

December 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

CELEBRATING
125
YEARS



CHRISTMAS LUNCH - Friday 12/20/2024

Center Closed 12/25/2024



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

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 .



Dear Friends,

Merry Christmas! As we celebrate this joyful season, we want to remind you how special you are to all of us here. Your strength, wisdom, and kindness inspire us every day.

May this Christmas bring you comfort and happiness. We hope your days are filled with warm moments, festive meals, and the love of family and friends.

Remember, you are never alone – we are here for you, and together, we make our community brighter. Let's enjoy this season together with laughter, good cheer, and the spirit of giving.

Wishing you peace, health, and joy this Christmas and always.

With love,
Your Senior Center Team

Drodzy Przyjaciele,

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia! W tym radosnym okresie chcemy przypomnieć Wam, jak bardzo jesteście dla nas wyjątkowi. Wasza siła, mądrość i życzliwość inspirują nas każdego dnia. Niech te Święta przyniosą Wam spokój i radość. Mamy nadzieję, że Wasze dni będą wypełnione ciepłymi chwilami, świątecznymi posiłkami oraz miłością rodziny i przyjaciół.

Pamiętajcie, że nigdy nie jesteście sami – zawsze możecie na nas liczyć. Razem tworzymy naszą społeczność jaśniejszą i pełną życia. Cieszymy się tym wyjątkowym czasem z uśmiechem, życzliwością i duchem dawania.

Życzymy Wam pokoju, zdrowia i szczęścia w te Święta i zawsze.

Wasz Zespół Pete McGuinness



**CATHOLIC
CHARITIES**
Brooklyn &
Queens

ESTABLISHED 1899



ROZKŁAD ZAJĘĆ



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

Wednesday 12/04/24 Nutrition Lecture 11:30 am - 12:15 pm

Wednesday 12/11/24 Safety Workshop with NYPD - 11:15 am - 12:15 pm

Wednesday 12/18/24 Nutrition Lecture 11:30 am - 12:15 pm

Friday 12/20/24 Christmas Lunch 12:00 pm - 12:15 pm

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

125 Anniversary of CCBQ— Catholic Charities Brooklyn and Queens

For over 125 years, Catholic Charities Brooklyn and Queens has been providing quality social services to the neighborhoods of Brooklyn and Queens, currently offering more than 160 programs and services for children, youth, adults, seniors, and individuals struggling with mental illness.

Our Early Childhood Development Centers provide free Early Head Start and Head Start services to low-income families. Head Start serves children aged 3 to 5 years old. Using the Montessori approach, the centers ensure that children are ready for school by offering a variety of developmentally appropriate activities that promote cognitive, social, emotional, language-literacy, and physical development.

Thanksgiving Mass Concluded the 125th Anniversary of Catholic Charities Brooklyn and Queens

On Sunday, November 17, a solemn Thanksgiving Mass was held at the beautiful St. Joseph's Co-Cathedral in Brooklyn to conclude the 125th Anniversary celebrations of Catholic Charities Brooklyn and Queens (CCBQ). The event was graced by the presence of the Apostolic Nuncio, His Eminence Cardinal Christophe Pierre, who added a special significance to the occasion. In his speech, Cardinal Pierre expressed gratitude for over a century of Catholic Charities' commitment to serving the communities of Brooklyn and Queens.



The Mass brought together numerous faithful, clergy, and CCBQ representatives. Among those present were several bishops, including the Bishop of Brooklyn, Robert J. Brennan, who has held the position since 2021, and the CEO of Catholic Charities Brooklyn and Queens, Msgr. Al LoPinto. Msgr. LoPinto emphasized and expressed thanks to everyone involved in serving the most vulnerable.

The Knights of Columbus provided a ceremonial accompaniment, adding extraordinary splendor to the liturgy and highlighting the importance of this milestone. The musical arrangements were led by the choir of *Music at Co-Cathedral of St. Joseph*.



A Polish group from Greenpoint, representing the **CCNS Pete McGuinness Older Adult Center** (a part of Catholic Charities), also participated in the event. Their presence highlighted the rich diversity of communities supported by Catholic Charities.

The Mass was not only an opportunity for spiritual thanksgiving for the organization's years of service but also a time to reflect on its mission and role in local communities. Participants had the chance to collectively celebrate the organization's successes, which, for 125 years, has supported those in need, strengthened families, and built bridges between different social groups.

The 125th Anniversary celebrations of Catholic Charities Brooklyn and Queens serve as a reminder of the importance of building a community based on love for one's neighbor and social engagement. This event was a beautiful testament to what can be achieved through collaboration, faith, and dedication.



