



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
好朋友見面的地方

2019 三月 活動日曆

通告

中心將於3/28周四提前結束。
晚餐將於下午3:15-4:15供應，然後該節目將在晚會下午4:30之後立即關閉。
我們為給您帶來的任何不便道歉。

=====
春天來了！
夏令時從3月10日星期日凌晨2點開始。記得在星期六睡覺前1小時將你的時鐘提前。
=====

请记住，中心没有预留座位。
。請幫助讓每個人都感到受歡迎，不要占座。謝謝！！
=====

我们非常感谢位于亨利街301号的HSS早期儿童中心让我们在接下来的6-9个月内在他们的厨房里做饭，同时我们自己的厨房经过翻新。

本月派對:

星期四, 3/28: 生日派對與 DJ Valentin
\$3 您必須預先註冊
1:30: 到達&簽到
2:00-4:30: 音樂&舞蹈
3月出生的會員免費且可獲得生日照片和禮物!

本月表演:

3/12, 12:30— 動力音樂會
3/13-3/14— 桌球錦標賽
3/15, 12:30— 舒適聲樂

新課程:

星期一, 10:30: 歡樂時光瑜珈
星期二, 10:00: 藝術課 w/ Emily
星期二, 1:30: 木偶
星期三, 11:00: “然後和現在”
星期四, 11:00: 冥想

本月出遊:

星期二, 3/19: 美國自然歷史博物館
\$3 & 必須預先登記; 包括交通, 袋裝午餐
10:00: 到達老人中心簽到; 巴士10:30 出發
2:00: 巴士離開博物館; 巴士2:30 返回

星期一, 03/25:
意大利盛宴節目(@ Li Greci's Staaten)
\$55 & 必須預先登記; 包括 3道菜的餐點, 表演, 飲料和交通
10:00: 到達老人中心簽到; 巴士10:30 出發
3:30: 巴士離開博物館; 巴士4:30 返回

本月演示:

3/7— 預防癌症
3/8— 保護您的視力(華樂達社區中心, NORC)
3/14— 喚醒春天
3/21— 性健康
3/28— 吃得好/保持健康

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**

您住在Vladeck
房屋里嗎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

旅行/外出活動登記

週日 1:00—3:00

週一至週五

10:30-11:30, 1:00-4:00

請諮詢 Olivia, Karina 或 Simon

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!

星期天到星期五我們提供
社會服務。

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。

三月活动

* = NORC-Funded Activity; Activities in Bold Color 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

星期天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10:30 瑜伽 11:15 腦力遊戲 1:00 寶果 w/ 50/50 1:00 電腦課 1:00 呼吸冥想	10:30新：欢乐时光瑜伽 11:15艺术放松 12:30 * NORC的中国新闻 1:00縫纫/紉縫/工艺品 1:30交谊舞 2:30开放舞厅舞 2:15下午电影 4:30晚餐宾果	10:00运动说话 10:00新：与艾米丽的艺术 10:30 *中文电脑班 1:00 編織角 1:30气功 1:30新：木偶 3:45“漂亮的东西” 4:30晚餐宾果	9:30 *温柔的舞蹈 10:30恢复技能 11:00新：“当时和现在”讨论组 1-3：00陶瓷 1:30 寶果 w / 50/50 1:30高级珠饰 (中文) 3:45卡拉OK 4：00-6：00 计算机课	10:00佩斯护士学生 (& 血压) 11:00新：冥想 1:00 *带护士的美术课 1:30中国舞蹈 1:30尼龙花制作 4:30晚餐宾果	10:00与梦想共舞 11:00瑜伽 *11:00血压 1:30珠宝工作坊 1:30 寶果 w/ 50/50 3:45卡拉OK 5:00高级训练营

三月活动变更

星期天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3/31/19 10:30 工艺品制作 w/ Lily	来试试我们的设备齐全的健身房 周日9-11 AM，周一至周五9-11 AM和1：30-3：30				1
3 10:30 工艺品制作 w/ Lily	4 2:15 电影: “罗马”	5 11:30 演示: 艺术 w/Emlly 11:45 演示: 木偶 1:30 新: 木偶	6 *9:30 温柔的舞蹈 10:30 恢复技能 11:00 新: “当时和现在”讨论组”	7 *11:00 演讲：癌症预防	8 10:45瑜伽 *11:30演讲：保护您的愿景
10 夏令时从3月10日星期日凌晨2点开始。记得在星期六睡觉前1小时将你的时钟提前。	11 2:15 电影: “复仇者 - 无限战争”	12 3:45 “漂亮的东西” 12:30 表演：音乐会	13 全天 球锦标赛 9:30 *温柔的舞蹈 10:30恢复技能	14 全天 球锦标赛 11:30演讲：春天觉醒	15 12:30表演：声乐舒适
17	18 2:15 电影: “曾经”	19 10:00旅行：自然历史博物馆	20	21 11:00演讲：性健康	22
24	25 2:15 电影：“黑豹” 10:00旅行：午宴秀 - 圣约翰节	26 3:00 珠宝制作 3:45 “美好的东西”	27	28 11:00 演讲：健康饮食 1:30 民族舞 2:00 Party: 生日聚会w/ DJ Valentin 4:30 晚餐宾果	29 

