

January 2025



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



*Felice
Anno
Nuovo*

Szczęśliwego Nowego Roku



Educational Workshop – Senior Scam 1/8 11:30 am

Educational Workshop – Traffic Safety 1/23 11:30 am

Special Celebration – Carnival Ball 1/22 12:30 pm

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

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 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

UPCOMING

EVENTS



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

BOOK CLUB

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

Wednesday 1/8/2025 SPECIAL EVENT - SCAM – SASA Tim 11:30 am– 12:30 pm

**Wednesday 1/16/2025 SPECIAL EVENT - Nutrition Lecture - presentation
Agata Skowronska 11:30 am—12:30 pm**

Thursday 1/22/2025 SPECIAL EVENT - Benefits – Agata Skowronska 11:30 am– 12:30 pm

Wednesday 1/23/2025 SPECIAL EVENT - Traffic Safety – DOT 11:30 am– 12:30 pm

Wednesday 1/29/2025 SPECIAL EVENT - Family Services Presentation– 11:30 am– 12:30 pm

Wednesday 1/22/25 - Carnival Ball– Bal Karnawalowy - 12:30 pm– 3:30 pm –donation \$3

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

“Happy New Year 2025”



Dear Friends,

As we stand at the threshold of a New Year, we are reminded of the opportunities and lessons that lie ahead. With every new task and challenge, we will strive to ensure that you feel valued and supported within our caring community.

I am deeply grateful for your trust, understanding, and unwavering presence. Your kindness and companionship make every day brighter. To my incredible staff and volunteers—none of what we accomplish would be possible without your dedication and hard work.

My heartfelt wish for all of you is that your hearts and homes, including your "second home" here with us, be filled with understanding, compassion, and joy. May 2025 bring you faith to believe, courage to act, and hope to carry you forward.

I eagerly look forward to another year of shared moments and connections with each of you. Let's make it a year filled with blessings, kindness, and community spirit.

Happy New Year!

Warm regards,
Program Manager
Agata Skowronska

Drodzy Przyjaciele,

Stojąc u progu Nowego Roku, przypominamy sobie o możliwościach i lekcjach, które przed nami. Z każdym nowym zadaniem i wyzwaniem będziemy starać się, abyście czuli się docenieni i wspierani w naszej troskliwej społeczności.

Jestem ogromnie wdzięczna za Wasze zaufanie, zrozumienie i niezmienną obecność. Wasza życzliwość i towarzystwo sprawiają, że każdy dzień jest jaśniejszy. Dziękuję mojemu niesamowitemu zespołowi i wolontariuszom – bez Waszej ciężkiej pracy i zaangażowania nic z tego, co osiągamy, nie byłoby możliwe.

Z całego serca życzę Wam wszystkim, aby Wasze serca i domy, a także Wasz „drugi dom” tutaj z nami, były wypełnione zrozumieniem, zdrowiem, troską i radością. Niech 2025 rok przyniesie Wam wiarę i odwagę, aby działać, i nadzieję, która będzie Was prowadzić naprzód.

Z niecierpliwością czekam na kolejny rok wspólnych chwil i wzajemnych więzi z każdym z Was. Uczynmy ten rok pełnym błogosławieństw, życzliwości i ducha wspólnoty.

Szczęśliwego Nowego Roku!

Z ciepłymi pozdrowieniami,
Program Manager
Agata Skowronska

CCNS PETE MC GUINNESS OAC , 715 LEONARD STREET, BKLYN NY 11222

CARNIVAL BALL

BAL KARNAWAŁOWY

Wednesday January 22nd 2025 12:30^{pm} - 3:30^{pm}

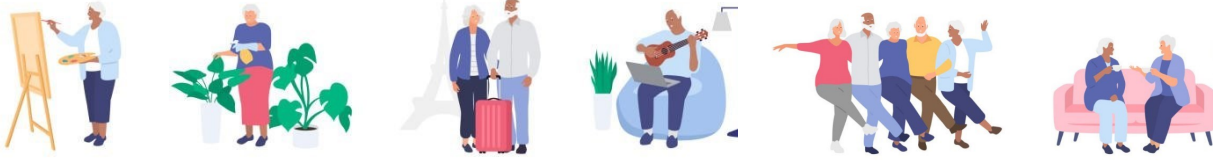
Sroda, 22 Stycznia 2025, 12:30^{pm} - 3:30^{pm}

718-383-1940



GRA DJ ANDY

Serdecznie zapraszamy!!



CLUB'S LEADERS



Movie Club—Paul Beissel

Every Wednesday 2pm-3pm



Garden Club—Zbigniew Dudek, Zbigniew Zdunek

Every Friday 1pm-2pm



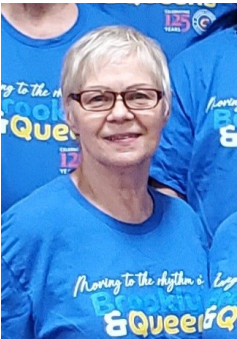
Press Club—Alicja Broniewicz

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!