125 Anniversary of CCBO— Catholic Charities Brooklyn and Queens

Przez ponad 125 lat **Catholic Charities Brooklyn and Queens** świadczyło wysokiej jakości usługi społeczne dla mieszkańców Brooklynu i Queens, oferując obecnie ponad 160 programów i usług dla dzieci, młodzieży, dorosłych, seniorów oraz osób zmagających się z problemami zdrowia psychicznego. Nasze **Centra Rozwoju Wczesnodziecięcego** zapewniają bezpłatne programy Early Head Start i Head Start dla rodzin o niskich dochodach. Program Head Start wspiera dzieci w wieku od 3 do 5 lat. Dzięki metodzie Montessori, centra te przygotowują dzieci do szkoły, oferując różnorodne zajęcia dostosowane do ich rozwoju, wspierające ich zdolności poznawcze, społeczne, emocjonalne, językowo-literackie oraz fizyczne.

Msza Dziękczynna na Zakończenie 125-lecia Catholic Charities Brooklyn and Queens

W niedzielę, 17 listopada, w przepięknej Konkatedrze Św. Józefa na Brooklynie odbyła się uroczysta Msza Dziękczynna kończąca obchody 125-lecia działalności **Catholic Charities Brooklyn and Queens (CCBQ)**. Uroczystość zaszczylił swoją obecnością nuncjusz apostolski, Jego Eminencja Kardynał Christophe Pierre, który swoją obecnością nadał szczególnej rangi temu wydarzeniu. W swoim przemówieniu kardynał wyraził wdzięczność za ponad wiek zaangażowania Catholic Charities w służbę mieszkańcom Brooklynu i Queens.



Msza zgromadziła licznych wiernych, duchowieństwo oraz przedstawicieli CCBQ. Wśród obecnych byli m.in. biskupi, w tym ordynariusz diecezji Brooklyn, Robert J. Brennan, który pełni tę funkcję od 2021 roku, oraz dyrektor generalny Catholic Charities Brooklyn and Queens, ks. prałat Al LoPinto. Ks. LoPinto podkreślił w swoim wystąpieniu ogromne zaangażowanie wszystkich osób pracujących na rzecz organizacji i podziękował im za służbę na rzecz najbardziej potrzebujących.



Rycerze Kolumba zapewnił uroczystą oprawę liturgii, dodając wydarzeniu wyjątkowego splendoru i podkreślając wagę rocznicy. Oprawę muzyczną zapewnił chór *Music at Co-Cathedral of St. Joseph*.

W wydarzeniu wzięła również udział grupa Polaków z Greenpointu, reprezentująca **CCNS Pete McGuinness Older Adult Center**, który jest częścią Catholic Charities. Obecność Polaków podkreśliła bogatą różnorodność społeczności wspieranych przez Catholic Charities.

Msza była nie tylko okazją do duchowego podziękowania za lata działalności organizacji, ale także czasem refleksji nad jej misją i rolą w lokalnych społecznościach. Uczestnicy mieli okazję wspólnie świętować sukcesy organizacji, która od 125 lat wspiera potrzebujących, wzmacnia rodziny i buduje mosty między różnymi grupami społecznymi.

Obchody 125-lecia Catholic Charities Brooklyn and Queens przypominają, jak ważne jest budowanie wspólnoty opartej na miłości bliźniego i zaangażowaniu społecznym. To wydarzenie było pięknym świadectwem, jak wiele można osiągnąć dzięki współpracy, wierze i oddaniu.



THANKSGIVING



This Thanksgiving, the Pete McGuinness Senior Center hosted 140 seniors for a warm and joyful holiday lunch. The event was a true celebration of community and gratitude, bringing together seniors and volunteers in the spirit of the holiday season.

During the event, Father Benny from St. Anthony's Parish and Father Sławomir from St. Stanislaus Kostka Parish blessed the seniors, adding a spiritual dimension to this special occasion.

One of the highlights was an amazing surprise in the form of homemade sweets, generously prepared by the Polish School Henryk Sienkiewicz. The delicious desserts, baked with love by the students and their families, were a special treat that added charm to the entire event. A huge thank you to Director Anna Kubicka for her help in organizing the project.

There was also a great exhibition of pumpkins created by seniors using various materials.

We are deeply grateful to everyone who contributed to the success of this event, especially the students, families, and staff who worked together to ensure our seniors felt appreciated and cared for. Events like these remind us of the power of kindness and the joy that comes from celebrating together.

W tegoroczne Święto Dziękczynienia Centrum Seniora Pete McGuinness gościło 140 seniorów na pełnym ciepła i radości obiedzie świątecznym. Wydarzenie było prawdziwym świętem społeczności i wdzięczności, łączącym seniorów i wolontariuszy w duchu świątecznej atmosfery.

W trakcie spotkania ojciec Benny z parafii św. Antoniego oraz ojciec Sławomir z parafii św. Stanisława Kostki pobłogosławili seniorów, dodając duchowego znaczenia tej wyjątkowej okazji.

