



Para ser agregado a nuestra lista de correo electrónico mensual, envíe un correo electrónico a Justin jramirez@ywhi.org

Please remember to bring in your DFTA barcode every time you visit!

Center for Adults Living Well @ the Y
for those 60 and better

Gracias por sus donaciones:

Allen Levine
Robert Reitman
Linda Paparella
Gidon Ofek
Lauren Spielholz
Toby Goodman
Sharon Asherman
Linda Salomon

Bruce Goldman
Amy Scharfman
Leslie and Joshua Weingarten
Ryan Colbert
Marilyn Richman
Sandra Stern
Lindsay Petrovic

In memory of Margot (Margie) Hersch
In memory of Marilyn Gutman

Recomendamos encarecidamente hacer una cita para discutir sus preocupaciones de vivienda, beneficios y derechos. Por favor regístrese en el "Center for Adults Living Well Social Work Office" ubicado en el primer piso. Puede venir o llamar para hacer una cita. Consulte la lista de Servicios Sociales a continuación y no dude en ponerse en contacto con nuestro personal de Asistente de Casos.

Personal Del Centro

	Director de Servicios Sociales Christine Mirelys x 231
CALW Director Dee Hernandez x 211	Asistente de casos Wilfred Santana x235
Auxiliar Administrativo Justin Ramirez x 208	Asistente de casos Cecilia Tavaréz x244
Terapeuta de Recreación Jawanza Govern x 262	Coordinador de Beneficios- Hablante de Ruso Julia Ramm x 260
Transporte x 222	



54 Nagle Avenue, New York, NY 10040
Tel: (212) 569-6200 | Fax: (212) 567-5915 | info@ywashhts.org



Aprovecha nuestra diversa programación! Únase a nosotros para
¡Clases innovadoras y comidas saludables, nutritivas y deliciosas!
¡Ofrecemos una amplia gama de actividades y más para satisfacer sus intereses!!

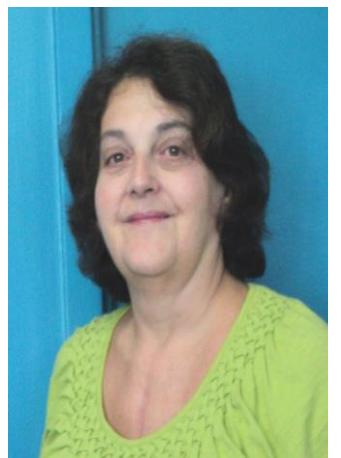
Junio 2022

Center for Adults Living Well @ the Y
for those 60 and better

Estimados amigos y miembros,
¡Hola junio! ¡Hemos estado esperando pacientemente su clima cálido y sol! Aquí hay algunos datos divertidos; El 20 de junio es el día más largo del año con más horas de luz en el hemisferio norte. Junio es también la mitad del año y el punto medio de la temporada de crecimiento entre la siembra y la cosecha.
En la verdadera CALW, la moda del clima cálido, celebraremos junio con música y muchas excursiones al aire libre. Únase a nosotros para un juego de METS en Citifield, o una presentación de Hamlet en Rideghill, para cualquiera de nuestras excursiones Walk with Ease City Tour, o para obtener música más increíble de todo el mundo. ¡También celebraremos nuestros cumpleaños mensuales, el Día del Padre y el Mes del Orgullo con tres maravillosas fiestas, música en vivo y comidas increíbles del Chef Julio!
Hemos estado trabajando diligentemente para expandir nuestros servicios e invitar a más miembros de las comunidades de Washington Heights e Inwood a unirse. Nos gustaría pedir a nuestros miembros que nos ayuden en estos esfuerzos de alcance invitando a amigos y familiares que tienen 60 años y son mejores para que se unan a nosotros y se inscriban como miembros. La membresía le brinda acceso diario a eventos, clases y, por supuesto, comidas.
¡Asegúrese de revisar los horarios semanales para cualquier cambio y, por supuesto, el tablón de anuncios fuera del auditorio para obtener actualizaciones y nuevos eventos! Dee Hernandez, Director del Centro para Adultos que Viven Bien @ la Y

In Loving Memory

Marilyn Gutman fue un fijo en la Y durante décadas y la guardiana de la información, los procedimientos y el orden en el Centro de Personas Mayores. También era amiga de los miembros y confidente de los miembros del personal. Marilyn nos dejó demasiado pronto, pero siempre recordaremos sus fuertes valores, lealtad, devoción y sus pasiones por los Mets, el béisbol, Nueva York, las películas y la vida. Nos sentimos honrados de que la familia haya elegido crear el Fondo Marilyn Gutman en YM & YWHA Washington Heights e Inwood para beneficiar programas para ancianos y niños pequeños, que eran las pasiones de Marilyn y el trabajo de la vida.



