

October 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



We are proud to announce that the Pete McGuinness Older Adult Center has been officially recognized for its outstanding service to our senior community.

COLUMBUS DAY 10/14 th Center will be closed

WEAR PINK OCTOBER 18th

POLISH HERITAGE DAY OCTOBER 25th

HALLOWEEN PARTY—10/30 12:30 pm-3:30 pm



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

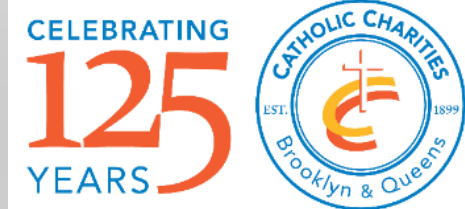
Magdalena Engel.Administrative Assistant

Carlos Collazo.....Custodian

Marzena Kumor.....Kitchen Aid

Bozena Koniecko.....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

Alicja Barska

Danuta Wardowska

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 chciałbyś 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

UPCOMING
EVENTS

CELEBRATING
125
YEARS



MONDAY/ PONIEDZIAŁEK

FIBER ART/ *ROBOTKI RECZNE*
BILLIARD CLUB
WALKING CLUB

10:00 am — 11:00 am
1:30 pm — 2:30 pm
11:00 am—12:00 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/PIĄTEK

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

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

SPECIAL EVENT

Friday 10/04/24 Educational Music Workshop - 11:00am– 12:00pm -

Wednesday 10/09/24 Health Promotion Lecture - 11:30 am - 12:15 pm - *Family Home Care Services Of Brooklyn & Queens, Inc., Care at Home- Diocese of Brooklyn., Inc./Care At Home Of New York— Maryna Gladyschuk*

Friday 10/11/24 Nutrition Lecture - 11:30 am - 12:15 pm - Katarzyna Tychanska

Wednesday 10/16/24 Nutrition Lecture - 11:30 am - 12:15 pm -Katarzyna Tychanska

Friday 10/18/24 PINK DAY 12:00 pm

Friday 10/25/24 Polish Heritage Day 12:00 pm

Wednesdays 10/30/24 Birthday Party - ZABAWA HALLOWEEN - 12:30 pm – 3:30 pm (donation \$2.50)

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



CLUB'S LEADERS



Movie Club—Paul Beissel

Every Wednesday 2pm-3pm

Garden Club—Zbigniew Dudek, Zbigniew Zdunek

Every Friday 1pm-2pm

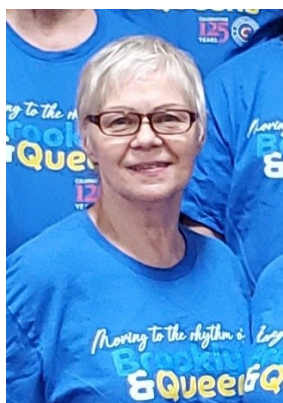


Press Club—Alicja Broniewicz

Every Friday 11am-12 pm

Art Club—Malgorzata Tambor

Every Friday 11am-12 pm



Walking Club—Alicja Barska

Every Monday 11am-12 pm

COME AND ENJOY!

CCNS PETE MCGUINNESS OAC,
715 LEONARD STREET, BROOKLYN

„POLISH HERITAGE DAY

Friday OCTOBER 25th at 12:00 pm



"LUNCHEON with Consulman Lincoln Restler



“Approximately 40 seniors from CCNS Pete McGuinness OAC attended the luncheon with Council Member Lincoln Restler on September 24, 2024. The seniors had the opportunity to discuss local issues with him. The event featured delicious food, lively music, and engaging conversations, creating a wonderful atmosphere. The beautiful weather and stunning Dumbo location further enhanced the seniors' enjoyment.”



"National Older Adults Month"



National Senior Centers Month Celebration

On this special occasion, we are proud to announce that the Pete McGuinness Older Adult Center (OAC) has been officially recognized for its outstanding service to our senior community. During the ceremony, the center was presented with a certificate of appreciation, acknowledging its commitment to improving the quality of life for older adults. The event was a wonderful opportunity to honor the staff, volunteers, and members who make Pete McGuinness OAC a place full of joy, connection, and support. Our tireless efforts continue to create a welcoming environment where seniors can thrive, learn, and build relationships.

Z okazji tego wyjątkowego wydarzenia z dumą ogłaszamy, że **Ośrodek dla Osób Starszych Pete McGuinness (OAC)** został oficjalnie uznany za wybitną służbę na rzecz naszej społeczności seniorów. Podczas ceremonii ośrodek otrzymał certyfikat uznania, doceniający jego zaangażowanie w poprawę jakości życia osób starszych. To wydarzenie było wspaniałą okazją do uhonorowania pracowników, wolontariuszy oraz członków, którzy sprawiają, że **Pete McGuinness OAC** jest miejscem pełnym radości, relacji i wsparcia. Nasze nieustrudzone wysiłki nieustannie tworzą przyjazne środowisko, w którym seniorzy mogą rozwijać się, uczyć i budować relacje.



FJOYFUL AND DANCING FALL PARTY



"Big Apple Walk-A-Thon" Award Ceremony 1st PLACE WINNER!!!



Congratulations to Pete McGuinness OAC!

We are thrilled to announce that **CCNS Pete McGuinness OAC** was the **Brooklyn winner** of the **2024 Big Apple Walk-A-Thon**, with an incredible total of **38,929,828 steps!** The award was proudly presented during the **NYC Healthy Aging Fair** on September 26th at Asphalt Green. This remarkable achievement reflects the dedication, teamwork, and enthusiasm of our 34 walkers. Congratulations to all participants for their amazing effort!