Jedną z atrakcji była niesamowita niespodzianka w postaci domowych słodkości, hojnie przygotowanych przez Polską Szkołę im. Henryka Sienkiewicza. Pyszne desery, pieczone z miłością przez uczniów i ich rodziny, były wyjątkową atrakcją, która dodała uroku całemu wydarzeniu. Ogromne podziękowania dla dyrektora Anny Kubickiej za pomoc w zorganizowaniu projektu.

Ponadto odbyła się wspaniała wystawa dyni, wykonanych przez seniorów z różnych materiałów.

Jesteśmy ogromnie wdzięczni wszystkim, którzy przyczynili się do sukcesu tego wydarzenia, szczególnie uczniom, rodzinom i pracownikom, którzy wspólnie zadbałi o to, aby nasi seniorzy czuli się docenieni i zaopiekowani. Takie wydarzenia przypominają nam o sile dobroci i radości, jaka płynie ze wspólnego świętowania.





CCNS PETE MCGUINNESS OAC,
715 LEONARD STREET, BROOKLYN

VETERAN'S DAY
DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI

On Monday, November 11, we gathered at the CCNS Pete McGuinness Older Adult Center to celebrate both Veterans Day and Polish Independence Day. The event began with the American and Polish national anthems, followed by a heartfelt tribute to our veterans and those who have served. We enjoyed the moving Veterans Tribe and Polish patriotic songs, and observed a moment of silence to honor those who are no longer with us. A powerful video of "Taps," performed by the U.S. Army Band "Pershing's Own" Special Bugler and Drummer at the Tomb of the Unknown Soldier, added to the solemn atmosphere. In addition, we marked Polish Independence Day with a display of cultural pride. The celebration also featured a beautiful handmade art exhibition by Melisa Fabucci, a talented member of our center.

W poniedziałek, 11 listopada, spotkaliśmy się w Centrum Seniora CCNS Pete McGuinness, aby wspólnie uczcić zarówno Dzień Weteranów, jak i Święto Niepodległości Polski. Wydarzenie rozpoczęło się od odśpiewania hymnów narodowych Stanów Zjednoczonych i Polski, po czym oddano hołd naszym weteranom i wszystkim, którzy służyli. Wzruszający występ Veterans Tribe oraz polskie pieśni patriotyczne dostarczyły głębokich emocji, a minuta ciszy pozwoliła nam uczcić pamięć tych, których już z nami nie ma. Poruszający film z wykonaniem "Taps" przez Specjalnego Trębacza i Perkusistę Orkiestry Armii USA "Pershing's Own" przy Grobie Nieznanego Żołnierza dodał uroczystego charakteru temu wydarzeniu. Z okazji Święta Niepodległości Polski podkreśliliśmy także naszą dumę narodową, prezentując polską kulturę. W ramach obchodów odbyła się również piękna wystawa rękodzieła autorstwa Melisy Fabucci, utalentowanej członkini naszego centrum.





CLUB'S LEADERS



Movie Club—Paul Beissel

Every Wednesday 2pm-3pm



Garden Club—Zbigniew Dudek, Zbigniew Zdunek

Every Friday 1pm-2pm



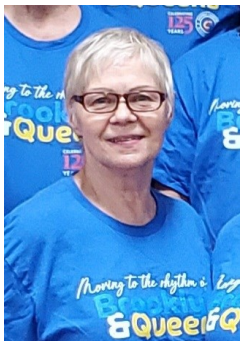
Press Club—Alicja Broniewicz

Every Friday 11am-12 pm



Art Club—Malgorzata Tambor

Every Friday 11am-12 pm



Walking Club—Alicja Barska

Every Monday 11am-12 pm



Billiard Club—Eugene Bobrowski

Every Monday 1:30pm-2:30pm

COME AND ENJOY!



You're Invited to Join Our Billiards Club! 🗨️

Looking for a fun way to spend your afternoon in a friendly atmosphere? Join us at the Billiards Club, hosted by **Eugene Bobrowski**

 **When?** Every Monday at 1:30 PM


 **Where?** Activities Room

Whether you're an experienced player or just want to try something new, everyone is welcome! These gatherings are not just about the game but also a great opportunity to chat, make new friends, and enjoy time together.

Come join us for fun and good company! 😊

Serdecznie zapraszamy na spotkania w Klubie Bilardowym! 🗨️

Jeśli szukasz okazji do miłego spędzenia czasu w przyjaznej atmosferze, zapraszamy na spotkania Klubu Bilardowego prowadzonego przez **Eugene Bobrowski**

 **Kiedy?** W każdy poniedziałek o godz. 13:30

 **Gdzie?** Activities Room

Nieważne, czy jesteś doświadczonym graczem, czy dopiero chcesz spróbować swoich sił – każdy jest mile widziany! Spotkania to nie tylko gra, ale również świetna okazja do rozmowy, nawiązania nowych znajomości i wspólnego spędzenia czasu.

