

我們每逢週一至週五
以及星期日
提供社會服務

來嘗試一下我們設施完備的健身房吧!
週一至週五:
9-11 AM & 1:30-3:30 PM
週日: 9-11 AM

心裡有什麼想法? 感覺不開心? 擔心? 焦慮? 不要獨自默默忍受! 讓我們聊聊吧! 與我們的職員溝通, 聯絡CASA項目的Jacqué來幫助您, 或致電
212-477-0455/
212-233-5032

中心關閉:
新年的周末
星期日, 12月30日
除夕夜 星期一, 12/31
元旦 星期二, 1/1/19
馬丁路德金周末
星期日, 1/20
星期一, 1/21



SENIOR SERVICES

亨利街社區服務老人中心 — 334 麥迪遜街, 紐約州, 紐約市 10002 (212) 349-2770
“在這裡與老友相聚”

2019 一月 活動日曆

本月派對:

星期四, 01/24: 生日聚會 With DJ Woody

\$3 & 需提前登記

1:30: 到達&簽到

2:00-4:30: 音樂&舞蹈

1月出生的會員免費且可獲得禮物!

公告:

請注意我們假期關閉的日期!
平衡的重要回來了! 本課程全部是
於預防跌倒, 包括有趣的討論及輕鬆活動
移動舞蹈課回來過冬!

本月出遊:

星期一, 01/14: 美國印第安博物館

\$3 & 必須預先登記; 包括交通, 袋裝午餐

11:00: 到達老人中心簽到; 巴士11:30 出發

1:00: 巴士返回

星期二, 01/29: 布魯克林植物園

\$3 & 必須預先登記; 包括交通, 袋裝午餐

10:30: 到達老人中心簽到; 巴士11:00 出發

2:00: 巴士返回

本月演示:

01/07 — 營養: “短跑飲食”

01/10 — 營養: 閱讀標籤

01/11 — 預防跌倒

01/15 — 消費者保護

01/22 — 財政素質

01/31 — 避免常見欺詐

週一至週五 上午9點 — 下午6點

週日 上午9點 — 下午3點半

** 請不要過早到長者中心, 上午9點前長者中心的大門將上鎖無法進入**

□□□□□□□□?

並需要一些幫助和支持?
歡迎前往華樂達社區中心辦公室
351麥迪遜街

或致電 212-477-0455

週一到週五 9 AM 至 5 PM 開放

每週一: 中國新聞 12:30-2:00

在NORC 351麥迪遜街進行

每週二: 中文電腦課 10:30-11:30

在334麥迪遜街 亨利街長者中心
電腦活動室進行

旅行/外出活動登記
請諮詢 Olivia, Karina 或 Simon
週日 1:00—3:00

你知道一個朋友或鄰居
需要老年人夥伴定期訪問和
護送? 我們可以提供! 請聯
繫社會服務辦公室的

Jeremy Rivera !

最近沒有見到您的朋友來長者
中心? 請告訴我們的工作人
員, 我們會打電話確認他/她
是否安全。

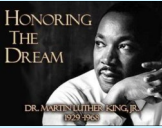
2019年1月活動時間表

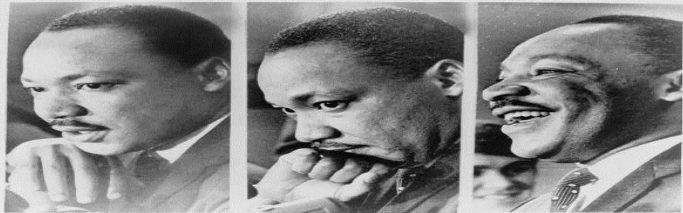
* = NORC-Funded Activity; Activities in Bold are New or Changed

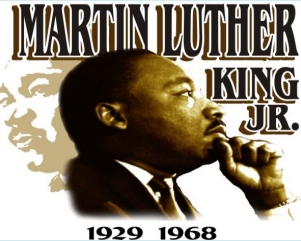
Funded by New York City Department for the Aging (DFTA), Vladeck Cares/NORC, New York State Office for the Aging (NYSOFA), Henry Street Settlement and YOUR Contributions

