坛 1：30宾戈游戏/*中文串珠课 4：00 卡拉OK	18 10：00缓和风湿太极 11：00瑜伽 1：00*美术班 1：00-3：00老人中心春季生日狂欢 2：00英语电脑班 4：30 宾戈游戏	19 10：00 Salsa舞 11：00一起唱歌 11：30 *量血压 1：30宾戈游戏/*串珠课 4：15 卡拉OK
21 10：30 美术和手工小组 1：00宾戈游戏 1：30英语电脑班	22 10:30 练习平衡课程 11：00 Zumba舞 1：00-3：00 缝纫组参观Abrons中心 12：00*量血压 12：30 *中国新闻 在NORC 2：15电影《圆梦巨人》 4：30宾戈游戏	23 9：30 缓和风湿舞蹈 10：30 推拿/ *中文电脑班 11：00 介绍:纽约交通安全项目 1：00-3：00 钩针 4：30宾戈游戏	24 9：00 Jersey Dreamers跳舞活动 10：00缓和风湿太极 11：00 介绍：紧急健康情况代表-决定在于你 1：30宾戈游戏/*中文串珠课 4：00卡拉OK	25 10：00缓和风湿太极 11：00瑜伽 1：00*美术班 2：00英语电脑班 2：30-4：30 五月生日派对 4：30 宾戈游戏	26 10：30 介绍：预防白内障 11：00一起唱歌 11：30 *量血压 1：30宾戈游戏/串珠课 4：15 卡拉OK
28 CERRADO 	29 CERRADO 	30 9：30 缓和风湿舞蹈 10：30 推拿/ *中文电脑班 1：00-3：00 钩针 3：15旅行：9.11纪念日博物馆 4：30宾戈游戏	31 10：00缓和风湿太极 1：30宾戈游戏/*中文串珠课 4：00 卡拉OK	2017年5月每日活動 *是NORC赞助的活动 粗体字是新增的或有改动的 由纽约市老年人部门，本机构和您的捐款贡献资金赞助	

周日	週一	週二	週三	週四	週五
	1 烤牛肉通心粉 肉丸 菠菜沙拉 香蕉	2 香蒜黄油酱三文鱼 腌甜菜沙拉 烤蔬菜 蒸粗粮 菠萝汁	3 烤鱼 罗勒意大利面和西兰花 黄瓜沙拉 草莓	4 照烧牛肉 中式意面 西兰花和红椒 菠萝汁	5 烤猪排 木薯和洋葱 菠菜胡萝卜洋葱沙拉 香蕉 橙汁
7 西班牙风味炖牛肉 白米饭 拌沙拉 蜜瓜	8 芝士西兰花 烤玉米粉饼 墨西哥米饭 黄瓜沙拉 香蕉	9 煎鱼 烤番薯 蒸西兰花 苹果汁	10 奶油培根意面和豌豆 绿豆沙拉 橙子	11 炒鸡肉和蔬菜 糙米饭 菜花配胡萝卜欧芹 香蕉	12 甜酸猪排 中式意面 清炒菠菜 杏子 橙汁
14 烤蔬菜通心粉 西兰花和红椒 菠萝汁	15 奶油蔬菜汤 芝士西兰花 烤玉米粉饼 黄瓜番茄沙拉 菠萝汁	16 甜酸猪排 菠菜胡萝卜洋葱沙拉 黄米饭 甜瓜	17 汉堡 意面沙拉 拌沙拉 橙汁	18 火鸡片 炖羽衣甘蓝 香蒜土豆泥 香蕉	19 椰香咖喱鳕鱼 菰米饭 拌菜丝 苹果
21 西班牙鸡肉饭 什锦蔬菜 橙汁	22 番茄汤 金枪鱼沙拉和皮塔面饼 甜菜和胡萝卜 田园沙拉 橙子	23 西班牙风味炖牛肉 黄米饭 玉米黑豆红椒沙拉 苹果汁	24 茄子干酪 全麦意大利面 清炒菠菜 苹果	25 柠檬黑椒鱼 藜麦肉饭 意大利风味蔬菜 菠萝	26 西兰花土豆汤 芝士披萨 田园沙拉 桃子
關閉	關閉	30 烤猪排 蒸绿豆 木薯和洋葱 苹果汁 水果果冻	31 牛肉配西兰花 糙米饭 菠菜苹果红椒洋葱沙拉 香蕉 橙汁	2017年5月 午餐菜单 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	

週一	週二	週三	週四	週五
1 罐焖鸡肉 蔬菜意面 田园沙拉 苹果 水果鸡尾酒	2 芝士汉堡配洋葱 土豆沙拉 田园沙拉 橙子 水果果冻	3 牛肉饼配蘑菇肉汁 香蒜土豆泥 西兰花配烤蒜 苹果汁	4 烤鸡腿 黑豆米饭 黄瓜番茄沙拉 橙汁	5 黑豆汤 煎鱼 墨西哥风味烤蔬菜粗粮 西兰花和红椒 苹果
8 牛肉千层面 香蒜面包 加州风味蔬菜 菠萝汁 桃子	9 火鸡肉卷配蘑菇肉汁 红土豆 菜花配胡萝卜和欧芹 橙子	10 柠檬黑椒鱼 玉米米饭 菠菜胡萝卜洋葱沙拉 苹果汁 西瓜	11 菠萝三文鱼 家常土豆泥 东方风味蔬菜 香蕉	12 牛肉饼配蘑菇肉汁 鸡蛋面 什锦蔬菜 菠萝
15 烤鸡 烤芝士通心粉 加州风味蔬菜 甜瓜	16 牛肉配西兰花 糙米饭配蘑菇 清炒白菜 橙子	17 烤白鱼裹香蒜面包屑 菰米饭 蒸西兰花和菜花 香蕉	18 咖喱鸡配白米饭 拌沙拉 菠萝汁	19 填馅贝壳配肉酱 菠菜胡萝卜洋葱沙拉 香蕉 橙汁
22 芝士汉堡配洋葱黄瓜 和番茄 烤地瓜薯条 菠萝	23 三文鱼配香蒜黄油酱 蒜汁通心粉 西兰花和红椒 香蕉	24 炒鸡和蔬菜 白米饭 东方风味蔬菜 橙汁	25 牛肉千层面 香蒜面包 胡萝卜配绿豆 菠萝橙子混合汁	26 烤三文鱼配香菜柑橘酱 红土豆 清炒菠菜 橙子
關閉	30 煎鸡排 菰米饭 什锦蔬菜 橙子	31 柠檬黑椒鱼 烤蔬菜 蒸粗粮 西兰花配红椒 菠萝 水果果冻	2017年5月 晚餐菜单 供应时间 下午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 由纽约市老年人部门，本机构和您的捐款贡献资金赞助	

招募新会员！

带一位新朋友参加我们的老人中心活动，您会获得一张免费餐券。如果您的朋友参加老人中心，您会获得一张刮刮卡。

享用我们的午餐或晚餐

周日—周五 中午**12点-1点**

周一—周五 下午**4点-5点半**

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）