



JULY 2024

Golden Voices

CATHOLIC CHARITIES NEIGHBORHOOD SERVICES

CCNS Pete McGuinness Older Adult Center
715 Leonard Street Brooklyn, NY 11222

Monday - Friday 8am - 4pm
(718) 383-1940



INDEPENDENCE DAY Tuesday July 9th at 12:00 am

HAWAIIAN STYLE BIRTHDAY PARTY Wednesday 24h 12:30pm - 3:30

Center will be closed July 4th and July 5th



CELEBRATING
125
YEARS



NYC Department for the Aging

If You Need Help, Call Us 718-383-1940

PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

715 Leonard Street
Brooklyn, NY 11222

Phone: (718) 383-1940 Fax: (718) 383-1960
Open Monday—Friday 8am—4pm

Website <https://www.ccbq.org/older-adult-centers/pete-mcguinness-older-adult-center/>

CENTER STAFF

Ron Carson.....Director of Field Operation

Agata Skowronska.....Program Manager

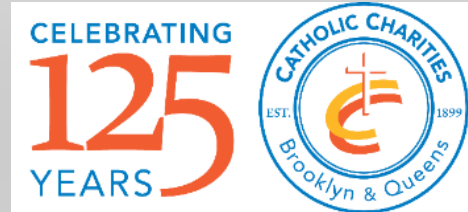
Katarzyna TychanskaCase Manager

Magdalena Engel.Administrative Assistant

Carlos Collazo.....Custodian

Marzena Kumor.....Kitchen Aid

Jerzy Wieczorek.....Driver



Catholic Charities Mission Statement

Catholic Charities of the Diocese of Brooklyn and Queens translates the Gospel of Jesus Christ into action by affirming the dignity and value of every person, especially the most vulnerable persons in our diverse society. Catholic Charities develops effective responses to human need and joins with all people of good will in advocating for a social order which promotes justice and embraces human development .

Osoby wspierające działalność Ośrodka

ADVISORY COMMITTEE

Paul Beissel.....President

Stella Zielinska.....Vice President

Zbigniew ZdunekTreasurer

Malgorzta Tambor.....Secretary

Members :

Loretta Glus

Krystyna Zagulski

Lucja Karwowska

Didimo Orejuela



DOLĄCZ DO NAS!



Honor members: Elsie and Albert Baumgardt
Teresa Zabiski, Phyllis Nusspickel

If you would like to become a member of our Center, please come in and register with our Offices.

We welcome older adults ages 60 and up. The Center is wheelchair accessible. We speak English, Polish, Spanish and Italian.

Jeżeli chciałbys zostać członkiem naszego Centrum zarejestruj się w naszym biurze. Zapraszamy osoby 60 lat i starsze. Centrum ma udogodnienia dla wózków inwalidzkich.

MÓWIMY PO ANGIELSKU, POLSKU
WŁOSKU I HISZPAŃSKU



Every minute ... Every day
Catholic Charities Brooklyn and Queens
is there for you.

Catholic Charities Neighborhood Services, Inc. Funded by the New York City Department for the Aging. Catholic Charities develops effective responses to human need and joins with all people of good will in advocating for a social order which promotes justice and embraces human development .

ROZKŁAD ZAJĘĆ



CELEBRATING
125
YEARS



MONDAY/ PONIEDZIAŁEK

FIBER ART/ *ROBOTKI RECZNE*
BILLIARD CLUB

10:45 am — 11:30 pm
1:30 pm — 2:30 pm

TUESDAY/ WTOREK

PHOTO CLUB/ *KLUB FOTOGRAFIKA*
TECHNOLOGY/ *KLUB TECHNOLOGICZNY*
YOGA/GENTLE MOVEMENT/BREATHING
CWICZENIA ODDECHOWE I YOGA

10:00 am — 10:45 am
11:00 am — 12:00 pm
11:00 am — 12:00 pm

WEDNESDAY/ŚRODA

FITNESS/ *CWICZENIA FITNESS*
TECHNOLOGY/ *KLUB TECHNOLOGICZNY*
MOVIE CLUB/ *KLUB FILMOWY*

10:00 am — 11:00 am
11:00 am — 12:00 pm
2:00 pm — 3:00 pm

THURSDAY/CZWARTEK

BREATHING WITH EASE
BOOK CLUB

11:00 am—12:15 pm
1:30 pm—2:30 pm

FRIDAY/PIATEK

DRAWING/PAINTING CLUB/ *KLUB MALARSKI I RYSOWNICZY*
FITNESS/ *CWICZENIA FITNESS*
PRESS REVIEW
GARDEN CLUB/ *KLUB OGRODNIKA*

9:45 am — 11:45 am
10:00 am — 11:00 am
11:30 am—12:30 pm
1:45 pm — 2:30 pm

SPECIAL EVENT

Wednesday 7/3/24 Alert & Alive - Nutrition Lecture - 11:30 am - 12:15 pm - Agata Skowronska

Wednesday 7/10/24 Medicare – 11:30 am– 12:15 pm– Health First

Wednesday 7/17/24 Health Promotion Lecture - 11:30 am - 12:15 pm- Katarzyna Tychanska

Monday 7/22/24 Health Promotion Lecture - 11:30 am - 12:15 pm- Katarzyna Tychanska