Gratulacje dla Pete McGuinness OAC!

Z radością ogłaszamy, że **CCNS Pete McGuinness OAC** został zwycięzcą z **Brooklynu** w **2024 Big Apple Walk-A-Thon**, osiągając niesamowity wynik **38 929 828 kroków!** Nagroda została wręczona podczas **NYC Healthy Aging Fair** 26 września w Asphalt Green. To niezwykle osiągnięcie odzwierciedla zaangażowanie, współpracę i entuzjazm naszych spacerowiczów.





CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940

OCTOBER 2024

MON to FRI 8am-4pm

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|---|---|--|---|---|
| <p>SCHEDULED ACTIVITIES SUBJECT TO CHANGE DUE TO UNFORESEEN</p>  | <p>1</p> <p>10:00 - 10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Yoga</p> | <p>2</p> <p>10:00 -11:00 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club <i>11:30-12:15 Workshop</i> 2:00- 3:00 Movie Club</p> | <p>3</p> <p>11:00-12:15 Breathing with Ease 1:30-2:30 Book Club</p> | <p>4</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>7</p> <p>10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club 1:30-2:30 Billiard</p> | <p>8</p> <p>10:00-10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Yoga</p> | <p>9</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club <i>11:30-12:15 Workshop</i> 2:00-3:00 Movie Club</p> | <p>10</p> <p>11:00-12:15 Breathing with Ease 1:30-2:30 Book Club <i>11:30- 12:15 Alert & Alive</i></p> | <p>11</p> <p>10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review <i>11:30-12:15 Workshop</i> 1:45-2:30 Garden Club</p> |
| <p>14 CLOSED</p>  | <p>15</p> <p>10:00 -10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Yoga</p> | <p>16</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club <i>11:30-12:15 Workshop</i> 2:00-3:00 Movie Club</p> | <p>17</p> <p>11:00-12:15 Breathing with Ease 1:30-2:30 Book Club</p> | <p>18</p> <p>9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review <i>11:30-12:15 PINK DAY</i> 1:45-2:30 Garden Club</p> |
| <p>21</p> <p>10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club 1:30-2:30 Billiard</p> | <p>22</p> <p>10:00 -10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Yoga</p> | <p>23</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club <i>11:30-12:15 Workshop</i> 2:00-3:00 Movie Club</p> | <p>24</p> <p>11:00-12:15 Breathing with Ease 1:30-2:30 Book Club <i>11:30- 12:15 Alert & Alive</i></p> | <p>25</p> <p>10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review <i>12:00-12:30 Polish Heritage Day</i> 1:45-2:30 Garden Club</p> |
| <p>28</p> <p>10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club 1:30-2:30 Billiard</p> | <p>29</p> <p>10:00 -10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Yoga</p> | <p>30</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club 12:30 BIRTHDAY PARTY 2:00- 3:00 Movie Club</p> | <p>31</p> <p>11:00-12:15 Breathing with Ease 1:30-2:30 Book Club</p> | |

JOIN US FOR A HALLOWEEN PARTY

OCTOBER 30th at 12:30 pm

Get a special prize for dressing up in
a Halloween costume!

Specjalna nagroda za przebranie się
w kostium na Halloween!

LUNCH, GAMES,
SURPRISES AND
RAFFLE
DJ ANDY

GRA DJ ANDY

DOMOWY
OBIAD,
GRY,
NIESPODZIANKI
I LOTERIA


CCNS PETE MCGUINNESS OAC,
715 LEONARD STREET, BROOKLYN



CCNS PETE MCGUINNESS OAC
715 LEONARD STREET, BROOKLYN, NY 11222

OCTOBER 2024



| MONDAY | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|--|--|---|--|---|
| <p>WHOLE WHEAT BREAD AND LOW FAT MILK (1%) SERVED DAILY</p> | <p>1 Cauliflower Soup Breaded Chicken Cutlet Whole Wheat Pasta with Pesto Red Cabbage Slaw Banana</p> | <p>2 Lemon Thyme Carrot Soup Polish Bean Casserole Yellow Rice Beet Salad Peach</p> | <p>3 Onion Soup BBQ Chicken Leg Quarter Baked Potato Carrot Salad Orange</p> | <p>4 Tomato Soup Pierogi Caesar Salad Apple</p> |
| <p>7 Vegetable Soup Chili con Carne Yellow Rice Garden Salad Peach</p> | <p>8 Chicken Noodle Soup Italian Style Pork Loin Green Bean Salad Potatoes w/Fried Onions Apple</p> | <p>9 Dill Soup Vegetable Stuffed Cabbage w/Lentils and Chickpeas Lettuce and Tomato Salad Plum</p> | <p>10 White Bean Soup Garlic Chicken Meatballs Kasha Cooked Cabbage w/ Carrots Orange</p> | <p>11 Garden Bounty Soup Eggplant Parmesan Tossed Salad w/ Dressing Banana</p> |
| <p>14 CENTER CLOSED </p> | <p>15 Barley Soup Chicken Stir Fry w/Vegetables Rice w/Peas Carrot Salad w/Raisins Pear</p> | <p>16 Split Pea Soup Vegetable Lasagna w/Tomato Sauce Garden Salad Apple</p> | <p>17 Lentil Soup Pork Chops Home Fries w/Onion Mixed Salad Orange</p> | <p>18 Mushroom Soup Baked Fish Cucumber and Leek Salad Potatoes w/Fried Onions Peach</p> |
| <p>21 Pickle Soup Curried Chicken Legs Yellow Rice Garden Salad Peach</p> | <p>22 Chicken Soup Pork Tenderloin w/Cilantro Sauce Farro Apple and Beet Salad Orange</p> | <p>23 Garden Bounty Soup Beet Veggie Burger Cole Slaw French Fries Apple</p> | <p>24 Cauliflower Soup Ginger Garlic Beef Stew Brown Rice Green Mixed Salad Banana</p> | <p>25 Broccoli Soup Pierogi Caesar Salad Plum</p> |
| <p>28 Cabbage Soup Chicken Penne w/Tomato Sauce Green Salad Banana</p> | <p>29 Barley Soup Baked Chicken Legs Yellow Rice Tossed Salad w/ Dressing Kiwi</p> | <p>30 Tomato Rice Soup Vegetable Alfredo Spaghetti w/Green Peas Cucumber Salad Apple</p> | <p>31 Ukrainian Borscht Apricot Glazed Pork Chops Kasha Cucumber Salad Orange</p> | <p>MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE</p> |



| PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|--|--|--|--|--|
| <p>CHLEB PEŁNOZIARNISTY I MLEKO 1% PODAWANE CODZIENNIE</p> | <p>1</p> <p>Zupa Kalafiorowa Kotlet Drobiowy w Panierce Pasta Penne w Sosie Pesto Surówka z Czerwonej Kapusty Banan</p> | <p>2</p> <p>Zupa Marchewkowa z Tymiankiem Zapiekanka Warzywna Ryż Żółty Buraczki Brzoskwinia</p> | <p>3</p> <p>Zupa Cebulowa Nóżki Kurczaka BBQ Ziemniak Pieczony Sałatka z Marchewki Pomarańcza</p> | <p>4</p> <p>Zupa Pomidorowa Pierogi Sałata Rzymska Jabłko</p> |
| | <p>7</p> <p>Zupa Jarzynowa Chili con Carne Ryż Żółty Sałata Zielona Brzoskwinia</p> | <p>8</p> <p>Rosół Schab po Włosku Sałata z Zielonej Fasolki Ziemniaki ze Smażoną Cebulką Jabłko</p> | <p>9</p> <p>Zupa Koperkowa Gołąbki Jarskie z Soczewicą i Ciecierzycą Sałata z Pomidorem Sliwka</p> | <p>10</p> <p>Zupa z Białej Fasoli Klopsy Drobiowe Kasza Gotowana Kapusta z Marchewką Pomarańcza</p> |
| <p>CENTRUM ZAMKNIĘTE</p> <p>HAPPY COLUMBUS DAY</p> | <p>15</p> <p>Krupnik Kurczak Stir Fry z Warzywami Ryż z Groszkiem Surówka Marchewkowa z Rodzynekami Gruszka</p> | <p>16</p> <p>Grochówka Warzywna Lasagna z Sosem Pomidorowym Sałata Zielona Jabłko</p> | <p>17</p> <p>Zupa z Soczewicy Schab Domowe "Frytki" Sałata Zielona Pomarańcza</p> | <p>18</p> <p>Zupa Grzybowa Ryba Pieczona Ziemniaki ze Smażoną Cebulką Sałatka z Pora i Ogórka Brzoskwinia</p> |
| | <p>21</p> <p>Zupa Ogórkowa Kurczak w Sosie Curry Ryż Żółty Sałata Zielona Brzoskwinia</p> | <p>22</p> <p>Rosół Więprzowina w Sosie z Kolendry Farro Buraczki z Jabłkiem Pomarańcza</p> | <p>23</p> <p>Zupa Jarzynowa Jarski Burger Domowe "Frytki" Surówka Jabłko</p> | <p>24</p> <p>Zupa Kalafiorowa Gulasz Wołowy Ryż Brazowy Sałata Zielona Banan</p> |
| <p>28</p> <p>Kapuśniak Kurczak z Pastą Penne w Sosie Pomidorowym Ziemniak Pieczony Sałata Zielona Banan</p> | <p>29</p> <p>Krupnik Pieczone Nóżki Kurczaka Ryż Żółty Sałata Zielona Kiwi</p> | <p>30</p> <p>Zupa Pomidorowa z Ryżem Spaghetti z Sosem Alfredo z Zielonym Groszkiem Mizeria Jabłko</p> | <p>31</p> <p>Barszcz Ukraiński Schab w Morelach Kasza Mizeria Pomarańcza</p> | <p>MENU MOŻE ULEC ZMIANIE BEZ POWIADOMIENA</p> |

NUTRITIONIST CORNER



Stock up with... Staple Foods



Store these basic foods in your pantry to make quick and easy meals and snacks.

Fruits and Veggies



Fresh, frozen, canned and dried fruits and vegetables are all great choices. Select fresh produce when in season.

Whole Grains



Oats, bulgur, 100 percent whole grain pasta and cornmeal are quick cooking whole grains. Make brown rice when you have more time. Use 100 percent whole grain breads, tortillas and crackers.

Protein Foods



Add lean proteins to your meals. Choose:

- ✓ eggs
- ✓ canned fish, such as tuna or salmon
- ✓ nut butters, such as peanut butter
- ✓ dried, low-sodium or no salt added canned beans
- ✓ nuts and seeds
- ✓ legumes, such as lentils

Low-Fat Dairy



Keep low-fat string cheese, low-fat plain yogurt and low fat milk in the refrigerator. With fresh fruit, all make great snacks.