54 Nagle Avenue, New York, NY 10040
Tel: (212) 569-6200 | Fax: (212) 567-5915 | info@ywashhts.org



Horario semanal de clases continuas

(Hobby) Wien House Hobby Room (WHCR) Wien House Community Room

Lunes	Martes	Miercoles
9:30-10:30 am Tai Chi con Pin Pin (Auditorio)	9:15-9:45am Tensión muscular con Jawanza (Sala 216/217)	9:30-10:15am Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Sala 216/217)
10-10:45am Charla técnica con Justin (Rm 1)	10-10:45 am Charla técnica con Justin Laboratorio de Computación (3er Piso)	10:20-10:40am Meditación matutina en inglés (Sala 1)
10:30-11:30 am Shape Up con Linda (216/217)	9:45-10:10 am Form & Flow con Jawanza (Auditorio)	10:45-11:05 am Meditación matutina en español (Sala 1)
11:30-3:00pm Caminata por la ciudad con facilidad con Jawanza	10:30-11:15 am Transmisión en vivo: fuerza y equilibrio con Peggy Levine* (Auditorio)	10:30-11:30AM Danza del vientre con Francesca (Auditorio)
12:15 Walkies Talkies Walking Club (reúnete frente a Y)	11:30 am-12:30 pm Grupo de Salud masculina (Rm 1)	11:30-3:00pm Caminata por la ciudad con facilidad con Jawanza
12:45-1:45 pm Tecnología con Ron Session A (Sala 1) A partir del 7 de marzo	1:00-2:00 pm Martes de Trivia (Auditorio)	12:00-12:30 pm- Miércoles de Presión Arterial (Sala 1)
1:30- 2:30 pm Baile Latino con Walter (Auditorio)	1:30-2:30 pm Chair Yoga w / Briana (Auditorio) La última clase es el 16 de junio .	2:00-3:00 pm- Hora del Café (Sala 1)
1:45-2:45 pm Tecnología con Ron Session B (Sala 1)	2:30-3:30 Nagle Avenue Theater Troupe con Cyndi Rand (WHCR)	
2:30-3:30 Hora del Café (WHCR)		

Please remember to bring your barcode tag; this is a requirement from our funding source and determines our funding reimbursement.

If you do not have a tag and are a registered member of the Center for Adults Living Well @ the Y, please see or call our social service department at x231.

¡Eventos especiales y clases, listados de actividades y

Arte y Cultura	Eventos Especiales	Salud y Bienestar Eventos Especiales	Anuncios especiales
<p>1 de Junio - METS Game @1pm</p> <p>8 de Junio Hamlet @ Ridge hill 1pm</p> <p>10 y 17 de Junio línea Circle @12pm</p> <p>18 de Junio Chicago en Broadway @2:30pm</p>	<p>La furgoneta de la biblioteca se estacionará fuera de la Y todos los lunes. ¡Regístrese en la Biblioteca Pública de Nueva York hoy!</p> <p>Reunión del Consejo Asesor 14 de Junio 1:00-14:00 (Sala de Arte)</p>	<p>Educación nutricional 10 de Junio- 12-1pm (Auditorio)</p> <p>Enfermera Aileen 12-1PM (Auditorio) 6 y 28 de Junio</p> <p>Serie de Salud Mental de la Universidad de Columbia 23 de Junio de @1pm Zoom (Hobby)</p>	<p>Grab & Go solo el 21 de Junio</p> <p>LAS MÁSCARAS DEBEN USARSE EN TODO MOMENTO</p> <p>Chair Yoga con Briana se tomará un descanso para el verano y se reanudará a fines de julio.</p>
CALW Actualizaciones	Eventos de Febrero	Una sola vez/ Eventos Mensuales	Comidas para llevar a casa a las 12:00 pm
<p>FECHAS DE JUNIO: 6 – South Street Seaport 13- Isla Pequeña 15- Joyce Kilmer Park- Retumba 20° - City Island 22 – Morningside Park Down to Earth Farmers Market</p> <p>Se proporcionará almuerzo. Es necesario registrarse. *Si el tiempo lo permite*</p>	<p>6/2 Mardi Gras 12:30pm-1:30pm</p> <p>6/3 Metro Tango 12:00 -13:00h</p> <p>6/13 Jay Daniels</p> <p>6/17 Besame Mucho Gennady Vysotsky Canciones de pasión de todo el mundo.</p> <p>19 de Junio 2-4pm Concierto del Comité Juvenil de Creaciones Internas</p> <p>24 de Junio 12:30-1:30pm Allegro Signers – Música de todo el mundo</p>	<p>Fiesta de cumpleaños mensual 7 de Junio 12:00-13:30h Música por Louis Tobon ¡Háganos saber si es su cumpleaños!</p> <p>Celebración del Día del Padre 21 de Junio 11:30-13:30 Música por DJ WaLid INSCRIPCIÓN REQUERIDA</p> <p>Fiesta del Orgullo 28 de Junio 11:30-13:30 \$5.00 por boleto Celebrando a nuestros miembros y comunidad LGBTQ INSCRIPCIÓN REQUERIDA</p>	<p>Ofrecemos cenas calientes para llevar a casa los lunes y miércoles.</p> <p>Solo los viernes: Comida congelada de fin de semana; preguntar durante el almuerzo.</p> <p>La contribución sugerida es de \$ 1.50 para aquellos de 60 años o más.</p> <p>LAS MÁSCARAS DEBEN USARSE EN TODO MOMENTO</p>

