

El Centro está cerrado
Domingo 5/28 y
Lunes 5/29 para
Memorial Day



SENIOR SERVICES

GOOD COMPANIONS SENIOR CENTER - 334 MADISON ST., NY, NY 10002 - (212) 349-2770

Calendario de Mayo 2017

MEMBER DRIVE!

- Renueve su aplicación y recibirá un Regalo!
- Si trae un Nuevo miembro para almuerzo usted recibirá un cupón para un alimento gratis.
- Si su amigo/amiga se registra para el centro, recibirá un ticket de scratch off.

Ayude al centro a crecer!

Use nuestro Gimnasio

Lunes a Viernes
9 AM—11 AM
1:30 PM—3:30 PM

No ha visto a un AMIGO en el centro?

Déjenos saber para que podamos chequear que todo está bien.

NUEVAS ACTIVIDADES EN MAYO

Lunes: Mejorar su equilibrio
Miercoles y Jueves:
Tai Chi para Artritis
Viernes: Cantanado a Coro

CELEBRACIONES ESTE MES:

Lunes, 5/8: Vocal Ease Performance
12:30 en el Main Dining Room
Martes, 5/9: Día de juegos con voluntarios de Moody's Corp.
Juegos, Premios y Meriendas
Domingo, 5/14: Día de las Madres
Regalos y Postres para las mujeres
Jueves, 5/25: Fiesta de Cumpleaños
\$3 y hay que registrarse
2:30-4:30: Bailando y música
Postres y rifa
Entrada gratis y un regalo para los que cumplen en Mayo.

VIAJES ESTE MES:

Jueves, 5/11: Sands Casino
\$35 Incluye \$20 Slot Play + \$5 para comida
8:30: Llegar al centro e Inscribirse
9:00: El bus sale del centro
9:00: Volver al centro
Lunes, 5/15: Union Square Farmers' Market Tour & Tasting
\$2 + MTA Bus fare; Regístrese antes
Incluye un cupón para el almuerzo
9:00: Llegar al Centro
9:30: Salir por el M14A Bus @ Jackson St
10:30: Market Tour & Tasting
12:30: Volver al centro
Miercoles, 5/24: Jersey Dreamers "Rockin' in the '50s"
\$50 Incluye Transporte & Almuerzo
9:00: Llegar al Centro e Inscribirse
9:30: El Bus sale del centro
5:00: Volver al Centro
Martes 5/30: 9/11 Museum & Memorial
\$2 + MTA Bus fare; Regístrese antes
Incluye Almuerzo & La Entrada al Museo
3:15: Salir por el M22 Bus
7:00: Volver a Madison Street

Lunes—Viernes 9:00am a 6:00pm
Domingo 9:00am a 3:30pm

Por favor no vengán al centro temprano; no queremos que se queden afuera!

Vive en Vladeck Houses y necesita ayuda o apoyo? Visite a la oficina de **NORC/VLADECK CARES** en 351 Madison St. o llame a 212-477-0455. Están abiertos los Lunes a Viernes, 9 AM-5 PM.

Lunes: Noticias Chinas
12:30-2 @ NORC 351 Madison
Martes: Clase de computadoras en chino, 10:30-11:30 @ Good Companions Computer Room

REGISTRACIÓN PARA EVENTOS

Domingo 11:00—1:00
Lunes—Viernes 1:00—4:00
con Simon, Olivia o Cheryl

Cuida a un **ADULTO CON EDAD DE 60+ CON DEMENCIA?** Le ayuda a comprar y pagar las cuentas? Chequea que este seguro? Usted no esta solo y hay ayuda y apoyo para usted! Lleme o Visite a la oficina del centro de Good Companions para hablar con Cathy O'Sullivan los Lunes a Viernes 9-5.