Wednesday 7/24/24 Hawaiian Birthday Party - ZABAWA HAWAJSKA- 12:30 pm– 3:30 pm (donation \$2.50)

Monday 7/29/24 Alert & Alive - Nutrition Lecture - 11:30 am - 12:15 pm - Agata Skowronska

LUNCH(OBIAD W OSRODKU) MONDAY - FRIDAY 12:30 pm - donation \$1.50

CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940

JULY 2024

MON to FRI 8am-4pm

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>1</p> <p>10:45-11:30 Fiber Art 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>2</p> <p>10:00 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>3</p> <p>10-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 11:30– 12:15 Alert & Alive 2:00- 3:00 Movie Club</p>	<p>4</p> <p>CLOSED</p> 	<p>5</p> <p>CLOSED</p>
<p>8</p> <p>10:45-11:30 Fiber Art 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>9</p> <p>10:00 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>10</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 11:30-12:15 Medicare 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>11</p> <p>11:00-12:15 Breathing with Ease 1:30-2:30 Book Club</p>	<p>12</p> <p>10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p>15</p> <p>10:45-11:30 Fiber Art 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>16</p> <p>10:00 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>17</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 11:30-12:15 Workshop Health 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>18</p> <p>11:00-12:15 Breathing with Ease 1:30-2:30 Book Club</p>	<p>19</p> <p>9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p>22</p> <p>10:45-11:30 Fiber Art 11:30-12:15 Workshop Health 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>23</p> <p>10:00 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>24</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 2:00- 3:00 Movie Club 12:30 Hawaiian Party</p>	<p>25</p> <p>11:00-12:15 Breathing with Ease 1:30-2:30 Book Club</p>	<p>26</p> <p>10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p>29</p> <p>10:45-11:30 Fiber Art 11:30– 12:15 Alert & Alive</p>	<p>30</p> <p>10:00 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>31</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 2:00- 3:00 Movie Club</p>		<p>SCHEDULED ACTIVITIES SUBJECT TO CHANGE DUE TO UNFORESEEN</p>



CCNS PETE MCGUINNESS OA
715 LEONARD STREET, BROOKLYN NY 11222
718-383-1940



HAWAIIAN STYLE PARTY



WEDNESDAY JULY 24TH
12:30 PM - 3:30 PM

DJ
ANDY

LUNCH,
GAMES,
SURPRISES
AND

RUFFLES

DOMOWY OBIAD,
GRY,
NIESPODZIANKI
I LOTERIA



HEAT EXHAUSTION SYMPTOMS

- Heavy sweating. Weak or rapid pulse.
- Normal body temperature is possible but will likely rise.
- Fainting or dizziness, nausea, vomiting, weakness, and headache possible.

ACTION STEPS

- Get the person to lie down in a cool, or an air-conditioned place. Loosen or remove as much clothing as possible.
- Apply cool wet cloths to the neck, face and upper arms.
- Give sips of water every **15 minutes**, make sure the water is consumed slowly, discontinue if nausea occurs.
- Seek immediate medical attention if vomiting occurs. **Seek medical attention, if symptoms don't improve after 1 hour.**

HEAT STROKE SYMPTOMS

- Body temperature of 104 F or higher.
- Confusion, dizziness, delirium or hallucinations
- Unconscious. Rapid pulse, shallow breathing.
- Lack of sweating. Hot red or dry skin.

ACTION STEPS

- Call 911** or get the person to a hospital immediately. Delay can cause death. While waiting for an ambulance:
 - Move person to air-conditioned space, remove as much clothing as possible.
 - Try a cool bath, sponging or wet sheet to reduce body temperature.
 - Watch for breathing problems. Keep the person lying down. Do not give the person any fluids.

Heat Exhaustion	Heat Stroke
<p>ACT FAST</p> <ul style="list-style-type: none">• Move to a cooler area• Loosen clothing• Sip cool water• Seek medical help if symptoms don't improve	<p>ACT FAST</p> <p>CALL 911</p> <ul style="list-style-type: none">• Move person to a cooler area• Loosen clothing and remove extra layers• Cool with water or ice
<p>Dizziness</p> <p>Thirst</p> <p>Heavy Sweating</p> <p>Nausea</p> <p>Weakness</p>	<p>Confusion</p> <p>Dizziness</p> <p>Becomes Unconscious</p>
<p><i>Heat exhaustion can lead to heat stroke.</i></p>	<p><i>Heat stroke can cause death or permanent disability if emergency treatment is not given.</i></p>

Stay Cool, Stay Hydrated, Stay Informed!