En junio celebra....



SUMMER SOLSTICE



Horario semanal de clases continuas

(Hobby) Wien House Hobby Room (WHCR) Wien House Community Room

Jueves	Viernes	DOMINGO
<p>10-10:45am Tech Talk con Justin (Laboratorio de Computación)</p> <p>10:30-11:15am Tensión muscular con Jawanza (Sala 216/217)</p> <p>12:00-1:00 pm I Should Know That - Mind Memory and Mischief Game (Auditorio)</p> <p>1:00-2:00 pm Diseños de mesas de origami con Sang Takieddine (Sala 1)</p> <p>1:30-2:30 pm Silla Yoga con Briana (Auditorio) La última clase es el 16 de Junio.</p> <p>2:30-3:30 Hora del Café (Sala 1)</p>	<p>9:30-10:30 am Mantenerse activo e independiente de por vida (SAIL) con Jawanza (Sala 216/217)</p> <p>10-10:45am Tech Talk con Justin (Laboratorio de Computación)</p> <p>10:30-11:30am Zumba Gold con Eleanor (Auditorio)</p> <p>12:00-1:00 pm Grupo Cultural Shabat con Deborah</p> <p>12:15 Walkies Talkies Walking Club (reúnete frente a Y)</p> <p>1:15-2:15 pm Actualidad con Mira Myteberi (Sala de Arte)</p> <p>1:30- 2:30pm Baile Latino con Walter (Auditorio)</p>	<p>10:00 – 10:30pm Meditación matutina (Auditorio)</p> <p>10:30-11:30am Zumba Gold con Eleanor (Auditorio)</p> <p>11:30 AM -1:15 pm Almuerzo Congregado (Auditorio)</p> <p>1:00- 3:00 pm Película Matinee (Auditorio)</p> <p>2:00-3:00 pm Creación de rompecabezas (Sala 1)</p> <p>3:00-4:00 pm Juegos- Dominó, Cartas, Suduko y Trivia (Auditorio)</p>
		<p>¿Interesado en el voluntariado? Damos la bienvenida a voluntarios para que nos ayuden con una variedad de tareas: administrativo, traducción, servicio de cocina, etc.</p> <p>Al ofrecer su tiempo y habilidades, nos ayuda a servir a la comunidad. Para obtener más información, llame a Dee Hernández al (646) 738-6084</p>



Center for Adults Living Well @ the Y

for those 60 and better

**TENGA EN CUENTA: LOS MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS
TODAS LAS COMIDAS INCLUYEN UNA SOPA O ENSALADA,
VERDURAS,
ALMIDÓN, LECHE, PAN Y FRUTA**

La Y está abierta para el almuerzo

Se requieren cubiertas faciales.

Lunes a Viernes y Domingos:

