



HENRY STREET
SETTLEMENT

SENIOR SERVICES

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

2017 六月 活動日曆

會員驅動!

- 更新您的會員卡——如果您加入超過一年 & 你會獲得一份禮物和贏得\$100禮品卡的機會!
- 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！您還有可能贏得\$100禮品卡!
- 有以下三種可能可以贏得\$100禮品卡：
 - 更新會員卡
 - 帶來新朋友
 - 登記成為新成員

幫助我們的機構成長!

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 在好伴侶中心

旅行活动登记

周日上午11点-下午1点

周一至周五下午1点-4点

和Simon, Olivia 或Cheryl登记

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联系

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

本月旅行

週四6/8, 11點

Tony Bennett 展覽

週四 6/22, 8:30 金沙賭場

派對

週四 6/15, 2:30

母親節&父親節派對

由Credit Suisse 贊助

和DJ Mambo Blue 一起

週五 6/23, 10:30

夏威夷午餐

由Barclay Bank 贊助

週四 6/29, 2:30

六月生日派對

和Cecelia Tenconi 一起

我們的檯球比賽

週三 6/14 —

週四 6/15

來試試我們的健身房

週一—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

周日	週一	週二	週三	週四	週五
----	----	----	----	----	----

2017年6月每日活動

*是NORC贊助的活動

粗體字是新增的或有改動的

由紐約市老年人部門，本機構和您的捐款貢獻資金贊助



<p>4 10:00 在老人中心探訪動物 10:30 測量血壓 1:00 寶果遊戲 1:30 英語電腦課</p>	<p>5 10:30 練習平衡課程 12:00 *測量血壓 12:30 *中國新聞 在NORC 1:00 新手縫紉班 1:30 新手電腦班 2:30 社交媒體初級班 2:15 電影 “Grease” 4:30 寶果遊戲</p>	<p>6 9:30 *溫和關節舞蹈 10:30 推拿 10:30 *中文電腦班 1:00-3:00 鈎針 2:00 溫和舞蹈 4:30 寶果遊戲</p>	<p>7 10:00 在老人中心探訪動物 10:00 緩解風濕太極 11:00 糖尿病講座 1:30 寶果遊戲 1:30 *中文串珠班 4:00 卡拉OK</p>	<p>8 10:00 緩解風濕太極 *10:30 測量血壓 11:00 瑜伽 11:00 旅行: Tony Bennett 展覽 1:00 *美術課 1:30 英語課 2:00 英語電腦班 4:30 寶果遊戲</p>	<p>9 10:00 Zumba 舞 11:00 一起唱歌 11:30 *測量血壓 1:00 畫畫 1:30 寶果遊戲/串珠課 4:15 卡拉OK</p>
<p>11 10:30 測量血壓 1:00 寶果遊戲 1:30 英語電腦課</p>	<p>12 10:30 練習平衡課程 12:00 *測量血壓 12:30 *中國新聞 在NORC 1:00 新手縫紉班 1:30 新手電腦班 2:30 社交媒體初級班 2:15 電影 “And Still I Rise” 4:30 寶果遊戲</p>	<p>13 9:30 *溫和關節舞蹈 10:30 推拿 10:30 *中文電腦班 11:00 GOLES 老人住房講座 1:00-3:00 鈎針/GOLES 門診 2:00 溫和舞蹈 4:30 寶果遊戲</p>	<p>14 檯球比賽 10:00 在老人中心探訪動物 10:00 緩解風濕太極 11:00 老人交通講座 1:30 寶果遊戲 1:30 *中文串珠班 4:00 卡拉OK</p>	<p>15 檯球比賽 *10:30 測量血壓 11:00 瑜伽 1:00 *美術課 1:30 英語課 2:00 英語電腦班 2:30-4:30 父親節母親節聚會 4:30 寶果遊戲</p>	<p>16 10:00 Zumba 舞 11:00 一起唱歌 11:30 *測量血壓 1:00 畫畫 1:30 寶果遊戲 3:00 串珠課 4:15 卡拉OK</p>
<p>18 10:30 測量血壓 12-1 父親節慶祝 1:00 寶果遊戲 1:30 英語電腦課</p> 	<p>19 10:30 練習平衡課程 12:00 *測量血壓 12:30 *中國新聞 在NORC 1:30 新手電腦班 2:30 社交媒體初級班 2:15 電影 “The Break-up” 4:30 寶果遊戲</p>	<p>20 9:30 *溫和關節舞蹈 10:30 推拿 10:30 *中文電腦班 1:00-3:00 鈎針 2:00 溫和舞蹈 4:30 寶果遊戲</p>	<p>21 10:00 緩解風濕太極 11:00 蛋白質需求講座 1:30 寶果遊戲 1:30 *中文串珠班 4:00 卡拉OK</p>	<p>22 8:30 旅行: 金沙賭場 *10:30 測量血壓 11:00 瑜伽 1:00 *美術課 1:30 英語課 2:00 英語電腦班 4:30 寶果遊戲</p>	<p>23 10:30-1:00 夏威夷午餐聚會 1:00 畫畫 1:30 寶果遊戲/串珠課 4:15 卡拉OK</p>
<p>25 10:30 測量血壓 1:00 寶果遊戲 1:30 英語電腦課</p>	<p>26 10:30 練習平衡課程 12:00 *測量血壓 12:30 *中國新聞 在NORC 1:30 新手電腦班 2:30 社交媒體初級班 2:15 電影 “Born to Run” 4:30 寶果遊戲</p>	<p>27 9:30 *溫和關節舞蹈 10:30 推拿 10:30 *中文電腦班 11:00 FIDA 健康項目講座 1:00-3:00 鈎針 2:00 溫和舞蹈 4:30 寶果遊戲</p>	<p>28 10:00 緩解風濕太極 11:00 合唱團表演 1:30 寶果遊戲 1:30 *中文串珠班 4:00 卡拉OK</p>	<p>29 10:00 緩解風濕太極 *10:30 測量血壓 11:00 瑜伽 1:00 *美術課 1:30 英語課 2:00 英語電腦班 2:30-4:30 6月生日聚會 4:30 寶果遊戲</p>	<p>30 10:00 Zumba 舞 11:00 一起唱歌 11:30 *測量血壓 1:00 畫畫 1:30 寶果遊戲/串珠課 4:15 卡拉OK</p>

