|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Image result for march clip artsImage result for march bannerImage result for march clip arts | | **Henry Street Settlement Virtual 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**](mailto:info@henrystreet.org)