|  |  |
| --- | --- |
| Image result for march clip arts **APRIL**Image result for march clip arts | **Henry Street SettlementVirtual 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** |