Herbs and Spices



Store a variety of dried herbs and spices in a cool, dark place so they last longer.

Other Ingredients



Keep vegetable oils, vinegars, low-sodium soy sauce, low-sodium or no salt added broths, and low-sodium or no salt added canned tomatoes on hand to make meals in a hurry.

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 jshfruitsveggies.org.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Nutrition 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 800-342-3024 or go to mybenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this information is prohibited from disseminating 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-N, White House Building, 1470 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 800-795-3044 (voice and TDD).

NUTRITIONIST CORNER



Popular Plant-Based Polish Dishes

Polish cuisine is known for its hearty and flavorful dishes, many of which can be made plant-based without losing their traditional charm. Here are some popular plant-based Polish dishes:

1. Pierogi z Kapustą i Grzybami (Dumplings with Cabbage and Mushrooms)

A classic Polish dish, these soft dumplings are filled with sauerkraut and wild mushrooms. Pierogi can be boiled or fried and served with a drizzle of oil or vegan butter. They're satisfying and full of rich, earthy flavors.

2. Bigos Wegetariański (Vegetarian Hunter's Stew)

Bigos is traditionally made with cabbage and meats, but a plant-based version swaps the meat for mushrooms, beans, or smoked tofu. This stew combines sauerkraut, fresh cabbage, tomatoes, and herbs, cooked slowly for deep flavors.

3. Gołąbki z Kaszą i Warzywami (Cabbage Rolls with Grains and Vegetables)

Gołąbki, or cabbage rolls, are traditionally filled with rice and meat, but the plant-based version uses grains like buckwheat or barley, combined with veggies and herbs. The rolls are then baked in a rich tomato sauce.

4. Żurek Wegetariański (Vegetarian Sour Rye Soup)

Żurek is a sour soup made from fermented rye flour. In a plant-based version, it's made without sausage or eggs, relying on potatoes, carrots, and smoked tofu to deliver the comforting, tangy flavor.

5. Placki Ziemniaczane (Potato Pancakes)

These crispy, savory pancakes are made from grated potatoes and onions. Traditionally served with sour cream, they can be enjoyed with applesauce, vegan yogurt, or mushroom sauce for a plant-based twist.

6. Barszcz Czerwony (Red Beet Soup)

This vibrant soup is made from beets, giving it a deep red color and slightly sweet taste. The plant-based version of this iconic dish is naturally vegan and can be served clear or with small mushroom-filled dumplings called "uszka."

7. Sałatka Jarzynowa (Vegetable Salad)

A staple at Polish holiday tables, this salad is made from boiled vegetables like carrots, peas, and potatoes, mixed with pickles and a plant-based mayo substitute. It's creamy, tangy, and perfect as a side dish.

Polish cuisine offers a variety of delicious plant-based dishes that are flavorful and nutritious. Whether you're craving pierogi, hearty stews, or refreshing salads, these traditional recipes can be easily adapted to a plant-based lifestyle.

NUTRITIONIST CORNER



Popularne Dania Roślinne w Kuchni Polskiej

Kuchnia polska słynie z sycących i pełnych smaku potraw, z których wiele można przygotować w wersji roślinnej, zachowując ich tradycyjny charakter. Oto niektóre popularne roślinne dania kuchni polskiej:

1. **Pierogi z Kapustą i Grzybami** Klasyczne polskie danie, te miękkie pierogi są nadziewane kiszoną kapustą i grzybami leśnymi. Pierogi można gotować lub smażyć i podawać z odrobiną oleju lub wegańskiego masła. Są sycące i pełne bogatych, ziemistych smaków.
2. **Bigos Wegetariański** Bigos tradycyjnie przygotowany jest z kapusty i mięsa, ale w wersji roślinnej mięso zastępuje się grzybami, fasolą lub wędzonym tofu. Ta potrawa łączy kiszoną kapustę, świeżą kapustę, pomidory i zioła, gotowane powoli, aby uzyskać głęboki smak.
3. **Gołąbki z Kaszą i Warzywami** Gołąbki, czyli zawijane w liście kapusty rolki, tradycyjnie nadziewa się ryżem i mięsem, ale w wersji roślinnej używa się kaszy gryczanej lub jęczmienia, w połączeniu z warzywami i ziołami. Następnie piecze się je w bogatym sosie pomidorowym.
4. **Żurek Wegetariański** Żurek to kwaśna zupa na zakwasie z mąki żytniej. W wersji roślinnej przygotowuje się ją bez kielbasy i jajek, bazując na ziemniakach, marchewce i wędzonym tofu, co nadaje jej pocieszający, kwaśny smak.
5. **Placki Ziemniaczane** Te chrupiące, wytrawne placki przygotowuje się z tartych ziemniaków i cebuli. Tradycyjnie podawane ze śmietaną, w wersji roślinnej można je jeść z musem jabłkowym, wegańskim jogurtem lub sosem grzybowym.
6. **Barszcz Czerwony** Zupa przygotowana jest z buraków, co nadaje jej głęboki czerwony kolor i lekko słodki smak. Wersja roślinna tej ikonicznej potrawy jest naturalnie wegańska i może być podawana czysta lub z małymi pierożkami wypełnionymi grzybami, zwanymi "uszkami".
7. **Salatka Jarzynowa** Niezbędna na polskich stołach świątecznych, ta sałatka przygotowana jest z gotowanych warzyw, takich jak marchew, groszek i ziemniaki, wymieszanych z ogórkami kiszonymi i roślinnym majonezem. Jest kremowa, kwaśna i idealna jako dodatek do dania.

