|  |  |
| --- | --- |
| Image result for march clip artsImage result for march bannerImage result for march clip arts | **Henry Street SettlementVirtual Senior Center**“Where Good Friends Meet” |
| **W****請點閲以及觀看本中心 YouTube頻道! 接收本中心最新通知，活動。**[**https://www.youtube.com/channel/UCLi11TIDaJ9URNrYPTUb9Ig**](https://www.youtube.com/channel/UCLi11TIDaJ9URNrYPTUb9Ig)**現在中心開辦微信服務! 簡單方便，在手機上下載微信軟件，然後掃以下二維碼。** | **新課程:****11:00 am: 冥想**  **By: *Threejewels.org* NEW!!** Zoom Mtg ID: 966 9790 2710 [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/96697902710) **12:00 pm: 瑜伽**  **By: *Threejewels.org* NEW!!** Zoom Mtg ID: 921 7367 9797 [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/92173679797)**進行中的課程:****1:00 pm: Ann教煮餸**  *逢星期二* Zoom Mtg ID: 830 8892 0001 [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/83088920001)**1:00 pm: 探訪寵物 w/ Amy** Zoom Mtg ID: 810 7727 0496 [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/81077270496) **2:00 pm: 畫畫班 w/ Will** Zoom Mtg ID: 812 1135 0510 [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/81211350510)**特別活動:****3:00 pm: 春季你知多少？**  **w/ Olivia (有獎利!!!) Date: 3/19** Zoom ID: 920 9213 9762 [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/92092139762) | **記錄片****3:00 pm: 黑人歷史 (Curiosity**  **Stream Documentary) w/Olivia** Zoom Mtg ID: 975 0639 5830 [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/97506395830) **Date: 3/1****1:00 pm:** **聖派翠克的最大禮物**  **(Curiosity Stream Documentary)** **w/ Olivia Date: 3/17** Zoom Mtg ID: 982 1355 0593 [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/98213550593)Image result for st. patrick's day**派對/慶祝活動:****3:00 pm: 老友記生日派對 w/Olivia Date: 3/25** Zoom Mtg ID: 884 2701 8730 [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/88427018730)**網上參觀****3:00 pm: 網上參觀: 紐約911博物館w/ Olivia Date: 3/15** Zoom Mtg ID: 926 4878 6099 [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/92648786099) | **如想參加或知道更多本中心活動，參觀,以及定期接受活動資料，請聯絡我們****歡迎電郵致 VirtualSeniorCenter@henrystreet.org****或致電 *347-493-2787*** |
| **資助於NYC Department for the Aging & Henry Street Settlement** | **你是否住在 the Vladeck Houses****以及需要幫助?****致電給我們 NORC/ Vladeck Cares Office at 212-477-0455. 本中心 (地址 : 351 Madison Street) 暫時關閉因受新冠肺炎影響，但是中心職員仍然通過電話而提供服務。星期一至五 9 AM-5 PM.** |
| **通告:*****國際營養知識月!*****三月十四日 星期日:** “夏令時生效”**三月十七日 星期三:** “Saint Patrick’s Day”**三月二十曰 星期六:** “春季第一天” |