Dołącz do nas i baw się dobrze! 😊

CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940

NOVEMBER 2024

MON to FRI 8am-4pm

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>2</p> <p>10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>3</p> <p>10:00-10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Gentle Movement/Gentle Breathing</p>	<p>4</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club <i>11:30-12:15 Workshop– Medicare</i> 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>5</p> <p>1:30-2:30 Book Club</p>	<p>6</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>9</p> <p>10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club <i>11:30– 12:15 Alert & Alive</i> 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>10</p> <p>10:00-10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Gentle Movement/Gentle Breathing</p>	<p>11</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club <i>11:30-12:15 Workshop– Medicare</i> 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>12</p> <p>1:30-2:30 Book Club</p>	<p>13</p> <p>10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p>16</p> <p>10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>17</p> <p>10:00 -10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Gentle Movement/Gentle Breathing</p>	<p>18</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>19</p> <p>1:30-2:30 Book Club</p>	<p>20</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>23</p> <p>10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club <i>11:30– 12:15 Alert & Alive</i> 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>24</p> <p>10:00 -10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Gentle Movement/Gentle Breathing</p>	<p>25</p>  <p>closed</p>	<p>26</p> <p>11:00 –12:00 Technology Club 1:30-2:30 Book Club</p>	<p>27</p> <p>10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p>30</p> <p>10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>31</p> <p>10:00 -10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>			<p>SCHEDULED ACTIVITIES SUBJECT TO CHANGE DUE TO UNFORESEEN</p>

DECEMBER

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

DECEMBER 2024

MONDAY	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Garden Bounty Soup Curried Chicken Breast Rice Green Salad Orange	3 Pickle Soup Pork Tenderloin w/Cilantro Sauce Farro Green Mix Salad Apple	4 Dill Soup Vegetable Lasagna Spinach Salad Kiwi	5 Cauliflower Soup Ginger Garlic Beef Stew Brown Rice Tomato Salad Banana	6 Split Peas Soup Baked Eggplant Parmesan Caesar Salad Applesauce
9 Lentil Soup Chicken Alfredo Penne Spinach Salad w/Tomatoes Banana	10 Broccoli & Potato Soup Apricot Glazed Pork Chops Cucumber Salad Kasha Orange	11 Tomato Rice Soup Polish Bean Casserole Mixed Green Salad Pear	12 Chicken Noodle Soup Chicken Drumsticks White Rice Tossed Salad Kiwi	13 Barley Soup Baked Fish Rice Tossed Salad w/Dressing Apple
16 Dill Soup BBQ Pork Chops Baked Potato Tomato & Cucumber Salad Apple	17 Vegetable Soup Chicken Breast w/Mushroom White Rice Mixed Green Salad Orange	18 White Bean Soup Vegetable Spaghetti Alfredo w/Peas Garden Salad Kiwi	19 Ukrainian Borscht Stuffed Cabbage w/Pork Romaine Salad w/Vinaigrette Banana	20 CHRISTMAS LUNCH Red Borscht w/Dumplings Baked Salmon w/Dill Sauce Mashed Potatoes Caesar Salad
23 Chicken Barley Soup Pork Spare Ribs Baked Potato Green Mixed Salad Apple	24 Mushroom Soup Vegetable Stuffed Pepper Mixed Salad Banana	25 CHRISTMAS CENTER CLOSED	26 Pickle Soup BBQ Chicken Leg Quarters Baked Potato Spinach, Apple & Red Onion Salad Orange	27 Cauliflower Soup Cheese Blintzes Green Salad Apple 
30 Baked Chicken Tights Brown Gravy Rice California Bland Vegetable Apple	31 Chili - Spaced Bean Ragout Brown Rice Italian Bland Vegetable Banana		WHOLE WHEAT BREAD AND LOW FAT MILK (1%) SERVED DAILY	MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE



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

GRUDZIEŃ 2024









PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
2 Zupa Jarzynowa Pierś Kurczaka Curry Ryż Sałata Zielona Pomarańcza	3 Zupa Ogórkowa Połędwica w Sosie Z Kolendry Farro Sałata Zielona Jabłko	4 Zupa Koperkowa Warzywna Lasagna Sałata Zielona Kiwi	5 Zupa Kalafiorowa Gulasz Ryż Sałata z Pomidorem Banan	6 Grochówka Bakłażan Parmesan Sałata Rzymska Mus Jabłkowy
9 Zupa z Soczewicy Kurczak w Sosie Alfredo z Penne Szpinak z Pomidorami Banan	10 Zupa Brokułowa Schab w Morelach Kasza Mizeria Pomarańcza	11 Zupa Pomidorowa z Ryżem Zapiekanka Warzywna Sałata Zielona Gruszka	12 Rosół Pieczone Nóżki Kurczaka Ryż Sałata Zielona Kiwi	13 Krupnik Ryba Pieczona Sałata Zielona Jabłko
16 Zupa Koperkowa Schab BBQ Ziemniak Pieczony Sałata Zielona Jabłko	17 Zupa Jarzynowa Pierś Kurczaka z Grzybami Ryż Sałata Zielona Pomarańcza	18 Zupa z Bałej Fasoli Warzywna Spaghetti Alfredo Sałata Zielona Kiwi	19 Barszcz Ukraiński Gołąbki Wieprzowe Sałata Rzymska Banan	20 LUNCH ŚWIĄTECZNY Czerwony Barszcz z Uszkami Pieczony Łosoś Ziemniaki Tłuczone Sałata Rzymska
23 Krupnik Zeberka Ziemniak Pieczony Sałata Zielona Jabłko	24 Zupa Grzybowa Faszerowana Papryka Sałata Zielona Banan	BOŻE NARODZENIE CENTRUM ZAMKNIĘTE	26 Kapuśniak Klopsy Drobiowe Kasza Gotowana Kapusta z Marchewką Pomarańcza	27 Zupa z Bałej Fasoli Ryba Pieczona Ryż z Warzywami Surówka Sliwka
30 Pieczone udka kurczaka Brazowy sos pieczeniowy Ryż Warzywa kalifornijskie (mieszanka) Jabłko	31 Chili – Pikantny gulasz fasolowy Brazowy ryż Włoska mieszanka warzyw Banan		CHLEB PELNOZIARNISTY I MLEKO 1% PODAWANE CODZIENNIE	MENU MOŻE ULEC ZMIANIE BEZ POWIADOMIENA

NUTRITIONIST CORNER



Easy Ways to ... Eat the Whole Plant

Reduce waste! Cook with all parts of fruits and vegetables.

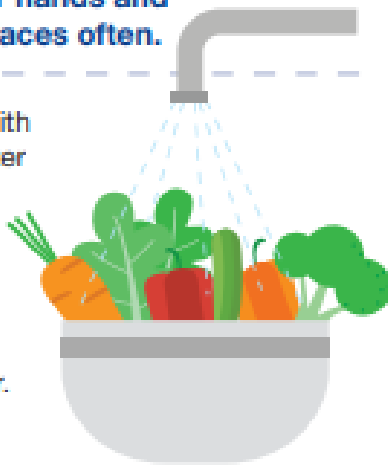
Part of Plant	Fruit or Vegetable	Ways to Cook
Roots 	Celery root	Roast, mash or stew
Stems 	Asparagus, beets, broccoli, cauliflower, chard, collards, fennel, kale	Braise or sauté; use woody part of asparagus in soup stocks; use peeled broccoli and cauliflower stems in soups or stir-fries
Greens or Tops 	Beets, carrots, cauliflower, celery, fennel, kohlrabi, leeks, onions, radishes, turnips	Sauté, blend in green smoothies, flavor and garnish salads and soups
Flowers 	Arugula, chives, cilantro/coriander, dill, fennel, garlic scapes, lavender, mustard, zucchini	Sauté or add to a salad, use garlic scapes to make pesto
Seeds 	Pumpkin and other winter squashes	Roast and add spices and herbs for flavor
Peels 	Citrus (lime, lemon, orange), potato	Bake potato peels for snacks; use citrus for zest
Rinds 	Watermelon and other melons (cantaloupe, casaba, honeydew)	Shave outer peel and use in place of cucumber in salads
Cobs 	Corn	Simmer to make a stock



Easy Ways to... Keep Food Safe

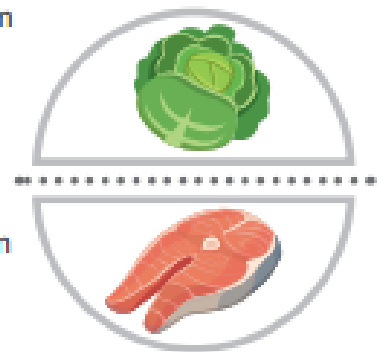
CLEAN your hands and surfaces often.

- Wash your hands with soap and warm water for 20 seconds.
- Wash utensils and cutting boards regularly.
- Rinse produce under running water.



SEPARATE raw meats, poultry and seafood.

- Store them away from ready-to-eat foods in your refrigerator.
- Use separate cutting and preparation surfaces.
- Keep them away from other foods in your shopping cart.



COOK foods to a safe temperature.

- Heat foods to kill germs that can make you sick.
- Use a food thermometer to check internal food temperatures when cooking.

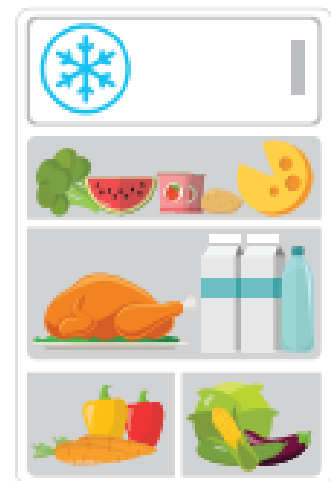


Safe Cooking Temperatures:

- Poultry: **165 degrees Fahrenheit**
- Ground meats: **160 degrees Fahrenheit**
- Whole cuts of beef, pork, veal or lamb: **145 degrees Fahrenheit**

CHILL foods.