11:30 AM -1:15 PM

Las comidas de recogida están disponibles, si no puede participar en el almuerzo congregado.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Domingo
Junio 2022 MENÚ DE ALMUERZO CALW El Centro para Adultos que Viven Bien @ El Y <i>Para los mayores de 60 años</i>	TODAS LAS COMIDAS SERVIDAS CON 8oz 1% LECHE & Pan integral	1 Salteado de ternera con verduras Espaguetis de estilo chino Mezcla oriental ALT- Ensalada de garbanzos de cebada con frutos secos Pasta de pajarita	2 MARDI GRAS Jambalaya de pollo, pan integral Frijoles salteados ALT- Ensalada de huevo Ensalada Bulgur Pan integral Ensalada de pasas de zanahoria y manzana y uvas	3 TANGO Guiso de lentejas con zanahorias y nabos Pilaf de arroz integral al horno, empanadas de verduras Brócoli al vapor y coliflor Naranja	5 Asado de olla de ternera con champiñones Fideos de huevo Zanahorias y judías verdes ALT- Ensalada de bacalao Ensalada de cebada, maíz y frijoles negros, pera
6 Pavo asado Puré de batatas California Blend Vegetales ALT- Ensalada de huevo Quinoa con frijoles negros y maíz, Tomates y pepinos en rodajas	7 Fiesta de cumpleaños mensual Salmón fresco Cuscús con guisantes y limón Ensalada de jardín ALT- Ensalada de pollo, Ensalada de pasta Ensalada de pasas de zanahoria y manzana, mandarina	8 Bistec de pimienta Puré de papas con ajo Capri Blend Vegetales ALT- Ensalada de atún Cuscús Ensalada de espinacas baby	9 Frijol negro y chile de batata Arroz integral con champiñones Zanahorias al vapor Naranja	10 Bajo despojado Kasha, Col rizada con tomate ALT- Ensalada de huevo Ensalada de pasta básica Tomates cherry, manzana	12 Pollo al horno al estilo español, arroz integral, ensalada de pepino Frijoles guisados ALT- Ensalada de atún Tabbouleh con garbanzos Coliflor con zanahorias y perejil, pera
13 Cuscús de pescadilla al horno con guisantes y limón Zanahorias baby con perejil ALT- Ensalada de pollo Ensalada de pasta básica, Ensalada de aguacate y naranja	14 Curry de berenjenas y lentejas Arroz Pilaf Col rizada estofada Albaricoques enlatados	15 Pollo Marsala, Puré de Calabaza Butternut Brócoli Ajo Tostado ALT- Ensalada de huevo Pasta con guisantes dulces Ensalada de zanahoria de repollo	16 Rabos de toro de ternera Guisantes y arroz Vegetales Ratatouille ALT- Ensalada de atún Rotini con tomates y aceitunas negras Zanahorias Baby con Perejil, Naranja	17 Salmón fresco Arroz integral (1/2 taza) Brócoli y pimientos rojos ALT- Ensalada de huevo de aguacate Ensalada Bulgur Ensalada de pasas de zanahoria y manzana, pera	19 Feliz Día del Padre Pollo al romero Papas asadas y verduras Salteado de judías verdes ALT- Ensalada de Atún, Pasta Primavera Ratatouille vegetal, plátano
20 Tortilla con pimientos y cebollas Arroz con verduras Judías verdes al vapor	21 Celebración del Día del Padre Costillas de res, pan integral de papa al horno Verdes estofados de estilo sureño ALT- Ensalada de quinoa del suroeste, champiñones, pimiento rojo y cebolla salteada Cóctel de frutas	22 Bajo rayado Coliflor con zanahorias y perejil ALT- Ensalada de garbanzos de cebada con frutos secos Pasta de pajarita con Kasha, Ensalada de Salud	23 Estofado Fideos de huevo Brócoli al vapor ALT- Ensalada de pollo Ensalada de pasta, ensalada de zanahoria, manzana	24 Pollo al sésamo Arroz integral Mezcla oriental ALT- Ensalada de huevo Ensalada clásica de macarrones, ensalada israelí, naranja	26 Bistec de pimienta al estilo chino Espaguetis de estilo chino Zanahorias baby con perejil ALT- Ensalada de atún Ensalada de garbanzos de cebada con frutos secos Ensalada de tomate y pepino, sandía
27 Pescado con costra de harina de maíz Pasta con guisantes dulces Coliflor con zanahorias y perejil ALT- Ensalada de pollo Ensalada de pasta Zanahoria Manzana Pasas	28 Fiesta de Orgullo Fresh Salomon Pasta w/ sweet peas, Cauliflower with Carrots ALT- Ensalada de huevo Tabbouleh con garbanzos Ensalada de brócoli y pimiento rojo Mandarinas enlatadas	29 Pavo asado Puré de papa Brócoli y pimientos rojos ALT- Ensalada de atún Ensalada clásica de macarrones Cole Slaw	30 Pollo al horno al estilo español Arroz integral con frijoles Capri Blend Vegetales ALT- Ensalada de garbanzos con tomates y perejil, pasta de pesto con brócoli Tomates cherry, piña enlatada	<p>El almuerzo y la cena se ofrecen por una contribución sugerida de \$ 1.50 nuestros participantes que tienen 60 años o más. Los huéspedes están sujetos a un \$3.00 por tarifa de comida</p> <p><i>* Si usted es un pescatariano o vegetariano, por favor háganoslo saber y trataremos de acomodarlo</i></p>	