MENU July 2024



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 Vegetable Soup Chicken Breast with Mushrooms Rice Mixed Green Salad Orange	2 Mushroom Soup Staffed Pepper with Lentils Lettuce & Tomato Salad Kiwi	3 Chicken Barly Soup BBQ Pork Chops Home Fries with Onions Cucumber Salad Apple	4 Closed 	5 Closed
8 Chicken Soup Pork Spare Ribs Baked Potato Spinach, Apple and Red Onion Salad Apple	9 Cauliflower Soup Baked Breaded Chicken Cutlet Whole Wheat Pasta with Pesto Red Cabbage Salad Banana	10 Lemon Thyme Carrot Soup Polish Bean Casserole Yellow Rice Beet Salad Peach	11 Onion Soup BBQ Chicken Leg Quarter Baked Potato Carrot Salad Strawberries	12 Lentil Soup Baked Fish Rice with Vegetables Cole Slaw Plum
15 White Borscht Chili con Carne Yellow Rice Garden Salad Peach	16 Chicken Noodle Soup Italian Style Pork Loin Grean Bean Salad Mashed Potatoes Apple	17 Dill Soup Vegetable Lasagna with Ricotta Garden Salad Strawberries	18 White Bean Soup Garlic Chicken Meatballs Kasha Cooked Cabbage/ Carrots Orange	19 Garden Soup Baked Eggplant Parmesan Tossed Salad with Dressing Banana
22 Broccoli Soup Hunter Stew w/ Pork Baked Potato Mixed Green Salad Banana	23 Barley Soup Chicken Stir Fry w/Vegetables Rice w/peas Carrot Salad w/ Raisins Watermelon	24 Split Pea Soup Potato Cutlets with Mushrooms Rice w/vegetables Romaine Salad Peach <i>HAWAIIAN PARTY</i>	25 Cabbage Soup BBQ Chicken Leg Quarter Mashed Potato Spinach, Apple, and Red Onion Salad Orange	26 Red Borscht/Krokiet Pierogies Cesar Salad Plum
29 Chicken Noodle Soup Italian Style Pork Loin Green Bean Salad Mashed Potatoes Apple	30 Pickle Soup Curried Chicken Breast Yellow Rice Garden Salad Peach	31 Dill Soup Polish Casserole Yellow Rice Mixed Green Salad Blueberries	<p>MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE</p> 	
<p>WHOLE WHEAT BREAD AND LOW FAT MILK (1%) SERVED DAILY</p>				



PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
1 Zupa jarzynowa Pierś z kurczaka z pieczarkami Ryż Sałatka z miesza- nych zielonych warzyw Pomarańcza	2 Zupa pieczarkowa Nadziejana papryka z soczewicą Sałatka z sałaty i pomidora Kiwi	3 Zupa z kurczakiem i pieczakiem Żeberka wieprzowe BBQ Domowe frytki z cebulą Sałatka z ogórków Jabłko	4 ZAMKNIETE 	5 ZAMKNIETE
8 Zupa z kurczaka Żeberka wieprzowe Pieczony ziemniak Sałatka ze szpinaku, jabłka i czerwonej cebuli Jabłko	9 Zupa kalafiorowa Pieczony paniero- wany kotlet z kur- czaka Makaron pełnozi- arnisty z pesto Sałatka z czerwonej kapusty Banan	10 Zupa z marchwi z cytryną i tymiankiem Polska zapiekanka fasolowa Żółty ryż Sałatka z buraków Brzoskwinia	11 Zupa cebulowa Kurczaka BBQ Pieczony ziemniak Sałatka z marchwi Truskawki	12 Zupa z soczewicy Pieczona ryba Ryż z warzywami Surówka z białej kapusty Sliwka
15 Barszcz biały Chili con carne Żółty ryż Sałatka ogrodowa Brzoskwinia	16 Rosół kurczakiem i makaronem Połędwica wieprzowa po włosku Sałatka z zielonej fasolki Ziemniaki puree Jabłko	17 Zupa koperkowa Lasagne warzywna z ricottą Sałatka ogrodowa Truskawki	18 Zupa z białej fasoli Klopsiki z kurczaka z czosnkiem Kasza gryczana Gotowana kapusta z marchewką Pomarańcza	19 Zupa warzywna Pieczony bakłażan z parmezanem Sałatka z sosem Banan
22 Zupa brokułowa Gulasz myśliwski z wieprzowiną- Bigos Pieczony ziemniak Sałatka z miesza- nych zielenin Banan	23 Zupa jęczmienna Kurczak smażony po chińsku z warzywami Ryż z groszkiem Sałatka z marchwi z rodzynkami Arbuz	24 Zupa grochowa Kotleciki ziemniaczane z grzybami Ryż z warzywami Sałatka z sałaty rzymskiej Brzoskwinia <i>Zabawa Hawajska</i>	25 Zupa z kapusty Ćwiartka kurczaka BBQ Tłuczone ziemniaki Sałatka ze szpinaku, jabłka i czerwonej cebuli Pomarańcza	26 Barszcz czerwony z krokietem Pierogi Sałatka Cezar Sliwka
29 Rosół z makaronem i kurczakiem Pieczeń wieprzowa w stylu włoskim Sałatka z zielonej fasolki Tłuczone ziemniaki Jabłko	30 Zupa ogórkowa Pieczeń z kurczaka w curry Żółty ryż Sałatka ogrodowa Brzoskwinia	31 Zupa koperkowa Polska zapiekanka Żółty ryż Sałatka zielona mieszana Borówki	MENU MOŻE ULEC ZMIANOM BEZ POWIADOMIENIA	CHLEB PEŁNOZIARNISTY I MLEKO O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU (1%) PODAWANE CODZIENNIE



"HAPPY FATHER'S DAY"



At CCNS Pete McGuinness, we celebrated Father's Day by gifting all fathers fruits and vegetable juice. We also organized a photo session. Additionally, we gave our seniors a special gift delicious ice cream!

W CCNS Pete McGuinness świętowaliśmy Dzień Ojca, obdarowując wszystkich ojców owocami i sokiem warzywnym. Zorganizowaliśmy także sesję zdjęciową. Dodatkowo podarowaliśmy naszym seniorom specjalny prezent - pyszne lody!