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10:30 瑜伽 1:00 賣果 w/ 50/50 1:00 電腦課	10:00 動作技巧 11:00 拉丁舞 12:30 *中國新聞 NORC 1:00 縫紉/紉縫/手工 1:00 交誼舞 2:00 公開交誼舞 2:15 電影 4:30 晚餐賣果	10:00 移動舞蹈 10:30 *中文電腦課 1:00 編制角 1:30 氣功 3:45 “美好事物” 4:30 晚餐賣果	9:30 *柔和關節舞 10:30 恢復性技巧 11:00 動作技巧 1-3:00 陶瓷 1:30 賣果 w/ 50/50 1:30 進階中文串珠班 3:45 卡拉OK 4:00-6:00 電腦課	10:00 新課程: 平衡的重要 1:00 *藝術課 w/ Girl 1:30 民族舞 1:30 尼龍花製作 4:30 晚餐賣果	10:00 舞蹈課 w/ Dream 11:00 瑜伽 11:00 血壓測量 1:30 串珠班 1:30 賣果 w/ 50/50 3:45 卡拉OK 5:00 老年人訓練營

2019 1月活動&日曆變更

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
30 中心關閉	31 中心關閉 	1 中心關閉 	2	3	4 11:00 瑜伽
6	7 11:30 營養: “短跑飲食” 2:15 電影: “小美人魚”	8	9	10 11:00 營養: 閱讀標籤	11 10:45 瑜伽 11:30 介紹: 預防跌倒
13	14 11:00 出游: 美國印第安博物館 2:15 電影: “My Teacher, My Obsession”	15 11:30 介紹: 消費者保護	16	17	18
20 中心關閉 	21 中心關閉 	22 11:30 介紹: 財政素質 12:30 表演: 為你的老年人唱歌	23	24 1:30 民族舞 2:00 生日聚會 w/ DJ Woody 4:45 晚餐賣果	25
27 10:30 藝術課 w/ Lily	28 2:15 電影: “Somewhere Between”	29 10:30 出游: 布魯克林植物園	30	31 11:30 介紹: 避免常見欺詐	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
30 中心關閉 2019年1月午餐 由紐約市老年人部門，本機構和您的捐款貢獻資金贊助 膳食含有維生素C，1%無脂牛奶，全麥麵包和反式無脂人造黃油	31 中心關閉 NEW YEAR'S EVE	1 中心關閉 HAPPY NEW YEAR	2 全麥奶酪比薩餅 花園沙拉 綠豆沙拉 橙子	3 檸檬三文魚配野生稻 奶油菠菜 蘋果汁	4 牛肉和西蘭花 糙米配蘑菇 甘藍和番茄 切片桃子
6 烤全雞 馬鈴薯泥 沙拉 橙子	7 牛肉丸子烤寬麵條 芝麻菜沙拉 橙子	8 中式烤豬肉 小胡蘿蔔配歐芹 香蕉 橙汁	9 烤雞翅 馬鈴薯沙拉 炒菠菜 橙汁	10 火雞肉餅配蘑菇肉汁 自製馬鈴薯泥 西蘭花配大蒜 蘋果	11 胡桃南瓜湯 雞肉沙拉配雞蛋麵 蒸豌豆和胡蘿蔔 橘子
13 肉醬殼貝殼意大利面 大蒜麵包配沙拉 橙子菠蘿汁	14 椰子咖喱雞配白飯 西蘭花和番茄 四豆沙拉 橙子	15 奶酪餛飩 大蒜麵包 甘藍和番茄 蘋果	16 烤牛肉 黃米飯和豌豆 混合蔬菜 葡萄汁	17 烤雞配炒飯 以色列沙拉 草莓蘋果醬	18 烤三文魚配檸檬 大蒜迷迭香馬鈴薯 甜酸球芽甘藍 香蕉