Polska kuchnia oferuje wiele smacznych i pożywnych dań roślinnych. Niezależnie od tego, czy masz ochotę na pierogi, sycące gulasze, czy orzeźwiające sałatki, te tradycyjne przepisy można łatwo dostosować do roślinnego stylu życia.

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 umowić 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.



Benson Ridge Senior Services is funded through a grant from the New York City Department for the Aging.

The program is sponsored by Catholic Charities Neighborhood Services Diocese of Brooklyn and Queens.

Accredited by the Council on Accreditation for Children and Family Services



Are you or a loved one confined to the house due to failing health?

Do you worry about how long you will be able to live independently?

**Catholic Charities
Benson Ridge Senior Services
can help.**

One of our friendly and experienced Case Managers would be happy to pay you a visit to discuss options for aging comfortably, with dignity, in your own home.

Call today for a free consultation.

718-680-3530

We care! You are not alone!

*Program funded by the
New York City Department for the Aging*



**CATHOLIC
CHARITIES**
Brooklyn &
Queens
ESTABLISHED 1899

**Benson Ridge
Senior Services**

6823 Fifth Avenue
Brooklyn, NY 11220

718-680-3530 (Tel)

718-680-3654 (Fax)



**Serving Homebound Older Adults
in Bay Ridge and Bensonhurst**



How to Take a Photo Using Your Cell Phone

Step 1: Open the Camera App

- **Find the Camera Icon** on your phone's home screen. It usually looks like a small camera.
- **Tap the Camera Icon** to open the camera.

Tip: On some phones, you can also swipe up or down from the lock screen to quickly open the camera.

Step 2: Hold Your Phone Steady

- **Hold the Phone Horizontally** or vertically, depending on what kind of photo you want to take.
- **Use Both Hands** to steady the phone and avoid blurry pictures.

Tip: Make sure your fingers don't cover the camera lens!

Step 3: Frame Your Shot

- **Look at the Screen:** The image you want to take will appear on the screen.
- **Move the Phone** until the subject (person, object, or scene) you want to photograph is well-positioned on the screen.

Tip: Many phones automatically focus on the center of the screen, but you can tap on an object or person in the image to focus on them.

Step 4: Take the Photo

- **Press the Shutter Button:** It's a round button at the bottom of the screen that looks like a camera or circle.
- Your phone will **capture the photo** and save it automatically.

Tip: You may hear a clicking sound or see the screen flash briefly to confirm the photo was taken.

Step 5: View the Photo

- **Tap the Small Image** in the corner of the screen to see the photo you just took.
- Swipe left or right to look at other photos.

Tip: If you're not happy with the photo, you can take another one by tapping the back arrow to return to the camera.

Step 6: Close the Camera App

- Press the **Home Button** or swipe up to exit the camera and return to the main screen.

Practice Makes Perfect!

Take a few practice photos to get comfortable, and don't worry—if a picture doesn't turn out great, you can always take another one!



Jak Zrobić Zdjęcie za Pomocą Telefonu

Krok 1: Otwórz Aplikację Aparatu

Znajdź ikonę aparatu na ekranie głównym swojego telefonu. Zazwyczaj wygląda jak mały aparat.

Stuknij w ikonę aparatu, aby otworzyć aplikację.

Wskazówka: W niektórych telefonach możesz również przesunąć palcem w górę lub w dół na ekranie blokady, aby szybko otworzyć aparat.

Krok 2: Trzymaj Telefon Stabilnie

Trzymaj telefon poziomo lub pionowo, w zależności od rodzaju zdjęcia, które chcesz zrobić. Użyj obu rąk, aby ustabilizować telefon i uniknąć rozmazanych zdjęć.

Wskazówka: Upewnij się, że palce nie zakrywają obiektywu aparatu!

Krok 3: Kadruj Zdjęcie

Spójrz na ekran – obraz, który chcesz sfotografować, pojawi się na ekranie.

Przesuwaj telefon, aż obiekt (osoba, przedmiot lub scena), który chcesz sfotografować, znajdzie się w odpowiednim miejscu na ekranie.

Wskazówka: Wiele telefonów automatycznie ustawia ostrość na środku ekranu, ale możesz stuknąć w obiekt lub osobę, aby ustawić ostrość na nich.

Krok 4: Zrób Zdjęcie

Naciśnij przycisk migawki – to okrągły przycisk na dole ekranu, który wygląda jak aparat lub kółko.

Twój telefon zrobi zdjęcie i zapisze je automatycznie.

Wskazówka: Możesz usłyszeć dźwięk kliknięcia lub zobaczyć, jak ekran krótko miga, aby potwierdzić zrobienie zdjęcia.

Krok 5: Obejrzyj Zdjęcie

Stuknij małą ikonkę obrazu w rogu ekranu, aby zobaczyć zdjęcie, które właśnie zrobiłeś.

Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby obejrzeć inne zdjęcia.

Wskazówka: Jeśli zdjęcie ci się nie podoba, możesz zrobić kolejne, stukając strzałkę wstecz, aby wrócić do aparatu.

Krok 6: Zamknij Aplikację Aparatu

Naciśnij przycisk Home (główny) lub przesuń w górę, aby wyjść z aplikacji aparatu i wrócić do ekranu głównego.

Ćwiczenie czyni mistrza!