”FLAG DAY”



At Pete McGuinness, we celebrated Flag Day. We started with the Pledge of Allegiance led by Barbara Legutko. We reminded our seniors about the history of the flag with a special presentation.

Flag Day in the United States is celebrated on June 14th. This day commemorates the adoption of the flag of the United States, which happened on June 14, 1777, by resolution of the Second Continental Congress. Flag Day was officially established by President Woodrow Wilson in 1916, and in 1949, National Flag Day was established by an Act of Congress. Flag Day is not an official federal holiday, but it is observed across the country with various ceremonies, events, and educational programs designed to promote the history and traditions of the American flag. Many communities hold parades and other patriotic celebrations to honor the flag and the ideals it represents.

W Pete McGuinness świętowaliśmy Dzień Flagi. Rozpoczęliśmy od złożenia przysięgi wierności fladze, prowadzonej przez Barbarę Legutko. Przypomnieliśmy naszym seniorom historię flagi poprzez specjalną prezentację.

Dzień Flagi w Stanach Zjednoczonych obchodzony jest 14 czerwca. Ten dzień upamiętnia przyjęcie flagi Stanów Zjednoczonych, które miało miejsce 14 czerwca 1777 roku, na mocy uchwały Drugiego Kongresu Kontynentalnego. Dzień Flagi został oficjalnie ustanowiony przez prezydenta Woodrowa Wilsona w 1916 roku, a w 1949 roku Narodowy Dzień Flagi został ustanowiony przez akt Kongresu. Dzień Flagi nie jest oficjalnym świętem federalnym, ale jest obchodzony w całym kraju poprzez różne ceremonie, wydarzenia i programy edukacyjne mające na celu promowanie historii i tradycji amerykańskiej flagi. Wiele społeczności organizuje parady i inne patriotyczne uroczystości, aby uczcić flagę i wartości, które reprezentuje.



”TALENT SHOW”

Talent Show 6/17/24, we have the pleasure of hearing the song "Le Corazon" performed by Didimo Orejuela.

Pokaz Talentów 17.06.2024, mieliśmy przyjemność wysłuchać piosenki "Le Corazon" w wykonaniu Didimo Orejuela.



»WEAAD»



Socks for Seniors - On World Elder Abuse Awareness Day, we celebrated by gifting seniors with special socks. Each of the 100 members received 5 pairs of socks. The message emphasized the importance of comfort in their lives. WEAAD seeks to foster greater awareness and understanding of elder abuse and neglect worldwide, addressing the cultural, social, economic, and demographic factors involved.

Skarpetki dla seniorów - Z okazji Światowego Dnia Świadomości Znęcania się nad Osobami Starszymi świętowaliśmy, obdarowując seniorów specjalnymi skarpetkami. Każdy z 100 członków otrzymał 5 par skarpetek. Przekaz podkreślał znaczenie komfortu w ich życiu. WEAAD dąży do zwiększenia świadomości i zrozumienia problemu znęcania się nad osobami starszymi oraz zaniedbywania ich na całym świecie, zwracając uwagę na czynniki kulturowe, społeczne, ekonomiczne i demograficzne.



OLDER ADULTS CENTER TRANSPORTATION

CCNS Pete McGuinness OAC offers transportation to local stores and doctor's appointments around Greenpoint for a suggested contribution of \$1.00 each way.

Call / ZADZWOŃ
718-383-1940
to schedule a ride/
aby umowic się na przejazd



CCNS Pete McGuinness OAC oferuje transport do lokalnych sklepów i wizyt u lekarza w okolicach Greenpoint za sugerowaną składkę w wysokości 1,00 USD w jedną stronę.

JOIN US!

WE'RE HAVING A

WALK-A-THON!

Start a walking club at your older adult center or NORC!

Every step you take adds to your group's step total and may qualify your club for an award!

WHEN:

APRIL 3RD-AUGUST 30th

WHERE:

In every neighborhood in NYC!



THE ONE CLUB IN EACH BOROUGH THAT FINISHES THE WALK-A-THON WITH THE MOST STEPS WILL WIN AN AWARD!

BONUS!

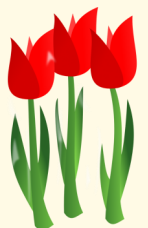
THE ONE CLUB WITH THE MOST STEPS OUT OF ALL THE REMAINING CLUBS IN ALL OF NYC WILL WIN THE WILD CARD!



Meetings every Friday
11am—12 pm
CCNS Pete McGuinness
OAC
715 Leonard Street,



NYC Department for
the Aging



NUTRITIONIST CORNER



Easy Ways to... Build a Healthy Meal



Fill half of your plate with **fruits and vegetables**. Choose colorful foods to brighten your meal.

Add **lean protein**. Choose proteins like beans, nuts, tofu, fish, and lean or low-fat meat and poultry.

Make a least half of your grains **whole grains**. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the Nutrition Facts label.