Algo en su mente? Se siente deprimido? Preocupado? No sufra en silencio; hablemos! Lleme Jacqué en el programa de **CASA:**
212-477-0455 o
212-233-5032

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4/30 10:30 Grupo de Arte 1:00 Bingo 1:30 Clase de Computadoras en Inglés con Kyle	1 10:30 Mejorar su Equilibrio 11:00 Zumba Gold 12:00 *Tomar la presión 12:30 *Noticias chinas en NORC 1:00 Tejer para novatos 2:15 Película: "Queen of Katwe" 4:30 Dinner Bingo	2 9:30 Baile para Artritis 10:30 Restorative Skills 10:30 *Computadoras (chino) 1:00-3:00 Crochet 1:30 Discusion de cultura y vida Latina con estudiantes de Packer Collegiate 4:30 Dinner Bingo	3 10:00 Visite de mascotas con Danielle & Bella 10:00 Tai Chi para Artritis 11:00 Presentacion de Nutricion: Food Safety 1:30 Bingo 1:30 Clase de Joyeria (Chino) 4:00 Karaoke	4 10:00 Tai Chi para Artritis 11:00 Yoga 1:00 *Clase de arte 2:00 Clase de Computadoras en Inglés con Kyle 4:30 Dinner Bingo	5 10:00 Salsa con Carlos 11:00 Cantar a Coro 11:30 Tomar la presion 1:30 Bingo 1:30 Clase de Joyeria 4:15 Karaoke
7 10:00 Pet Visiting with Betsy & Melville 1:00 Bingo 1:30 Clase de Computadoras en Inglés con Kyle	8 10:30 Mejorar su Equilibrio 11:00 Zumba Gold 12:00 *Tomar la presion 12:30 Performance: Vocal Ease 12:30 *Noticias chinas en NORC 1:00 Tejer para novatos 2:15 Película: "The Great Gilly Hopkins" 4:30 Dinner Bingo	9 9:30 Baile para Artritis 10:30 Restorative Skills 10:30 *Computadoras (chino) 1:00-3:00 Crochet 1:30-4:00 Dia de Juegos con voluntarios de Moody's Corp/NY Cares 4:30 Dinner Bingo	10 10:00 Tai Chi para Artritis 11:00 Presentacion: Poder Sobre Diabetes 1:30 Bingo 1:30 Clase de Joyeria (Chino) 4:00 Karaoke	11 8:30 Viaje: Sands Casino 10:00 Tai Chi para Artritis 11:00 Yoga 1:00 *Clase de arte 2:00 Clase de Computadoras en Inglés con Kyle 4:30 Dinner Bingo	12 10:00 Salsa con Carlos 11:00 Cantar a Coro 11:30 Tomar la presion 1:30 Bingo 1:30 Clase de Joyeria 4:15 Karaoke
14 12-1 Mother's Day Celebration 1:00 Bingo 1:30 Clase de Computadoras en Inglés con Kyle 	15 9:45 Trip: Union Sq. Farmer's Market 10:30 Mejorar su Equilibrio 11:00 Zumba Gold 12:00 *Tomar la presion 12:30 *Noticias chinas en NORC 1:00 Tejer para novatos 2:15 Película: "True Memoirs of an Intl Assassin" 4:30 Dinner Bingo	16 9:30 Baile para Artritis 10:30 Restorative Skills 10:30 *Computadoras (chino) 1:00-3:00 Crochet 4:30 Dinner Bingo	17 10:00 Tai Chi para Artritis 12:30 Foro de Miembros 1:30 Bingo 1:30 Clase de Joyeria (Chino) 4:00 Karaoke	18 10:00 Tai Chi para Artritis 11:00 Yoga 1:00 *Clase de arte 1:00-3:00 Carnival de Cumpleanos de la Primavera 2:00 Clase de Computadoras en Inglés con Kyle 4:30 Dinner Bingo	19 10:00 Salsa con Carlos 11:00 Cantar a Coro 11:30 Tomar la presion 1:30 Bingo 1:30 Clase de Joyeria 4:15 Karaoke
21 10:30 Arts & Crafts Group 1:00 Bingo 1:30 Clase de Computadoras en Inglés con Kyle	22 10:30 Mejorar su Equilibrio 11:00 Zumba Gold 1-3 Viaje: Gurpo de Tejer al Centro de Abrons Sewing Bee Quilting Session 12:00 *Tomar la presión 12:30 *Noticias chinas en NORC 2:15 Película: "The BFG" 4:30 Dinner Bingo	23 9:30 Baile para Artritis 10:30 Restorative Skills 10:30 *Computadoras (chino) 11:00 Presentación: NYC's Visión Cero y Usted 1:00-3:00 Crochet 4:30 Dinner Bingo	24 9:00 Trip: Jersey Dreamers: "Rockin' in the 50s" 10:00 Tai Chi para Artritis 11:00 Presentacion: Representantes de Salud: La decisión es suya 1:30 Bingo 1:30 Clase de Joyeria (Chino) 4:00 Karaoke	25 10:00 Tai Chi para Artritis 11:00 Yoga 1:00 *Clase de arte 2:00 Clase de Computadoras en Inglés con Kyle 2:30-4:30 Fiesta de Cumpleaños de Mayo 4:30 Dinner Bingo	26 10:00 Salsa con Carlos 10:30 Presentacion: Prevenir Las Cataratas 11:00 Cantar a Coro 11:30 Tomar la presion 1:30 Bingo 1:30 Clase de Joyeria 4:15 Karaoke
28 CERRADO 	29 CERRADO 	30 9:30 Baile para Artritis 10:30 Restorative Skills 10:30 *Computadoras (chino) 1:00-3:00 Crochet 3:15 Viaje: Museo de 9/11 4:30 Dinner Bingo	31 10:00 Tai Chi para Artritis 1:30 Bingo 1:30 Clase de Joyeria (Chino) 4:00 Karaoke	MAYO 2017 Actividades Diarias & Eventos * = NORC-Funded Activity; Activities in Bold are New or Changed 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	