“CHRISTMAS LUNCH”

We celebrated Christmas at CCNS Pete McGuinness Older Adult Center with over 150 people joining the festivities. The celebration was the result of extensive preparation: assembling packages for the older adults, decorating the center, and setting the tables to create a warm and festive atmosphere.

We extend heartfelt thanks to our good friends for their generous donations, which provided beautiful gifts under our Christmas tree for those in need. On behalf of the Polish Scouts, Grazyna Moscicka presented us with the Bethlehem Light of Peace, a symbol of hope and unity.

We are especially thankful to our staff, volunteers and advisory board for their invaluable help with the preparations, ensuring the event was a success.

Our members were also blessed with visits from Father Gregory of St. Stanislaus Kostka Church and Father Benny from St. Anthony Church. The day was filled with joy as a delicious lunch was served, carols were sung, and heartfelt wishes were exchanged. Many who might have otherwise been alone during the holiday season felt the warmth and belonging of a true home.

Merry Christmas to everyone! Wishing you Happy Holidays and a Happy New Year!

Świętowaliśmy Boże Narodzenie w CCNS Pete McGuinness Older Adult Center z udziałem ponad 150 osób. Było to wydarzenie, które wymagało wielu przygotowań: pakowania paczek dla seniorów, dekorowania centrum i nakrywania stołów, aby stworzyć ciepłą, świąteczną atmosferę.

Serdecznie dziękujemy naszym przyjaciołom za ich hojność, dzięki której piękne prezenty znalazły się pod naszą choinką dla osób w potrzebie. W imieniu harcerzy, Grazyna Mościcka przekazała nam Betlejemskie Światło Pokoju, symbol nadziei i jedności.

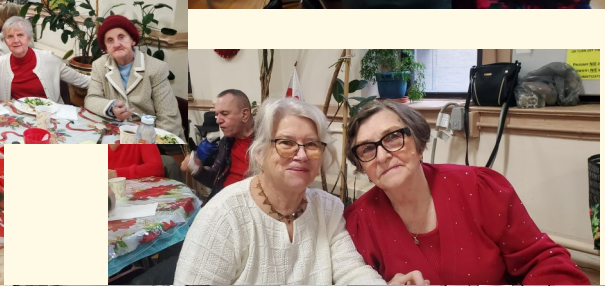
Jesteśmy szczególnie wdzięczni naszym pracownikom, wolontariuszom i członkom rady seniorów za nieocenioną pomoc w przygotowaniach, dzięki czemu wydarzenie okazało się wielkim sukcesem.

Naszych członków odwiedzili również ksiądz Grzegorz z parafii św. Stanisława Kostki oraz ksiądz Benny z parafii św. Antoniego. Dzień był pełen radości: podano pyszny obiad, śpiewano kolędy i składano serdeczne życzenia. Wielu osobom, które mogłyby tego dnia czuć się samotne, udało się stworzyć atmosferę prawdziwego domu.

Wesołych Świąt dla wszystkich! Życzymy Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!









WINTER WORKSHOP

Winter Workshop: A Cozy Morning of Creativity

Our winter workshop kicked off with a warm and inviting atmosphere as seniors gathered to create beautiful snowflakes. With scissors and paper, they crafted unique designs, showcasing their creativity and talent.

Hot cocoa, along with homemade banana bread and gingerbread, added a comforting touch to the morning. Participants chatted and enjoyed the festive spirit, savoring the delicious treats. It was a perfect way to start the day, filled with warmth, laughter, and the joy of making something special together.

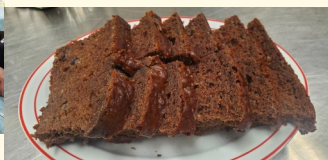
Thank you to everyone who joined us for this cozy and creative morning!

Warsztaty zimowe: Ciepły poranek pełen kreatywności

Nasze warsztaty zimowe rozpoczęły się w ciepłej i przytulnej atmosferze, gdy seniorzy zebrali się, by stworzyć piękne płatki śniegu. Za pomocą nożyczek i papieru wykonali unikalne wzory, pokazując swoją kreatywność i talent.

Do gorącej czekolady podano domowy chlebek bananowy oraz pierniczki, co dodało porankowi przyjemnego, domowego klimatu. Uczestnicy rozmawiali i cieszyli się świątecznym nastrojem, delektując się pysznymi smakołykami. To był idealny sposób na rozpoczęcie dnia – pełen ciepła, śmiechu i radości z wspólnego tworzenia.