20 中心關閉 	21 中心關閉	22 紅燒雞大腿配糙米 混合蔬菜 橙子	23 羊餡餅 甘藍和番茄 草莓蘋果醬	24 豬肉配香菜醬 絲蘭 蔬菜 杯裝桃子	25 燉牛肉配白飯 西蘭花配紅燒醬 橙子
27 切火雞配肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蔬菜 葡萄汁	28 牛肉丸子烤寬麵條 甘藍和番茄 橙子菠蘿汁	29 羅非魚 意大利大麥米 蒸西蘭花 梨	30 意大利香腸和意大利面 小胡蘿蔔配歐芹 菠蘿	31 芝士漢堡配洋蔥 意麵沙拉 蔬菜沙拉	2019年1月午餐菜單 建議貢獻: \$ 1.50 /餐 (59歲或以下: \$ 3 /餐) 素食和猶太教飲食可根據要求提供 *菜單有可能因特殊情況而作出臨時改動*。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
31 中心關閉 	1 中心關閉 	2 糖醋雞大腿 甜烤山藥薯 炒白菜配大蒜 葡萄汁	3 香草豬肉 絲蘭與洋蔥 混合蔬菜 香蕉 橙子菠蘿汁	4 檸檬三文魚 藜麥 青瓜鷹嘴豆沙拉 橙子
7 烤雞翅 意麵沙拉 蔬菜 草莓蘋果醬	8 茄子配奶酪 奶油菠菜 橙子菠蘿汁	9 烤三文魚配炒飯 混合蔬菜沙拉 菠蘿 橙子菠蘿汁	10 烤比目魚 烤紅薯 菠菜沙拉 切桃子	11 肋骨 全麥通心粉配奶酪 甘藍和番茄 香蕉
14 糖醋豬排 馬鈴薯 混合蔬菜沙拉 菠蘿	15 雞肉西蘭花配炒野米飯 混合蔬菜 橙子	16 素食烤寬麵條 大蒜麵包 蒸花椰菜 蘋果	17 椰子咖哩鱈魚配糙米 小胡蘿蔔配歐芹 杯裝杏子 水果沙拉	18 照燒牛肉配米飯 烤西蘭花 橙子菠蘿汁
21 中心關閉 	22 芝士漢堡配洋蔥 馬鈴薯沙拉 混合蔬菜沙拉 杯裝杏子	23 西班牙風味烤鱈魚 黑豆和米飯 蔬菜 葡萄汁	24 夏威夷雞腿 奶酪迷迭香馬鈴薯泥 烤甘藍 草莓蘋果醬	25 白豆湯 大蒜牛油三文魚 薯條配辣椒和洋蔥 混合蔬菜沙拉 切梨
28 土耳其豆辣椒 墨西哥飯 花椰菜和胡蘿蔔配歐芹 梨	29 全麥意面配雞肉番茄迷迭香 蒜蓉麵包 綠豆沙拉 橙汁 切桃子	30 烤麵包魚 炒飯 青瓜沙拉 蘋果汁	31 牛排配肉汁 花椰菜馬鈴薯泥 意大利混合蔬菜 香蕉	2019年1月晚餐菜單 由紐約市老年人部門，本機構和您的捐款貢獻資金贊助 膳食含有維生素C，1%無脂牛奶，全麥麵包和反式無脂人造黃油 建議貢獻: \$ 1.50 /餐 (59歲或以下: \$ 3 /餐) 素食和猶太教飲食可根據要求提供 *菜單有可能因特殊情況而作出臨

享用我們的午餐或晚餐

週日至週五 中午**12點-1點**
 週一至週五 下午**4點-5點45**

建議貢獻:
60歲以上老人: \$ 1.50
59歲以下: \$ 3.00
(早餐 週日上午10點供應)

在午餐服務期間, 可購買外帶晚餐
\$ 2 (包括容器)
 現在每週五，我們有外帶飯餐提供，讓你於週六享用

招募新會員
 帶一位新朋友參加我們的老人中心活動，您會獲得一張免費餐券。如果您的朋友參加老人中心，他們會獲得一份禮物。你們將都有機會獲得禮品！ *****

更新的會員
 幫助我們保持您的會員信息最新！如果超過一年，請在辦公室更新您的會員資格！續約會員將收到禮物！