- Keep your refrigerator at or below 40 degrees Fahrenheit.
- Refrigerate food within two hours of cooking or removing it from the refrigerator.
- Always thaw food in the refrigerator.



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](https://www.nyc.gov) and search for farmers markets.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

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
718-383-1940
to schedule a ride**



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**

OLDER ADULTS CENTER TRANSPORTATION

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.

**ZADZWOŃ
718-383-1940
aby umowić się na przejazd**



Who is eligible to receive services?

Our program is open to people age 60 and over who need some assistance to continue living safely in their own homes. Catholic Charities is non-sectarian, serving all older adults regardless of religion, national origin, ethnicity, income, sexual orientation, gender or immigration status.

We serve the neighborhoods of:

- Hollis
- Kew Gardens
- St. Albans
- Woodhaven
- Jamaica
- Ozone Park
- South Jamaica
- South Ozone Park
- Wakefield
- Howard Beach
- Richmond Hill
- Hamilton Beach
- Springfield Gardens
- Breezy Point
- Belle Harbor
- Neponsit
- Bayswater
- Arverne
- Edgemere
- Rockaway Park
- Rockaway
- Far Rockaway



What do we do?

The staff of Southwest Queens Senior Services help seniors obtain needed in-home services. We also provide referrals to other community services.

What services are available?

- Care Management
- Home-delivered Meals
- Home Care
- Housekeeping
- Transportation
- Long-Term Care Planning
- Benefits and Entitlements
- Information and Referral
- Caregiver Support

We care! You are not alone!

Program funded by the New York City Department for the Aging





TECHNOLOGY CLUB



1. Using Video Calls to Stay Connected

Tip: Video calls are a great way to stay connected with family and friends. You can use apps like Zoom, Skype, or Facetime to see and talk to loved ones, no matter the distance.

- **Korzystanie z wideorozmów, aby pozostać w kontakcie** Wskazówka: Wideorozmowy to doskonały sposób, aby pozostać w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi. Możesz używać aplikacji takich jak Zoom, Skype lub Facetime, aby widzieć i rozmawiać z bliskimi, niezależnie od odległości.



2. Setting Up Easy-to-Read Fonts

Tip: If you have difficulty reading text on your device, adjust the font size and style. Many devices allow you to change settings for better readability.

- **Ustawienie łatwych do odczytania czcionek** Wskazówka: Jeśli masz trudności z odczytywaniem tekstu na urządzeniu, dostosuj rozmiar i styl czcionki. Wiele urządzeń pozwala na zmianę ustawień, aby poprawić czytelność.

3. Organizing Photos in Digital Albums

Tip: You can organize your digital photos into albums by date, event, or person. This makes it easier to find and share memories later.

- **Organizowanie zdjęć w cyfrowych albumach** Wskazówka: Możesz organizować swoje cyfrowe zdjęcia w albumy według daty, wydarzenia lub osoby. Dzięki temu łatwiej będzie znaleźć i podzielić się wspomnieniami w przyszłości.



4. Keeping Your Devices Secure

Tip: Always use strong passwords and enable two-factor authentication (2FA) for better security. It's important to protect your personal information online.

- **Zabezpieczanie swoich urządzeń** Wskazówka: Zawsze używaj silnych haseł i włącz dwustopniową autentykację (2FA) dla lepszego bezpieczeństwa. Ważne jest, aby chronić swoje dane osobowe online.

5. Using Voice Commands for Convenience

Tip: Voice assistants like Siri, Google Assistant, and Alexa can help you perform tasks hands-free. You can ask them to call someone, set a reminder, or search the web.

- **Zabezpieczanie swoich urządzeń** Wskazówka: Zawsze używaj silnych haseł i włącz dwustopniową autentykację (2FA) dla lepszego bezpieczeństwa. Ważne jest, aby chronić swoje dane osobowe online.



22 Amazing Indoor Plants That Release Oxygen at Night

Indoor plants not only enhance the beauty of your home but also improve air quality. Some of these plants release oxygen at night, promoting better sleep and creating a healthier environment. Here are 14 plants that can boost the air quality while adding charm to your space:

- **Aloe Vera** – A low-maintenance succulent with healing properties.
- **Spider Plant** – Easy to care for with arching leaves.
- **Snake Plant** – Resilient, with sword-like leaves, perfect for low-light areas.
- **Peace Lily** – Elegant white blooms and oxygen-producing properties.
- **Gerbera Daisy** – Vibrant blooms with oxygen-releasing benefits.
- **Orchid** – Exotic blooms that contribute to oxygen production.
- **Areca Palm** – A tropical plant that doubles as a natural humidifier.
- **Bamboo Palm** – Adds a tropical touch and releases oxygen at night.
- **Jasmine** – Fragrant and oxygen-rich at night.
- **Pothos** – Easy-to-grow, thrives in low light.
- **Philodendron** – Glossy, heart-shaped leaves that purify the air.
- **Chrysanthemum** – Cheerful flowers that help generate oxygen.
- **Kalanchoe** – Vibrant, long-lasting blooms with added oxygen benefits.
- **Boston Fern** – Prefers high humidity and improves air quality.