Zrób kilka próbnych zdjęć, aby poczuć się pewniej. Nie martw się – jeśli zdjęcie nie wyjdzie dobrze, zawsze możesz zrobić kolejne!

How to Grow Parsley in a Pot: A Simple Guide

Parsley is a popular herb that can easily be grown at home, even in small spaces. Fresh parsley adds flavor to many dishes and is rich in vitamins A, C, and K, which support eye health, boost immunity, and strengthen bones. Here are the steps for growing parsley in a pot.



1. Choosing a Pot

Choose a pot with a diameter of at least 15-20 cm and drainage holes at the bottom.

2. Preparing the Soil

Use a herb or vegetable mix, preferably with added sand for better drainage. The soil should be slightly moist, but not soggy.

3. Sowing Seeds

Plant parsley seeds at a depth of 0.5-1 cm. Leave 2-3 cm space between seeds. Lightly cover them with soil and water gently.

4. Growing Conditions

Place the pot in a spot with plenty of light, such as on a windowsill. Parsley needs at least 6 hours of sunlight daily. The temperature should be around 18-21°C.

5. Watering

Water parsley regularly, keeping the soil moist but avoiding overwatering. A pot with drainage holes will help prevent water from stagnating.

6. Care

Trim young leaves when parsley reaches about 10 cm in height. Regular trimming encourages new growth. Watch out for pests and diseases—ensure good air circulation.

7. Fertilizing

Every 4-6 weeks, apply a fertilizer for edible plants to promote healthy growth. Organic fertilizers can also be used.

8. Harvesting

Harvest the leaves when they reach the desired size. Pick from the outside, leaving younger shoots, which allows the plant to grow for many months.

Parsley, rich in vitamins A, C, and K, is a great addition to your kitchen, and by growing it at home, you can enjoy its freshness all year round!

Jak Uprawać Pietruszkę w Doniczce: Prosty Przewodnik

Pietruszka to popularne zioło, które można łatwo uprawiać w domu, nawet w małej przestrzeni. Świeża pietruszka dodaje smaku wielu potrawom i jest bogata w witaminy A, C i K, które wspierają zdrowie oczu, wzmacniają odporność i kości. Oto kroki, jak uprawiać pietruszkę w doniczce.

1. Wybór Doniczki

Wybierz doniczkę o średnicy minimum 15-20 cm z otworami na dnie dla odpowiedniego drenażu.

2. Przygotowanie Gleby

Użyj mieszanki do ziół lub warzyw, najlepiej z dodatkiem piasku dla lepszego drenażu. Gleba powinna być lekko wilgotna, ale nie mokra.

3. Siew Nasion

Nasiona pietruszki posadź na głębokości 0,5-1 cm. Zachowaj odstęp 2-3 cm między nasionami. Delikatnie przykryj ziemią i podlej.

4. Warunki Uprawy

Postaw doniczkę w miejscu z dużą ilością światła, np. na parapecie. Pietruszka potrzebuje co najmniej 6 godzin światła dziennie. Temperatura powinna wynosić ok. 18-21°C.

5. Podlewanie

Regularnie podlewaj pietruszkę, utrzymując glebę wilgotną, ale unikaj przelania. Doniczka z otworami na dnie pomoże uniknąć zalegania wody.

6. Pielęgnacja

Przycinaj młode listki, gdy pietruszka osiągnie ok. 10 cm wysokości. Regularne przycinanie pobudza wzrost nowych pędów. Uważaj na szkodniki i choroby – zapewnij dobre przewietrzenie.

7. Nawożenie

Co 4-6 tygodni stosuj nawóz do roślin jadalnych, aby wspierać zdrowy wzrost. Można używać nawozów organicznych.

8. Zbiory

Zbieraj liście, gdy osiągną odpowiednią wielkość. Zrywaj od zewnątrz, zostawiając młode pędy, co pozwoli roślinie rosnąć przez wiele miesięcy.

Pietruszka, bogata w witaminy A, C i K, jest świetnym dodatkiem do Twojej kuchni, a dzięki domowej uprawie będziesz cieszyć się jej świeżością przez cały rok!



ARTS AND CRAFT

Malowanie szkła - Jak malować szkło i jaką farbą?

Malowanie szkła - oto przybory, których potrzebujesz

Jako materiał bazowy wybierz szkło o możliwie jak najgładkiej powierzchni. Będziesz także potrzebować rozpuszczalnika tłuszczu, kilka pędzli o różnej grubości i ewentualnie piekarnik. Następujące kolory nadają się do **malowania po numerach** na szkle:

1. **Markery akrylowe** do malowania na szkle: Są to markery akrylowe specjalnie przeznaczone do malowania na szkle. Użyj ich do malowania liter, konturów lub płaszczyzn.
2. **Na bazie wody:** Używane są do klasycznego stylu witrażu. Są przyjazne dla środowiska i można je usunąć z szkła wodą.
3. **Farba akrylowa:** W połączeniu z gruntem możesz skutecznie malować na szczególnie specjalnie ukształtowanych przedmiotach.
4. **Markery kredowe:** Chociaż są przeznaczone do malowania na tablicach szkolnych, świetnie sprawdzają się również na szkle. Zaleta: obraz można łatwo zmyć.
5. **Lakier do paznokci:** Ta opcja jest idealna do chwilowej dekoracji szkła. Możesz usunąć malowanie w dowolnym momencie za pomocą zmywacza do paznokci, pod warunkiem, że nie używasz szkła satynowego.