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Ziti al Horno con Carne Albondigas Ensalada de Espinaca Platano	2 Salmon en Salsa de Man- tequilla con Ajo Ensalada de Remolachas Vegetales Asados Couscous Jugo de Piña	3 Filet de Pescado Asado Pasta con Pesto y Brocoli Ensalada de Pepinos Fresas	4 Carne Teriyaki Espaguete estilo chino Brocoli and Pimenton Rojo Piña	5 BBQ Pork Chops Yuca con cebolla Ensalada de Espinaca, za- nahorias, y cebolla Platano Jugo de naranja
7 Sopa de Carne (Estilo Español) Arroz Blanco Ensalada con Aderezo Melon verde	8 Quesadilla de Brocoli y Queso Arroz Mexicano Ensalada de Pepinos Platano	9 Pescado en el Horno Papa Dulce Asada Brocoli al Vapor Jugo de Manzana	10 Espaguete Carbonara con Guisantes Verdes Ensalada de Frijoles Verdes Naranja	11 Pollo y Vegetales Solteados Arroz Integral Coliflor con Zanahorias y Perejil Platano	12 Sweet & Sour Pork Espaguete estilo chino Espinaca Solteada Albaricoques Jugo de Naranja
14 Ziti al Horno Vegetariano Broccoli and Red Peppers Pineapple Juice	15 Sopa de Vegetales Quesadilla de Brocoli y Queso Ensalada de Pepinos y To- mates Jugo de Piña	16 Sweet & Sour Pork Chops Ensalada de Espinaca, za- nahorias, y cebolla Arroz amarilla Melon anaranjado	17 Hamburguesa Ensalada de Pasta Ensalada con Aderezo Naranja	18 Pavo cortado Verduras de Hoja Cocidas Pure de Papas con Ajo Platano	19 Curry de Coco con Pescado Arroz Ensalada de repollo Manzana
21 Arroz con Pollo (Chicken with Rice) Vegetales Mixtos Jugo de Naranja	22 Sopa de Tomato Ensalada de Tuna en Pan de Pita Remolachas & Zanahorias Ensalada Mixta Naranja	23 Sopa de Carne (Estilo Español) Arroz amarilla Ensalada de Maiz, Frijoles Negros, y Pimenton Rojo Jugo de Manzana	24 Brenejena con Parmesan al Horno Espaguete Integral Espinaca solteada Manzana	25 Pescado con Limon y Pi- mienta Quinoa Vegetales Italianos Piña	26 Sopa de Brocoli y Papa Pizza de Queso Mozzarella Ensalada Mixta Melocotón
Cerrado	Cerrado	30 BBQ Pork Chops Frijoles Verdes al Vapor Yuca con Cebolla Jugo de Manzana Jell-O de Fruta	31 Carne y Brocoli Arroz Integral Ensalada de Espinaca, Man- zana, y Cebolla Roja Platano Jugo de Naranjano	Menu del Almuerzo, Mayo 2017 12:00 PM - 1:00 PM Contribucion Sugerido: \$1.50/alimento (Costo de \$3.00 para los que tienen menos de 60 años.) Opciones vegetarianas y Kosher Disponibles <i>* Menu puede cambiar sin anuncio</i> Fundido por el Departamento de Ancianos de Nueva York, Henry Street Settlement, y sus contribuciones.	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Pollo Cacciatore Pasta Primavera Ensalada Mixta Manzana Coctel de Fruta	2 Hamburguesa con queso y cebolla Ensalada de Papa Ensalada Mixta Naranja Jell-O de Fruta	3 Carne Salisbury con Salsa de Champiñones Pure de papas con ajo Brocoli con Ajo Tostado Jugo de Manzana Salsa de Manzana	4 Pierna de Pollo al Horno Moro Dominicano con Frijoles Negros Ensalada de Pepino y Tomate Jugo de Naranja	5 Sopa de Frijoles Negros Pescado al Horno Couscous de Vegetales Mexicanos Asados Brocoli & Pimenton Rojo Manzana