Stay tuned for our next newsletter, where we'll share care tips for each of these plants!

22 Niezwykłe Rośliny Doniczkowe, Które Wydzielają Tlen w Nocy

Rośliny doniczkowe nie tylko upiększają Twoje wnętrza, ale również poprawiają jakość powietrza w domu. Niektóre z nich wydzielają tlen w nocy, co sprzyja lepszemu snu i zdrowemu środowisku. Oto 14 roślin, które mogą poprawić jakość powietrza, dodając uroku Twojej przestrzeni:

- **Aloe Vera** – Łatwa w pielęgnacji sukulentka o właściwościach leczniczych.
- **Roślina Pająk** – Prosta w pielęgnacji z łukowato zakrzywionymi liśćmi.
- **Sansewieria** – Odporna roślina o liściach przypominających miecze, idealna do miejsc o słabym świetle.
- **Lilia Pokoju** – Eleganckie białe kwiaty i właściwości wydzielania tlenu.
- **Gerbera** – Kolorowe kwiaty z korzyściami wydzielania tlenu.
- **Orchidea** – Egzotyczne kwiaty, które przyczyniają się do wydzielania tlenu.
- **Palma Areca** – Roślina tropikalna, która działa również jako naturalny nawilżacz.
- **Palma Bamboowa** – Nadaje tropikalny klimat i wydziela tlen w nocy.
- **Jaśmin** – Kwiaty o intensywnym zapachu, bogate w tlen w nocy.
- **Pothos** – Łatwa w uprawie roślina, która doskonale rośnie w słabym świetle.
- **Filodendron** – Błyszczące, sercowate liście, które pomagają oczyszczać powietrze.
- **Chryzantema** – Wesołe kwiaty, które generują tlen.
- **Kalanchoe** – Kolorowe, długotrwałe kwiaty z dodatkowymi korzyściami w postaci tlenu.
- **Fern Bostoński** – Preferuje wysoką wilgotność i poprawia jakość powietrza.

Zachęcamy do śledzenia naszego kolejnego newslettera, w którym podzielimy się wskazówkami dotyczącymi pielęgnacji każdej z tych roślin!

ARTS AND CRAFT

Medallion Snowflakes Craft

Supplies Needed:

- White paper (8.5 x 11 inches)
- Scissors
- Stapler
- Pencil
- Your imagination!

Instructions:

1. Prepare the Paper:

- Start by cutting your 8.5 x 11-inch paper in half lengthwise.
- Next, fold each half into an accordion. You can fold the paper in half, then fold it in half again to create even pleats.

2. Create a Template:

- Cut off one pleat from the folded paper and use it as a template for your snowflake design.

3. Staple the Accordion:

- Squash the accordion together and staple it firmly in the center to hold it in place.

4. Design Your Snowflake:

- On the template piece you cut out, draw your desired snowflake design. Then, carefully cut along your drawn lines. You can be creative with the patterns, but keep in mind the complexity of cutting through multiple layers.

5. Cut the Design:

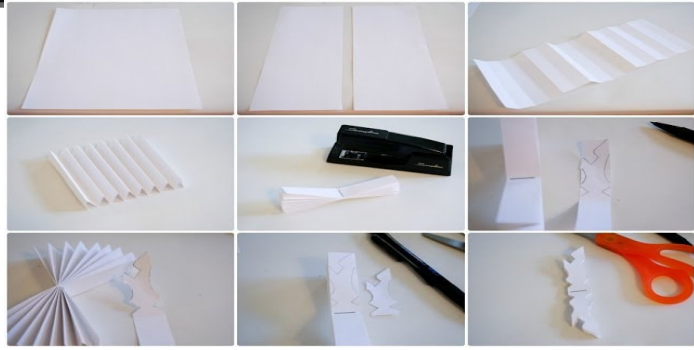
- Now, trace your design onto the stapled accordion and carefully cut out the snowflake pattern. Be patient as you'll be cutting through several layers of paper, so take your time.

6. Tip: Keep your design simple unless you're confident in your cutting skills, as thick stacks of paper can be difficult to cut through.

7. Assemble the Snowflake:

- After cutting the design, gently separate the pleats of the medallion. Tape or staple the ends together to create the 3D shape.

Enjoy your 3D Medallion Snowflake!