Instrukcje krok po kroku do malowania szkła

1. **Wybierz kolor:** Rozważ, czy farba powinna być wodoodporna, odporna na mycie w zmywarce czy odpowiednia do kontaktu z żywnością. Jeśli malujesz z dziećmi, upewnij się, że jest łatwa w obsłudze.
2. **Wybierz dobre pędzle:** Pędzle z włosia świni tworzą efekt prążkowania. Wybierz rozmiar pędzla odpowiedni do Twojego projektu. Jeśli nie chcesz używać materiałów pochodzenia zwierzęcego, wybierz syntetyczne pędzle przyjazne zwierzętom.
3. **Oczyść powierzchnię:** Szkło musi być czyste, wolne od tłuszczu i suche. Użyj detergentu lub rozpuszczalnika do tłuszczu oraz ciepłej wody. Pracuj w rękawiczkach, aby nie zostawiać nowych odcisków palców.
4. **Przyklej taśmę malarską:** Zaklej wszystkie miejsca, które nie mają być malowane, taśmą malarską.
5. **Nałóż podkład:** Jeśli Twoja farba wymaga warstwy podkładowej, musi ona wyschnąć co najmniej godzinę. Postępuj zgodnie z instrukcjami na produkcie.
6. **Nałóż farbę:** Teraz możesz puścić wodze fantazji. Małe błędy możesz poprawić papierowym ręcznikiem. Nie zapomnij oczyścić pędzla, gdy używasz nowego koloru. Jeśli chcesz uzyskać dobrze kryjące i jasne kolory na szkle, nałóż kolejną warstwę farby. Upewnij się, że pierwsza warstwa wystarczająco wyschła.
7. **Suszenie:** Teraz farba musi wyschnąć, na powietrzu lub w piekarniku. Pamiętaj, że szybkie zmiany temperatury mogą spowodować pęknięcie szkła.



ARTS AND CRAFT

Glass Painting - How to Paint Glass and What Paint to Use?

Glass Painting - Here Are the Tools You Need

As a base material, choose glass with the smoothest surface possible. You will also need a grease solvent, a few brushes of varying thickness, and possibly an oven. The following types of paint are suitable for **paint-by-numbers** on glass:

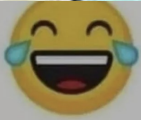
- **Acrylic markers for glass painting:** These are acrylic markers specifically designed for painting on glass. Use them for painting letters, outlines, or larger surfaces.
- **Water-based paint:** Used for the classic stained-glass style. They are environmentally friendly and can be removed from glass with water.
- **Acrylic paint:** Combined with a primer, you can effectively paint on particularly shaped objects.
- **Chalk markers:** Although designed for use on chalkboards, they work well on glass too. The advantage: the painting can be easily wiped off.
- **Nail polish:** This option is ideal for temporary glass decoration. You can remove the painting at any time with nail polish remover, as long as you're not using frosted glass.

Step-by-Step Instructions for Glass Painting

1. **Choose the paint:** Consider whether the paint should be waterproof, dishwasher-safe, or suitable for contact with food. If you're painting with children, ensure the paint is easy to use.
2. **Select good brushes:** Hog bristle brushes create a textured effect. Choose a brush size that fits your project. If you prefer not to use animal-derived materials, opt for animal-friendly synthetic brushes.
3. **Clean the surface:** The glass must be clean, grease-free, and dry. Use detergent or a grease solvent with warm water. Work with gloves to avoid leaving new fingerprints.
4. **Apply painter's tape:** Tape off all areas that are not to be painted using painter's tape.
5. **Apply primer:** If your paint requires a primer, it must dry for at least an hour. Follow the instructions on the product.
6. **Apply the paint:** Now you can let your creativity flow. Small mistakes can be corrected with a paper towel. Don't forget to clean the brush when using a new color. If you want opaque and bright colors on the glass, apply another coat of paint. Make sure the first layer has dried sufficiently.
7. **Drying:** The paint must now dry, either in the air or in an oven. Keep in mind that rapid temperature changes can cause the glass to crack.



So these are the SITES
you visit ??



JEDZIE JAN Z MAŁGORZATĄ
NA MOTOCYKLU I MAŁGORZATA
NAGLE MÓWI:
- BO TY MNIE JUŻ NIE KOCHASZ...
- JAK TO? - PYTA JAN ZDZIWIONY
- BO KIEDYŚ CI SIĘ W TYM LESIE
ZAWSZE MOTOR PSUŁ...

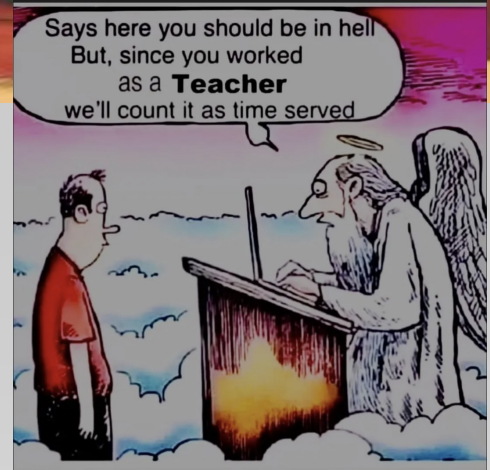


**LAUGH
FACTORY**

Wczoraj w restauracji zamówiłem
do kolacji lampkę wina. Ale kelner
poprosił mnie o dowód osobisty.

- Czyżbym wyglądał tak młodo? -
roześmiałem się.