8 Lasagna de Carne Pan de Ajo Vegetales de California Jugo de piña Melocotón cortado	9 Pastel de Pavo con Salsa de Champiñones Papas Rojas Coliflor con Zanahoria & Perejil Naranja	10 Pescado con Limon y Pimienta Arroz con Maiz Enslada de Espinaca, zanahoria, y cebolla Jugo de Manzana Sandilla	11 Salmon Glaseado de Piña Pure de Papas Vegetales Orientales Platano	12 Carne Salisbury con Salsa de Champiñones Espagueti de Huevo Vegetales Mixtos Piña
15 Pollo al BBQ Macaroni con Queso Vegetales de California Melon Anaranjado	16 Carne y Brocoli Arroz integral con champiñones Col China Solteada Naranja	17 Pescado Blanco Al Horno con Ajo Arroz Brocoli y Coliflor al Vapor Platano	18 Curry de Pollo con Arroz Blanco Ensalada con Aderezo Jugo de Piña	19 Conchas rellenas con salsa de carne Ensalada de espinaca, zanahoria, y cebolla Platano Jugo de Naranja
22 Hamburguesa con queso y cebolla, pepino, tomate Papa dulce frita Piña	23 Salmon en Salsa de Mantequilla con Ajo Pasta con Salsa de Ajo Brocoli & Pimenton Rojo Platano	24 Pollo y Vegetales Solteados Arroz Blanco Vegetales Orientales Jugo de Naranja	25 Lasagna de Carne Pan de Ajo Zanahorias y Frijoles Verdes Jugo de Piña y Naranja	26 Salmon al Horno con Salsa de Cilantro y Limon Papa Roja Espinaca Salteada Naranja
CERRADO	30 Pollo Piccata Arroz Vegetales Mixtos Naranja	31 Pescado con Limon y Pimienta Vegetales Asados Couscous Brocoli y Pimenton Rojo Piña Jell-O de Fruta	Menu de la Cena, Mayo 2017 4:00 PM - 5:45 PM Contribucion Sugerido: \$1.50/alimento (Costo de \$3.00 para los que tienen menos de 60 años.) Opciones vegetarianas y Kosher Disponibles * Menu puede cambiar sin anuncio Fundido por el Departamento de Ancianos de Nueva York, Henry Street Settlement, y sus contribuciones	

BUSCANDO NUEVOS MIEMBROS!

TRAE A UN NUEVO MIEMBRO POTENCIAL & RECIBIRÁ UN CUPÓN PARA UN ALIMENTO GRATIS!!

SI SU AMIGO/A SE REGISTRE, RECIBIRÁ UN TICKET DE SCRATCH-OFF!

DISFRUTE NUESTROS ALIMENTOS RICOS (ALMUERZO Y CENA)

DOMINGO—VIERNES 12 PM-1 PM
LUNES—VIERNES 4 PM-5:45 PM

CON EDAD DE 60+: \$1.50
CONTRIBUCION SUGERIDA;
CON MENOS DE 60: \$3:00

INVITE A SUS AMIGOS O FAMILIA A CENAR CON NOSOTROS!

DOMINGOS - VIERNES 12 PM-1 PM
LUNES - VIERNES 4 PM-5:45 PM

MAYORES DE 60 AÑOS O MÁS: \$1.50
INVITADOS: \$3.00

RECIBE UNA CENA PARA LLEVA DURANTE EL ALMUERZO \$2.00 (container included)