Add a **healthy beverage**. Drink water or plain fat-free or low-fat milk.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3006 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

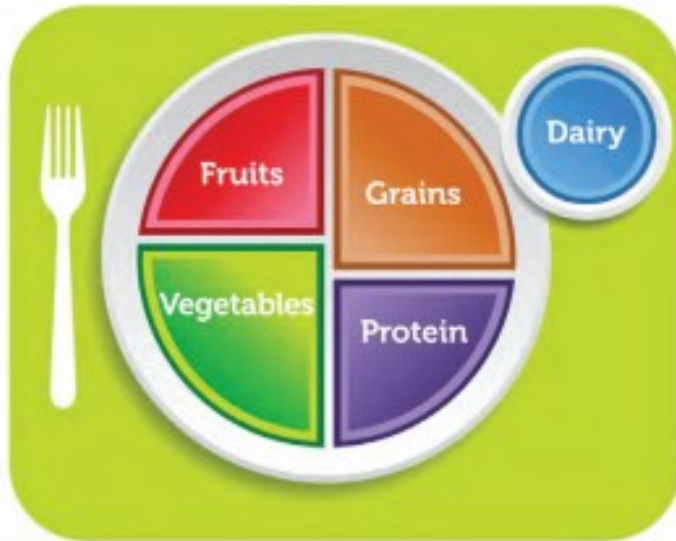
NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NUTRITIONIST CORNER



Easy Ways to... Choose Healthy Portions



1. Start with a 9-inch plate.
2. Use your hand to measure your portions.
3. Fill half of your plate with fruits and vegetables.
4. Fill a quarter of your plate with lean protein.
5. Fill a quarter of your plate with whole grains.



For **fruits, vegetables and grains**, a portion is the size of your fist. This equals:

- 1 cup of chopped vegetables
- 1 medium apple
- 1 cup of brown rice or pasta

Try to eat **five portions** a day.



For **lean protein**, a portion is the size of your palm. This equals:

- 3 ounces of fish
- 3 ounces chicken

Try to eat **three portions** a day.

For more information, visit chooseMyPlate.gov.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3000 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



EMAIL

ACCOUNT

How to Create a Gmail Account: Quick Guide

- 1. Go to the Gmail Website**
 - Open your browser and visit [Gmail] (<https://www.gmail.com>).
- 2. Click "Create account"**
 - Select "For myself".
- 3. Fill Out the Form**
 - Enter your first and last name.
 - Choose a username (your email address).
 - Create and confirm your password.
 - Click "Next".
- 4. Verify Your Phone Number**
 - Enter your mobile number and click "Next".
 - Enter the verification code sent to your phone and click "Verify".
- 5. Enter Recovery Information**
 - Optionally, add a recovery email.
 - Enter your birthdate and gender.
 - Click "Next".
- 6. Accept Terms**
 - Read and agree to Google's Terms of Service and Privacy Policy.
 - Click "I agree".
- 7. Setup Complete**
 - You will be directed to your new Gmail inbox.

Your Gmail account is now ready to use!

Jak utworzyć konto Gmail: Szybki przewodnik

- 1. Wejdź na stronę Gmail**
 - Otwórz przeglądarkę i odwiedź [Gmail] (<https://www.gmail.com>).
- 2. Kliknij „Utwórz konto”**
 - Wybierz „Dla siebie”.
- 3. Wypełnij formularz**
 - Wpisz swoje imię i nazwisko.
 - Wybierz nazwę użytkownika (twój adres e-mail).
 - Utwórz i potwierdź hasło.
 - Kliknij „Dalej”.
- 4. Zweryfikuj swój numer telefonu**
 - Wprowadź swój numer telefonu i kliknij „Dalej”.
 - Wprowadź kod weryfikacyjny wysłany na twój telefon i kliknij „Zweryfikuj”.
- 5. Wprowadź informacje odzyskiwania**
 - Opcjonalnie dodaj e-mail do odzyskiwania.
 - Wpisz swoją datę urodzenia i płeć.
 - Kliknij „Dalej”.
- 6. Zaakceptuj warunki**
 - Przeczytaj i zaakceptuj Warunki korzystania z usługi oraz Politykę prywatności Google.
 - Kliknij „Zgadzam się”.
- 7. Konto gotowe**
 - Zostaniesz przekierowany do swojej nowej skrzynki odbiorczej Gmail.

Twoje konto Gmail jest teraz gotowe do użycia!

GARDEN CLUB

Hoya: Characteristics and Care

Hoya, also known as wax plant, is a genus of plants in the Apocynaceae family, comprising about 200-300 species. It originates mainly from tropical regions of Asia, Australia, and the Pacific islands. It is valued for its decorative, waxy leaves and fragrant flowers.

CHARACTERISTICS OF HOYA

- **Leaves:** Fleshy, waxy, and vary in shape.
- **Flowers:** Small, star-shaped, fragrant, arranged in clusters, and come in colors ranging from white to reds and yellows.
- **Vines:** Many species are vines, ideal for hanging pots and supports.

CARE

1. **Light:** Bright, indirect light; avoid direct sunlight.
2. **Temperature:** Optimal is 18-25°C (65-77°F), with a minimum of 10°C (50°F) in winter.
3. **Humidity:** Moderate to high; mist the leaves and use trays with water and pebbles.
4. **Watering:** Moderate, water when the soil dries out; reduce watering in winter.
5. **Soil:** Light, well-draining, such as a mix of peat, bark, and perlite.
6. **Fertilizing:** Every 2-4 weeks during the growing season (spring-summer); reduce in winter.
7. **Repotting:** Every 2-3 years when the roots fill the pot.