周日	週一	週二	週三	週四	週五
<p align="center">2017年6月午餐菜单</p> <p align="center">供应时间 12:00-1:00</p> <p align="center">建议贡献: \$1.5/餐 (60岁以下\$3/餐)</p> <p align="center">素食和犹太教饮食可根据要求提供</p> <p align="center">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>1 火雞肉丸 全麥意大利面 小胡蘿蔔 蘋果</p>	<p>2 意大利風味雞肉 蝴蝶意大利面 拌沙拉 橙子</p>
<p>4 羅非魚和開胃菜 烤甜薯 蒸西蘭花 橙子菠蘿汁</p>	<p>5 芝士貝殼 黃瓜番茄沙拉 橙子</p>	<p>6 牛肉火雞肉丸配蘑菇醬 土豆泥 小胡蘿蔔 香蕉</p>	<p>7 烤雞 烤芝士通心粉 田園沙拉 蜜瓜</p>	<p>8 檸檬烤三文魚 粗糧飯 菠菜胡蘿蔔洋蔥沙拉 橙子</p>	<p>9 意大利風味雞肉 蒜香烤土豆配番茄 蘋果</p>
<p>11 意大利香腸 意面 拌沙拉 菠蘿罐頭</p>	<p>12 牛肉丸通心粉 菠菜沙拉 香蕉</p>	<p>13 香蒜三文魚 腌甜菜沙拉 烤粗糧 菠蘿汁</p>	<p>14 烤魚裹麵包屑 香蒜意大利面 黃瓜沙拉 草莓</p>	<p>15 照燒牛肉 中國風味意面 西蘭花紅椒 菠蘿</p>	<p>16 烤豬排 菠菜胡蘿蔔洋蔥沙拉 蔬菜 香蕉</p>
<p>18 西班牙風味燉牛肉 白米飯 拌沙拉 蜜瓜</p>	<p>19 芝士西蘭花配玉米粉餅 墨西哥米飯 黃瓜番茄沙拉 香蕉</p>	<p>20 炸魚 烤甜薯 蒸西蘭花 蘋果汁</p>	<p>21 奶油意大利面配綠豆 豆沙拉 橙子</p>	<p>22 炒雞肉配蔬菜 黃米飯 菜花配胡蘿蔔 香蕉</p>	<p>23 菠蘿三文魚 土豆泥 綜合蔬菜 香蕉</p>
<p>25 烤蔬菜通心粉 西蘭花紅椒 菠蘿汁</p>	<p>26 奶油蔬菜湯 芝士西蘭花配玉米粉餅 黃瓜番茄沙拉 菠蘿汁</p>	<p>27 甜酸豬排 南美風味米飯 菠菜胡蘿蔔洋蔥沙拉 蜜瓜</p>	<p>28 漢堡 意面沙拉 拌沙拉 橙子</p>	<p>29 火雞片 炖羽衣甘藍 香蒜土豆泥 香蕉</p>	<p>30 椰香咖喱鱈魚 菰米飯 拌菜絲 蘋果</p>