星期天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3/31/19 烤鸡 泥红薯 拌沙拉 橙子	三月午餐菜单 通過紐約市老齡部門資助膳食含有維生素C，1%無脂牛奶，全麥麵包和反式無脂人造黃油 建議捐款：1.50美元/餐59歲或以下的客人：3.00美元的費用；提供素食和猶太選擇 **菜單如有更改，恕不另行通知				1 烤三文鱼配龙蒿和百里香 大蒜和迷迭香烤土豆 甜酸布鲁塞尔豆芽 香蕉
3 烧烤猪排 意大利面 蔬菜混合 杯状橘子	4 鸡汤 鸡肉沙拉 全麦皮塔饼面包 田园沙拉 苹果	5 红烧鸡大腿配糙米 东方混合 橙色菠萝汁	6 馅饼 羽衣甘蓝与番茄 橙子	7 烤面包鸡排 全麦面食 w / 芝士 蒸花椰菜 葡萄汁	8 西班牙炖牛肉配糙米 西兰花配红烧酱 草莓苹果酱
10 切片熟食火鸡w / 布朗肉汁 蒜香土豆泥 红烧绿色蔬菜 葡萄汁	11 牛肉丸子 羽衣甘蓝与番茄 菠萝汁	12 罗非鱼 蒸西兰花 梨	13 意大利香肠配意大利面 小胡萝卜配欧芹 桃子	14 豪华芝士汉堡配洋葱 汉堡面包 意面沙拉 沙拉 橙子	15 土耳其辣椒配甜土豆和玉米 墨西哥饭 混合蔬菜 杯杏
17 咸牛腩 卷心菜 土豆 柠檬绿水果鸡尾酒	18 苣荬汤 茄子巴马干酪 大蒜面包 西兰花配烤大蒜 杯形梨	19 大蒜黄油调味汁的三文鱼 藜麦配黑豆和玉米 炒弗莱羽衣甘蓝和西兰花 水果鸡尾酒	20 鸡肉扇贝配黄米饭 田园沙拉 橙汁	21 牛肉和土耳其意大利肉丸 大蒜面包 加州混合蔬菜 烤苹果	22 烧烤猪排 泥红薯 田园沙拉 香蕉
24 烤比目鱼配蒸粗麦粉 烤蔬菜 沙拉配敷料 杯菠萝	25 豆卷饼配全麦玉米饼 墨西哥饭 沙拉配敷料 杯状橘子	26 土耳其肉丸配全麦意大利面和肉酱 炒豆条 杯形菠萝	27 全麦奶酪比萨饼 炒青豆 田园沙拉 橙子	28 柠檬三文鱼配野生稻 奶油菠菜 苹果汁	29 牛肉和西兰花 糙米配蘑菇 羽衣甘蓝与番茄 杯形切片的桃子

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3/31/19 茄子巴马干酪 奶油菠菜 橙色菠萝汁	2019年3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時改動			1 照烧牛肉 手抓饭 烤西兰花 橙色菠萝汁
4 鳕鱼 烤土豆 甜菜沙拉 苹果汁	5 豪华芝士汉堡配汉堡包上的洋葱 简单的土豆沙拉 混合蔬菜沙拉 橙子	6 西班牙风味烤鳕鱼 黑豆和米饭 红烧绿色蔬菜 葡萄汁	7 夏威夷鸡腿 巴马干酪迷迭香土豆泥 烤甘蓝 橙汁	8 大蒜黄油调味汁的三文鱼 薯条配辣椒和洋葱 混合蔬菜沙拉 苹果
11 土耳其豆辣椒 墨西哥五彩纸屑饭 花椰菜配胡萝卜和欧芹 杯形梨	12 鸡肉，番茄和迷迭香 大蒜面包 绿豆沙拉 橙汁 切片的桃子	13 烤面包鱼 手抓饭 黄瓜沙拉 苹果汁	14 牛排配肉汁 花椰菜和土豆泥 意大利混合蔬菜 香蕉	15 背肋骨 鸡蛋面 蒸芥兰 橙汁
18 大蒜鸡 全麦通心粉和奶酪 西兰花配烤大蒜 橙汁	19 奶酪意大利式饺子 婴儿菠菜沙拉 香蕉	20 南瓜土耳其辣椒w /白米 玉米和红辣椒 水果鸡尾酒	21 鸡巴马干酪w /全麦意粉 布鲁塞尔豆芽 菠萝汁	22 茄子炖鳕鱼 烤土豆 花椰菜配胡萝卜和辣椒 葡萄汁
25 西班牙风味炖牛肉 黄米饭 混合蔬菜 杯形菠萝	26 蘑菇大麦汤 蔬菜虾配鸡蛋面 田园沙拉 水果鸡尾酒	27 糖醋鸡大腿 甜烤山药 蒸青菜带大蒜 橙汁	28 猪肉 丝兰与洋葱 混合蔬菜 香蕉 菠萝汁	29 柠檬三文鱼配藜麦 黄瓜鹰嘴豆沙拉 橙子

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！