HOYA



PROBLEMS AND PESTS

- **Pests:** Aphids, mealybugs, spider mites. Regularly inspect the plant and use appropriate protective measures.
- **Blooming Issues:** Problems can arise from insufficient light, low temperature, or excess nitrogen.

Hoya is easy to grow and, with proper care, rewards with beautiful, fragrant flowers for many years.

Hoya: Charakterystyka i Pielęgnacja

Hoya, znana także jako woskownica, to roślina z rodziny toinowatych (Apocynaceae), obejmująca około 200-300 gatunków. Pochodzi głównie z tropikalnych rejonów Azji, Australii i wysp Pacyfiku. Ceniona jest za dekoracyjne, woskowate liście i pachnące kwiaty.

CHARAKTERYSTYKA HOI

- **Liście:** Mięiste, woskowate, o różnych kształtach.
- **Kwiaty:** Małe, gwiazdkowate, pachnące, zebrane w baldachy, w kolorach od bieli po czerwień i żółcie.
- **Pnącza:** Wiele gatunków jest pnączami, idealnymi do wiszących donic i podpór.

PIELĘGNACJA

1. **Światło:** Jasne, rozproszone światło; unikać bezpośredniego słońca.
2. **Temperatura:** Optymalna to 18-25°C, zimą minimum 10°C.
3. **Wilgotność:** Umiarkowana do wysokiej; zraszać liście i stosować podstawki z wodą.
4. **Podlewanie:** Umiarkowane, podlewać gdy podłoże przeschnie; zimą ograniczyć.
5. **Podłoże:** Lekkie, dobrze przepuszczalne, np. mieszanka torfu, kory i perlitu.
6. **Nawożenie:** Co 2-4 tygodnie w okresie wzrostu (wiosna-lato); zimą ograniczyć.
7. **Przesadzanie:** Co 2-3 lata, gdy korzenie wypełnią doniczkę.

PROBLEMY I SZKODNIKI

- **Szkodniki:** Mszyce, wełnowce, przędziorki. Regularne przeglądanie rośliny i stosowanie środków ochrony.
- **Kwitnienie:** Problemy mogą wynikać z niedostatecznego światła, niskiej temperatury lub nadmiaru azotu.

Hoya jest łatwa w uprawie i przy odpowiedniej pielęgnacji zachwyca pięknymi, pachnącymi kwiatami przez wiele lat.



HOYA



ARTS AND CRAFT - Pressed Flower Lanterns

This PRESSED FLOWERcraft is SO PRETTY! Make your own pressed flower lanterns that are beautiful and really easy to put together! With a bit of mod podge and dried flowers, you can create a gorgeous candle holder that's super inexpensive to make.

Pressed Flower Craft

Making this pressed flower craft is so simple, and the results are so pretty! These pressed flower lanterns provide a pop of color from the dried flowers and a soft glow from the tea light candles inside.

If you're looking for a table decoration for a summer wedding or party, these pressed flower lanterns are perfect! They also make great gifts for birthdays or other special occasions.



This is a great craft for both kids and adults since it's so simple to make. Place the flowers on randomly, or make your lantern in different shades of one color. Simple dollar store jars become beautiful, summery, and rustic!

Here's what you'll need:

- Mod podge
- Pressed flowers
- Glass jar
- Paintbrush
- Twine
- Tealight or votive candle

Equipment:

- Paintbrush



Instructions:

- Step 1: Add pressed flowers to the jar
 1. Paint a small area of the outside of the jar with a thin layer of Mod Podge. It's best to work in small areas, as the Mod Podge starts to dry very quickly.
 2. Press a dried flower onto the Mod Podge.
 3. Cover the flower with another layer of Mod Podge. If the flower has layered petals, you may need to "glue" the top petal to the one beneath it with Mod Podge. This will ensure the flower sticks properly.
 4. Repeat these steps, covering as much of the jar as you like with pressed flowers.
 5. Once all the flowers have been placed on the jar, let the Mod Podge dry for five minutes.
 6. Cover the entire jar with a thin layer of Mod Podge. This will ensure all the flowers stick, and it creates an even texture for any glass that's showing on the lantern.
- Step 2: Tie the twine
 1. Starting from the center of the twine, loop it around the mouth of the jar several times. Make a knot and then tie a bow out of the remaining twine.
 2. Add a candle and light it to see your lantern glow.

Your pressed flower lantern is complete!

• Helpful Tip:

Dollar store tea lights burn for less than an hour. If you want your lanterns to shine all evening, be sure to choose a larger votive candle to place inside. Alternatively, you could use battery-operated tea lights.

The warm glow of candlelight shines through the glass of these colorful pressed flower lanterns, illuminating any room you place them in. Celebrate the beauty of summer flowers year-round with this pressed flower craft!

ARTS AND CRAFT -Projekt z Suszonymi Kwiatami

Wykonanie tego projektu z suszonymi kwiatami jest bardzo proste, a efekty są przepiękne! Te lampiony z suszonymi kwiatami dodają kolorów dzięki suszonym kwiatom i delikatnie świecą dzięki świecom typu tea light w środku.

Jeśli szukasz dekoracji na stół na letnie wesele lub imprezę, te lampiony z suszonymi kwiatami są idealne! Stanowią również wspaniałe prezenty na urodziny lub inne specjalne okazje.