週一	週二	週三	週四	週五
<p>2017年6月 晚餐菜单 供应时间 下午4:00-5:45</p> <p>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>1 烤雞 意面沙拉 豆子沙拉 蘋果汁</p>	<p>2 肉菜餡餅 田園沙拉 香蕉</p>
<p>5 香蒜醬烤魚 甜烤山藥 炒菠菜 香蕉</p>	<p>6 橙子雞肉 粗糧米飯 拌沙拉 蘋果 水果沙拉</p>	<p>7 西班牙風味燉牛肉 黃米飯 綠豆 橙子</p>	<p>8 牛肉千層面 香蒜麵包 菠菜沙拉 菠蘿汁 水果果凍</p>	<p>9 甜酸豬排 烤土豆 小胡蘿蔔 橙汁</p>
<p>12 意大利風味雞肉 意面 田園沙拉 蘋果 水果雞尾酒</p>	<p>13 芝士漢堡配洋蔥 土豆沙拉 田園沙拉 橙子 水果果凍</p>	<p>14 牛肉餅配蘑菇汁 香蒜土豆泥 烤西蘭花 蘋果汁 蘋果醬</p>	<p>15 豬腿肉 墨西哥米飯 炒蔬菜 西瓜</p>	<p>16 烤魚 烤蔬菜 蒸粗糧飯 西蘭花紅椒 蘋果</p>
<p>19 牛肉千層面 香蒜麵包 綜合蔬菜 菠蘿汁 桃子</p>	<p>20 火雞肉卷配蘑菇汁 土豆 菜花胡蘿蔔 橙子</p>	<p>21 檸檬黑椒魚 玉米米飯 菠菜胡蘿蔔洋蔥沙拉 蘋果汁 西瓜</p>	<p>22 牛肉餅配蘑菇汁 雞蛋面 拌蔬菜 菠蘿</p>	<p>23 甜酸豬排 中式意大利面 炒菠菜 杏子 橙汁</p>
<p>26 烤雞 烤土豆 綜合蔬菜 蜜瓜</p>	<p>27 牛肉和西蘭花 黃米飯配蘑菇 炒白菜 橙子</p>	<p>28 烤白魚裹香蒜面包屑 菰米飯 蒸西蘭花和菜花 香蕉</p>	<p>29 烤豬排 烤芝士通心粉 西蘭花和菜花 水果沙拉</p>	<p>30 填餡貝殼配肉醬 菠菜胡蘿蔔洋蔥沙拉 香蕉 橙汁</p>

招募新会员!
 帶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他, 他們會獲得一份禮物。你們將都有機會獲得價值**\$100**的禮品卡

更新會員卡
 如果您參加老年中心超過一年, 請到辦公室來更新您的會員卡。當你更新時, 你會獲得一份禮物和贏得**\$100**禮品卡的機會!

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)