|  |
| --- |
| **三月網上活動日歷 2021****Activities with an \* are NORC-Funded; Activities in Bold are New or Changed. Programming & Services are Funded by the 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** |
| **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **12:00 pm:** **美術與手工 w/ Karina**Zoom Mtg ID: 898 8824 3711[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/89888243711)**1:00 pm: 賓果字卡遊戲 w/ Olivia**Zoom Mtg ID: 874 8318 1329[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/874%208318%201329)**記錄片:****3:00 pm: 黑人歷史 (Curiosity Stream Documentary) w/****Olivia 3/1**Zoom Mtg ID: 975 0639 5830[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/97506395830)**網上參觀**:**3:00 pm: 紐約911博物館 w/ Olivia 3/15**Zoom Mtg ID: 926 4878 6099[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/92648786099) | **12:00 pm: “農作物工作坊” w/ EatingHealthyNYC**Zoom Mtg ID: 871 7219 6163[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/87172196163)**1:00 pm: Ann教煮食**Zoom Mtg ID: 830 8892 0001[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/83088920001)**2:00 pm: “認清老人癡呆症”****w/ the *AFA***Zoom Mtg ID: 821 2118 6861[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/82121186861) | **11:00 am:** **冥想 新!!****w/ *Threejewels.org***Zoom Mtg ID: 966 9790 2710[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/96697902710)**12:00 pm: 甜品新煮法 w/ Ann**Zoom Mtg ID: 830 6860 7168[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/83068607168)**1:00 pm: 初階太極 w/ David**Zoom Mtg ID: 895 2337 9243[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/89523379243)**2:00 pm: 保持靈活 w/ Linda**Zoom Mtg ID: 858 7274 2853[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/85872742853)**3:00 pm:** **美術 w/ Linda**Zoom Mtg ID: 819 7461 2024[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/81974612024)**記錄片****1:00 pm: St. Patrick’s Greatest Gift (Curiosity Stream Documentary)****w/ Olivia 3/17**Zoom Mtg ID: 982 1355 0593[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/98213550593)**合作活動**:**11:00 am: Betances Health Center “營養小組”**Zoom Mtg ID: 885 3021 5779[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/88530215779) | **11:00 am:** **聲樂輕鬆** *(需要通過電話或電郵申請，不是Zoom活動)* 3/11**1:00 pm:** **寵物探訪 w/ Amy****3/11 & 3/25**Zoom Mtg ID: 810 7727 0496[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/81077270496)**2:00 pm: 畫畫 w/ Will****3/11 & 3/25**Zoom Mtg ID: 812 1135 0510[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/81211350510)**4:00 pm: 中國舞**Zoom Mtg ID: 816 6732 6275[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/81667326275)**派對**:**3:00 pm: 生日派對** **w/ Olivia 3/25**Zoom Mtg ID: 884 2701 8730[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/88427018730) | **9:00 am: 尊巴舞 w/ Jiali**Zoom Mtg ID: 869 1395 7452[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/86913957452)**10:00 am: 中國舞 w/ Jiali**Zoom Mtg ID: 837 4715 4778[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/83747154778)**12:00 pm:** **瑜伽 NEW!!****w/ *Three Jewels.org***Zoom Mtg ID: 921 7367 9797[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/92173679797)**3:00 pm: 音樂會 w/ Olivia**Zoom Mtg: 834 9178 9152[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/83491789152)**特別活動****3:00 pm: 春季知多少****w/ Olivia (有獎利) 3/19**Zoom Mtg: 920 9213 9762[按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/92092139762) |
| ***沒有智能手機?******沒有電腦或平板電腦?******參與 Zoom 通過 手機!!*****Call (929) 205-6099 & 輸入 the Zoom Mtg ID 加入名款活動*****第一次參加活動?*****提早加入以便申請** |

***想知道大廚Ann會煮什麼?:***

***溫馨提示：夏令時!!***

****

***三月十四日星期日,***

*請將時鐘調快一小時*

**生酮食譜:**

***逢星期二下午一點!!***

**03/02: *生酮披薩***

**03/09: 煎*生酮牛腩扒配雜菜***

**03/16: *生酮 Pork Chops Milanese（炸豬排） w/ 伴沙拉***

**03/23: *生酮 地中海香蒜烤雞*** ***配希臘沙拉***

**03/30: *生酮 地中海肉丸配水牛芝士***

=

**生酮甜品**

***逢星期三中午十二點!!***

**03/03: *生酮 餅乾 & 生酮酸 奶油芝士餅乾***

**03/10: *生酮巧克力燕麥棒& 生酮椰子蛋黃派***

**03/17: *焦糖花生餅乾 & Keto Pecan Danish***

**03/24: *生酮水果撻（不含乳製品） & 生酮榛子布朗尼***

***03/31: 生酮 士多啤梨芝士蛋糕 & 生酮花生糕***

**由於冠狀病毒病,紐約市已下令關閉老人中心，直至另行通知。 工作人員繼續在家辦公，可以通過以下方式聯繫：**

**電話: 212-349-2770 &**

**電郵:** **info@henrystreet.org**