To świetny projekt zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, ponieważ jest bardzo prosty do wykonania. Możesz umieścić kwiaty losowo lub zrobić lampion w różnych odcieniach jednego koloru. Proste słoiki ze sklepu z dolarowymi przedmiotami stają się piękne, letnie i rustykalne!



Oto, czego będziesz potrzebować:

- Mod podge
- Suszone kwiaty
- Słoik szklany
- Pędzel
- Sznurek
- Świeca typu tealight lub votive

Sprzęt:

- Pędzel



Instrukcje:

Krok 1: Dodaj suszone kwiaty do słoika

1. Pomaluj mały obszar zewnętrznej części słoika cienką warstwą Mod Podge. Najlepiej pracować na małych obszarach, ponieważ Mod Podge zaczyna bardzo szybko schnąć.
2. Dociśnij suszony kwiat do Mod Podge.
3. Pokryj kwiat kolejną warstwą Mod Podge. Jeśli kwiat ma warstwowe płatki, może być konieczne „przyklejenie” górnego płatka do tego pod nim za pomocą Mod Podge. To zapewni, że kwiat dobrze się przyklei.
4. Powtarzaj te kroki, pokrywając tyle słoika, ile chcesz suszonymi kwiatami.
5. Gdy wszystkie kwiaty zostaną umieszczone na słoiku, pozostaw Mod Podge do wyschnięcia na pięć minut.
6. Pokryj cały słoik cienką warstwą Mod Podge. To zapewni, że wszystkie kwiaty się przykleją, i stworzy jednolitą teksturę dla każdej widocznej części szkła na lampionie.

Krok 2: Zawiąż sznurek

1. Zaczynając od środka sznurka, owiń go wokół ust słoika kilka razy. Zrób węzeł, a następnie zawiąż kokardkę z pozostałego sznurka.
2. Dodaj świecę i zapal ją, aby zobaczyć, jak Twój lampion świeci.

Twój lampion z suszonymi kwiatami jest gotowy!

Pomocna wskazówka:

Świece typu tea light ze sklepu z dolarowymi przedmiotami palą się mniej niż godzinę. Jeśli chcesz, aby Twoje lampiony świeciły przez cały wieczór, wybierz większą świecę typu votive do umieszczenia w środku. Alternatywnie możesz użyć świec zasilanych bateriami.

Ciepły blask świecy prześwieca przez szkło tych kolorowych lampionów z suszonymi kwiatami, oświetlając każde pomieszczenie, w którym je umieścisz. Świątuj piękno letnich kwiatów przez cały rok z tym projektem z suszonymi kwiatami!



LAUGH

FACTORY

Kochanie, one są 50 metrów od nas, nigdy nie wytrzymasz tyle na wciągniętym brzuchu.



Rozmowa koleżanek.
-Jestem na zabiegu powiększania pośladków.
-U lekarza?-Nie, jem sernik. 😊

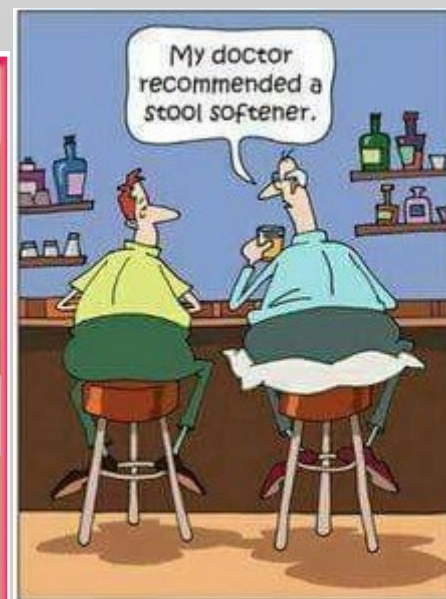
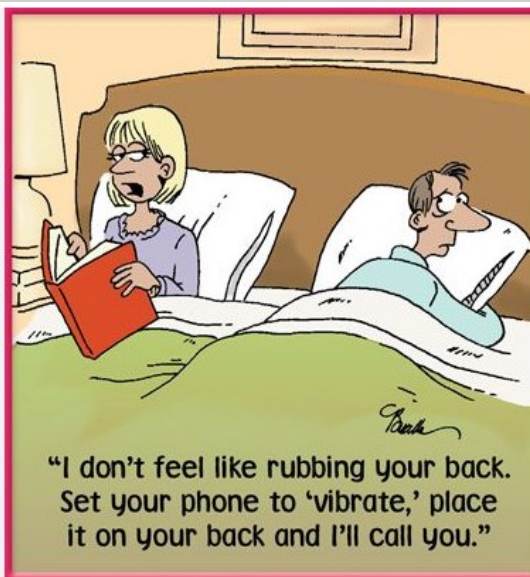


- Panie doktorze jest pan geniuszem! Po zastosowaniu zapisanego mi leku ustąpiły wszystkie dolegliwości - mówi zadowolony pacjent.

- Mój drogi panie, proszę pogratulować farmaceucie. To on wykazał się prawdziwym geniuszem - stwierdza lekarz.

- Czemu pan tak twierdzi? - dopytuje pacjent.

- Bo ja tylko próbowałem rozpisać długopis... 😊



CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

*Happy birthday :)
to all our friends from
Pete McGuinness
that were born in
JULY
Pete McGuinness Team*



NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

Sign up for the new workshops in our Center!
Zapisz się na nowe zajęcia w naszym Centrum!