Śnieżynki Medalionowe – Instrukcja

Potrzebne materiały:

- Biały papier (8,5 x 11 cali)
- Nożyczki
- Zszywacz
- Ołówek
- Wyobraźnia!

Instrukcje:

1. Przygotowanie papieru:

- Zaczynamy od przecięcia kartki papieru (8,5 x 11 cali) na pół wzdłuż.
- Następnie złoż każdą połowę w harmonijkę. Możesz złożyć papier na pół, a potem jeszcze raz na pół, aby uzyskać równe zakładki.

2. Stworzenie szablonu:

- Odetnij jedną zakładkę z papieru i użyj jej jako szablonu do zaprojektowania swojej śnieżynki.

3. Zszywanie harmonijki:

- Zgnieć harmonijkę i zszyj ją w środku, aby utrzymać wszystkie warstwy na miejscu.

4. Zaprojektowanie śnieżynki:

- Na wyciętym szablonie narysuj wzór swojej śnieżynki. Następnie ostrożnie wytnij wzdłuż narysowanych linii. Możesz być kreatywny, ale pamiętaj, że cięcie przez kilka warstw papieru może być trudne.

5. Wycinanie wzoru:

- Teraz przenieś swój wzór na zszytą harmonijkę i ostrożnie wytnij zaprojektowany kształt. Bądź cierpliwy, ponieważ będziesz przecinać kilka warstw papieru, więc rób to powoli.

6. Wskazówka: Zrób prostszy wzór, chyba że masz naprawdę ostre nożyczki i pewną rękę, ponieważ cięcie przez grube warstwy papieru może być trudne.

7. Złożenie śnieżynki:

- Po wycięciu wzoru delikatnie rozdziel zakładki medalionu. Zastosuj taśmę klejącą lub zszywacz, aby połączyć końce i stworzyć trójwymiarowy kształt.



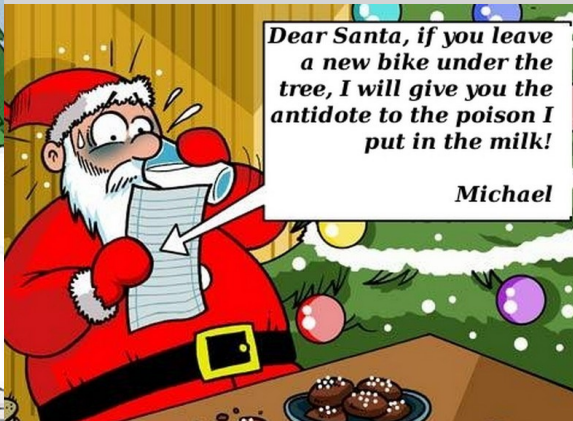
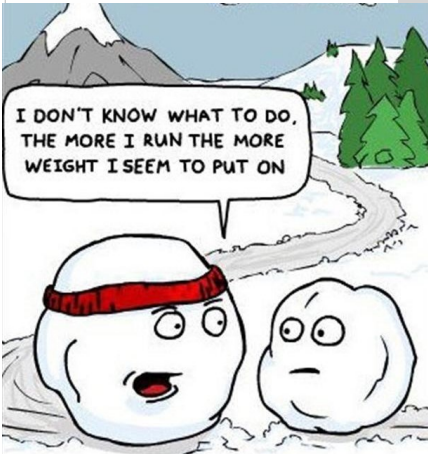


**LAUGH
FACTORY**



Spotykają się dwaj kumple tuż przed Bożym Narodzeniem.

- Kupiłeś już coś pod choinkę?
- pyta pierwszy.
- Tak, stojak - odpowiada drugi.



Boss: Do you believe in life after death?
 Employee: No, because there is no proof of it.
 Boss: Well there is now !
 Employee: How?
 Boss: When you left yesterday saying that you have to go to your uncle's funeral, your uncle came here looking for you after you



CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

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



NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

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

Stay Strong, Stay Healthy

Wide Leg Squat



Standing Leg Curl



Knee Extension



Side Leg Raise



Biceps Curl



Overhead Press



Seated Row



Toe Stand



EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSL

Christmas fun

Match the words to the correct pictures to complete the Crossword. Then find a secret message.

- bells
- candle
- candy cane
- card
- chimney
- Christmas tree
- elf
- gingerbread
- holly
- letter
- lights
- ornaments
- presents
- reindeer
- Santa Claus
- sleigh
- snowman
- stocking
- wreath



The secret message is _____ lead home

EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSŁ

Color Your Santa! We've included a festive Santa picture in this newsletter. We encourage you to grab your favorite colors and have fun coloring it! Let your creativity shine!

Pokoloruj swojego Świętego Mikołaja! W tym newsletterze znajdziesz obrazek Świętego Mikołaja. Zachęcamy Cię, abyś sięgnął po swoje ulubione kolory i dobrze się bawił przy jego kolorowaniu! Pozwól swojej kreatywności zabłysnąć!



Pumpkin Exhibition