- Nie, chciałem się upewnić, czy nie
kwalifikuje się pan na zniżkę
dla seniora.



Rozprawa w sądzie o przyznanie
alimentów. Sędzia pyta:
- Baco, a znacie tę oto Marynę?
- Ano znam.
- A to dziecko to wy jej zmagistrowali?
- Ano ja.
- A co będzie z płacaniem za
dziecko?
- Ja tam, panocku, za tę robotę
nic nie chcę.

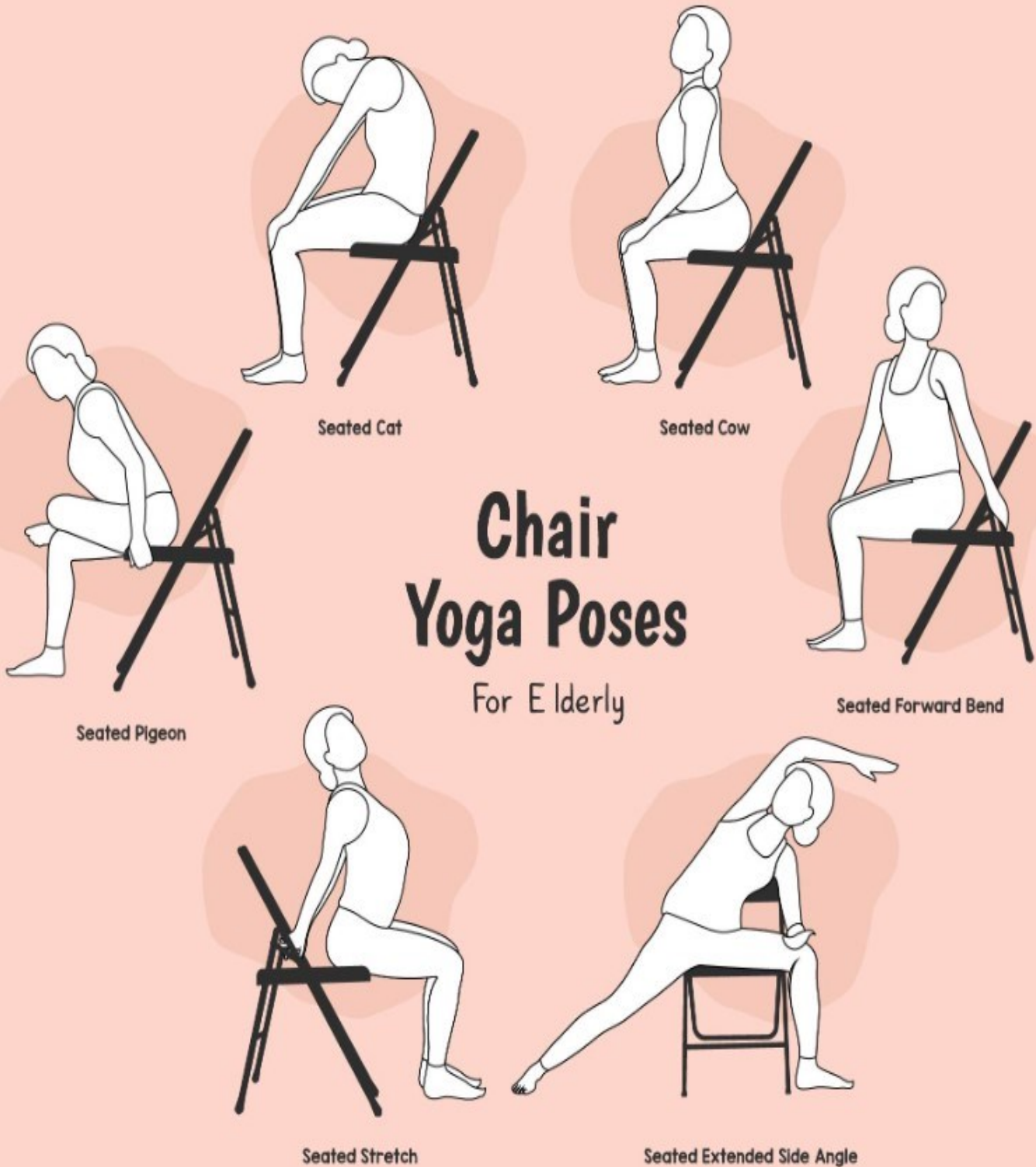
CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

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



NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

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



EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSL

ACROSS

DOWN

ACROSS: 1. Witch 6. Pirate
7. Dinosaur 9. Mummy 10. Mermaid

DOWN: 2. Clown 3. Carrot 4. Devil
5. Vampire 6. Pumpkin 8. Angel



EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSL

- halloween
- skeleton
- lantern
- candy
- horror
- ghost
- fancy
- trick
- treat
- kids
- bat

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| h | a | l | l | o | w | e | e | n |
| o | c | a | n | d | y | z | f | x |
| r | g | n | v | f | a | n | c | y |
| r | h | t | r | i | c | k | u | b |
| o | o | e | r | w | v | i | q | a |
| j | s | r | z | e | m | d | j | t |
| q | t | n | f | a | x | s | m | z |
| w | s | k | e | l | e | t | o | n |



Happy Halloween



” The Garden of Art Gallery” – Exhibition 49th

FALL LIFE

by Photo Club - Malgorzata Tambor, Maryanne Kozlowski,
Stanislawa Zielinska, Didimo Orejuela, Frank Semczyk.

COORDINATOR: Agata Skowronska