TAKE CARE OF YOUR BACK



ZADBAJ O PLECY - ĆWICZ CODZIENNIE

EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSL



July 4th Word Search Puzzle

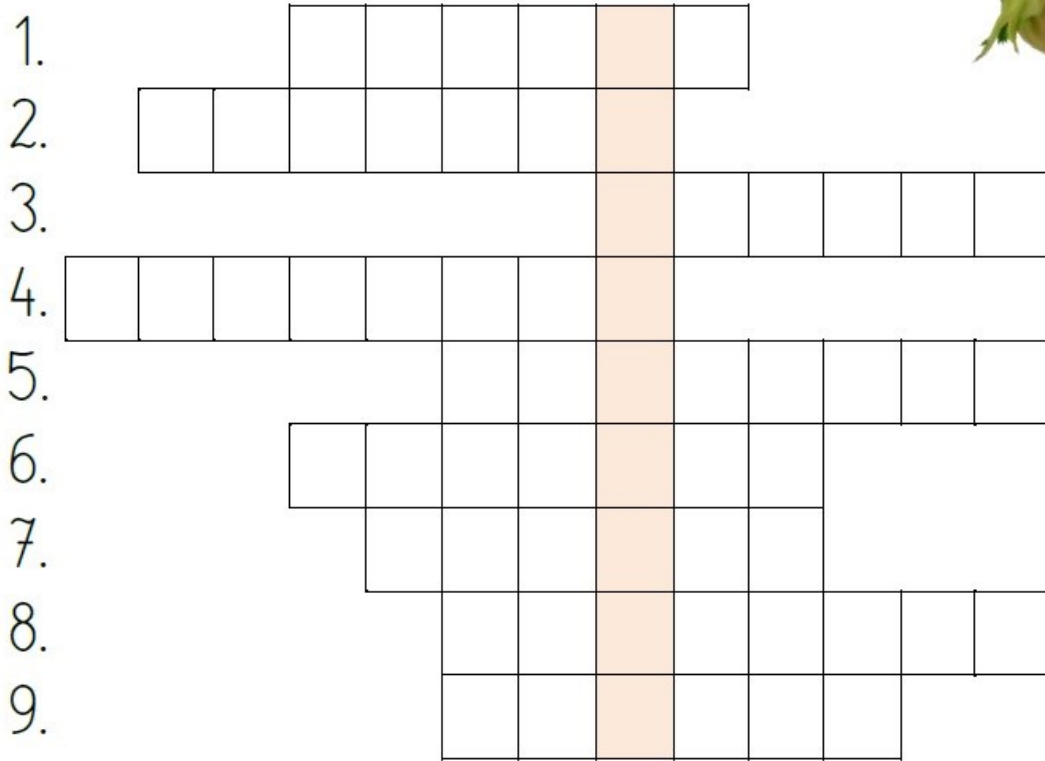
D	E	C	L	A	R	A	T	I	O	N	Y	Y	C
C	T	J	V	K	H	I	S	T	O	R	Y	Z	W
L	H	C	T	R	X	A	F	R	E	E	D	O	M
L	L	I	B	E	R	T	Y	U	O	R	N	A	X
H	Y	S	C	P	R	I	D	E	I	P	S	S	X
W	T	V	A	Y	A	E	N	O	K	N	W	U	R
S	B	M	G	N	J	U	L	Y	D	A	U	M	G
E	N	E	O	F	A	M	I	L	Y	T	G	M	F
F	I	R	E	W	O	R	K	S	W	I	L	E	C
G	R	N	I	Y	B	V	B	J	Q	O	O	R	D
H	G	A	T	M	I	M	L	N	Z	N	D	R	I
Q	T	E	P	A	T	R	I	O	T	I	S	M	E
I	N	D	E	P	E	N	D	E	N	C	E	G	M
W	Q	D	C	B	O	O	U	U	V	E	E	L	M

FIREWORKS
HISTORY
JULY
PRIDE

LIBERTY
DECLARATION
FAMILY
INDEPENDENCE

NATION
SUMMER
PATRIOTISM
FREEDOM

Krzyżówka



1. Na przykład: genealogiczne... .
2. W jadtospisie wiewiórki.
3. Zasadził ją dziadek w ogrodzie.
4. Anielskie lub ptasie.
5. Pierwszy miesiąc roku szkodnego.
6. Zdrowo jeść je na surowo.
7. Ma go ząb i dąb.
8. Kukła topiona w rzece.
9. Drzewo o białej korze.



” The Garden of Art Gallery”– Exhibition 46th

WORK TOGETHER

CCNS Pete McGuinness OAC celebrated Juneteenth and the culmination of the SUCA-SA program with a final event where different elements prepared by our seniors came together to create a stunning quilt. This conveyed a powerful message that everyone is significant and plays a vital role in the big picture of our lives. Every individual is valuable.

CCNS Pete McGuinness OAC świętował Juneteenth oraz zakończenie programu SUCA-SA podczas finałowego wydarzenia, gdzie różne elementy przygotowane przez naszych seniorów połączyły się, tworząc zachwycającą kołdrę. Przekazało to silne przesłanie, że każdy jest ważny i odgrywa kluczową rolę w większym obrazie naszego życia. Każda osoba jest wartościowa.

