|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Image result for march clip arts **APRIL**Image result for march clip arts | | **Henry Street Settlement Virtual Senior Center**  “Where Good Friends Meet” | |
| **我們現在在YouTube上，點擊鏈接請在下面訂閱我們的頻道，以獲取最新的更新和活動！**  [**YOUTUBE - 點擊鏈接**](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:**  **11:00am (星期三): 冥想**  **w/ *Threejewels.org* NEW!!**  Zoom Mtg ID: 966 9790 2710  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/96697902710)  **12:00pm (星期五): 瑜珈**  **w/ *Threejewels.org* NEW!!**  Zoom Mtg ID: 921 7367 9797  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/92173679797)  **2:00-4:00pm (星期一): NEW!!**  **保持平衡 w/ Cheryl & Linda**  **Zoom Mtg ID:**  971 8170 8714  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/97181708714)  **現有課程:**  **1:00 pm 探訪寵物w/ Amy 4/14 & 4/28**  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/81077270496)    **2:00 pm: 畫畫班w/ Will 4/14 & 4/28**  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: 壓力理解問答 w/ Olivia**  **WIN PRIZES!!! 4/15**  Zoom Mtg ID: 965 0054 6584  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/96500546584)  **表演:**  **3:00 pm: “現場歌劇表演”**  **w/ Nicola Mills 4/28**  Zoom Mtg ID: 991 626 1009  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/9916261009) | **記錄片**  **3:00 pm: Curiosity Stream   “狗狗的秘密生活”**  **w/Olivia 4/6**  Zoom Mtg ID: 936 6539 5430  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/93665395430)  **3:00 pm: Curiosity Stream**  **“小貓一生” w/ Olivia 4/20**  Zoom Mtg ID: 973 1935 2481  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/97319352481)  **派對/慶祝活動:**  **3:00 pm: 老友生日派對   w/ Olivia 4/29**  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: “國家歷史博物館” 網上參觀 4/16**  Zoom Mtg ID: 975 1975 9432  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/97519759432)  **12:00 pm: “娛樂博物館”**  **Virtual Tour w/Olivia 4/29**  Zoom Mtg ID: 846 0764 5469  **Password: 945038**  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/88530215779)  **3:00 pm: “紐約水族館”**  **Virtual Tour w/Olivia 4/30**  Zoom Mtg ID: 924 6412 6689  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/92464126689) | **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:**  **國際壓力理解月**  **星期四, 四月一號:**  **“愚人節!”**  **星期五, 四月二號 :**  **“聖週五”**  **星期日, 四月四號:**  **“復活節”**  **星期四 , 四月二十二號:**  **“地球日"** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 四月網上活動日歷 2021  **Activities with an \* are Vladeck Cares/NORC- & New York State Office for the Aging (NYSOFA)-Funded**  **All** **Other Programming & Services are Funded by the New York City Department for the Aging (DFTA), Henry Street Settlement and YOUR Contributions** | | | | | | |
| **星期一** | **星期二** | **星期三** | | **星期四** | | **星期五** |
| **12:00pm:** **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)  **1:00pm: 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)  **2:00-4:00pm:**  **保持平衡**  **w/ Cheryl & Linda 新!**  **Zoom Mtg ID:**  971 8170 8714  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/97181708714) | **12:00pm: “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)  **1:00pm Ann教煮食**  Zoom Mtg ID: 830 8892 0001  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/83088920001)  **2:00pm: “認清老人癡呆症”** by ***AFA / Alzheimer’s***  ***Foundation of America***  Zoom Mtg ID: 821 2118 6861  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/82121186861)    **記錄片:**  **3:00pm: Curiosity Stream**  **“狗狗的秘密生活”**  **w/Olivia 4/6**  Zoom Mtg ID: 936 6539 5430  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/93665395430)  **3:00pm: Curiosity Stream**  **“小貓一生” w/ Olivia 4/20**  Zoom Mtg ID: 973 1935 2481  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/97319352481) | **11:00 am:** **冥想**  **w/ *Threejewels.org*新!!**  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)  **表演:**  **3:00 pm: 現場歌劇表演**  **w/ Nicola Mills 4/28**  Zoom Mtg ID: **991 626 1009**  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/9916261009)  **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) | | **1:00pm:** **寵物探訪 w/ Amy**  Zoom Mtg ID: 810 7727 0496  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/81077270496)  **4/14 & 4/28**  **2:00pm: 畫畫 w/ Will**  Zoom Mtg ID: 812 1135 0510  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/81211350510)  **4/14 & 4/28**  **4:00pm: 中國舞排演**  Zoom Mtg ID: 816 6732 6275  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/81667326275)  **網上表演**:  **11:00am: 聲樂輕鬆** 4/15 *(需要通過電話或電郵申請，不是Zoom活動)*  **PARTIES:**  **3:00pm: 壓力理解問答**  **w/ Olivia 4/15**  Zoom Mtg ID: 965 0054 6584  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/96500546584)  **3:00pm: 老友生日派對  w/ Olivia 4/29**  Zoom Mtg ID: 884 2701 8730  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/88427018730)  **網上參觀**:  **12:00 pm: “娛樂博物館”**  **Virtual Tour w/Olivia 4/29**  Zoom Mtg ID: 846 0764 5469  **Password: 945038**  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/88530215779) | | **10:00am: 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)  **11:00am: 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)    **12:00pm:** **瑜伽 新!!**  **w/ *Three Jewels.org***  Zoom Mtg ID: 921 7367 9797  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/92173679797)  **3:00pm: 音樂會**  **w/ Olivia 4/2, 4/9, & 4/23**  Zoom Mtg: 834 9178 9152  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/83491789152)  **網上參觀**  **12:00pm: “國家歷史博物館Virtual Tour**  **w/Olivia 4/16**  Zoom Mtg ID: 975 1975 9432  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/97519759432)  **3:00 pm: “紐約水族館”**  **Virtual Tour w/Olivia 4/30**  Zoom Mtg ID: 924 6412 6689  [按下連結加入活動。](https://us02web.zoom.us/j/92464126689) |
|  | | | | | | | |
| 今個月Ann大廚會教煮什麼？ | | | | | | | |
| **生酮煮食菜單:**  **每週星期二下午一點正!!**  **04/06: 雞肉香腸白飯配秋葵濃湯.**  **04/13: BBQ烤豬排配羊乳酪幹蕃茄沙拉**  **04/20: 墨角籣燉牛肉配羅勒沙拉.**  **04/27:香煎三文魚配西籣花同青椒沙拉** | | | **生酮甜品教學:**  **每週星期三下午12:00點正!!**  **04/07: 迷你朱古力芝士蛋糕以及杏仁牛油曲奇**  **04/14: 低碳水化合物藍莓酥和士多啤梨慕斯蛋糕.**  **04/21: 朱古力榛于伂朗尼派**  **04/28: 薑味餅乾和朱古力蛋糕** | | | | |
| **A 生酮 (或 *keto) diet* 飲食是一種低碳水化，高脂肪飲食食法。它有助減輕體重，以及降低高風險疾病的因素和它能下降血糖和胰島素水平。生酮減低身體吸收碳水化合物而減少葡萄糖生成。因此身體會燃燒脂肪組織來進行新陳代謝。生酮飲食涉及補充脂肪來源於肉，魚，蛋，堅果等食物。研究表明它能更有效地減輕體重以及降低血壓和甘油三酸酯水平。**  **By: healthline.com** | | | | |  | | |
| **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) | | | | |