Dziękujemy wszystkim, którzy dołączyli do nas w tym ciepłym i kreatywnym poranku!





CHRISTMAS CONCERT CHILDREN FROM PS31

A Heartwarming Visit from PS 31 Students

On December 17th, our center was filled with joy and holiday cheer as the children from PS 31 visited us to share their talents and holiday spirit. These young performers sang a variety of beloved Christmas carols, bringing smiles to the faces of our seniors. In addition to their wonderful singing, the children also decorated our Christmas tree with ornaments they had made themselves. Each decoration was a heartfelt creation, adding a personal and charming touch to our holiday centerpiece. Watching the tree come to life with their handmade ornaments was a delight for everyone present. The performance was truly touching, with each song filling the room with warmth and festive energy. The children's enthusiasm and heartfelt singing created an unforgettable atmosphere, lifting the spirits of everyone in attendance. For many of our seniors, this was a cherished moment that reminded them of the joy and magic of the holiday season. It was a beautiful example of how different generations can come together to celebrate and share meaningful experiences.

We extend our heartfelt thanks to the students of PS 31, their teachers, and everyone involved in making this visit possible. Your kindness and effort brought light and happiness to our community. Here's to more moments like these that bring people together and remind us of the true spirit of the holidays!

Wzruszająca Wizyta Uczniów ze Szkoły PS 31

17 grudnia nasz ośrodek wypełnił się radością i świątecznym duchem, kiedy dzieci ze szkoły PS 31 odwiedziły nas, aby podzielić się swoimi talentami i świątecznym nastrojem. Młodzi wykonawcy zaśpiewali wiele ukochanych kolęd, wywołując uśmiechy na twarzach naszych seniorów. Oprócz wspaniałego występu, dzieci udekorowały naszą choinkę ozdobami, które same wykonały. Każda ozdoba była pełna serca, dodając osobistego i uroczonego akcentu do naszej świątecznej atmosfery. Z radością obserwowaliśmy, jak choinka zyskuje życie dzięki ich ręcznie wykonanym dekoracjom. To przedstawienie było naprawdę wzruszające – każda piosenka wypełniała salę ciepłem i świąteczną energią. Entuzjazm i szczerść w śpiewie dzieci stworzyły niezapomnianą atmosferę, podnosząc na duchu wszystkich obecnych. Dla wielu naszych seniorów był to cenny moment, który przypomniał im o radości i magii świąt. Był to piękny przykład, jak różne pokolenia mogą się zjednoczyć, aby wspólnie świętować i dzielić się wyjątkowymi doświadczeniami.

Serdecznie dziękujemy uczniom PS 31, ich nauczycielom oraz wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji tej wizyty. Wasza życzliwość i wysiłek przyniosły światło i radość naszej społeczności. Oby takich chwil, które łączą ludzi i przypominają nam o prawdziwym duchu świąt, było jak najwięcej!



FREE EDUCATIONAL WORKSHOP

SENIOR SCAMS

Learn the types of scams and how to **prevent becoming the victim.**



ABOUT

This informative workshop will educate you on knowing the danger signs of being scammed. In today's society, many seniors become prey because of their vulnerability. In this informative session we will look at various types of common senior scams so that you can understand what safeguards you should put in place so that you won't become the next victim.

What to do:

Attend a **FREE EDUCATIONAL WORKSHOP** on Senior Scams and learn more about how the senior population is preyed upon and how to avoid you or your loved ones becoming victims.

Reserve Your Seat Today!

Date: January 8th, 2025


Time: 11:30 AM

Happy New Year!

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

JANUARY 2025



MONDAY	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
WHOLE WHEAT BREAD AND LOW FAT MILK (1%) SERVED DAILY	MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE	1 NEW YEARS DAY CLOSED	2 White Bean Soup Garlic Chicken Meatballs Kasha Romaine Salad Orange	3 Garden Bounty Soup Eggplant Parmesan Tossed Salad w/Dressing Banana
6 Chicken Piccata (1pc) Garlic Mashed Potatoes Cali Blend Vegetables Apple	7 Tomato Soup Bean & Spinach Stew (6 oz) Brown Rice Prince Edward Veg Banana	8 Soup Pasta Fagioli Pork Stew (6oz) Yellow Rice Green Beans and Onions Orange	9 Soup Chicken Rice Beef Shepherd's Pie (6oz) Italian Blend Veg Apple	10 Minestrone Tuna Fish Salad (3oz) Pasta Salad Caesar Salad Pear
13 Chicken Soup Pork Tenderloin W/Cilantro Sauce Farro Romaine Salad Kiwi	14 Tomato Soup Curried Chicken Breast Yellow Rice Garden Mix Salad Orange	15 Garden Bounty Soup Vegetable Lasagna w/Tomato Sauce Garden Salad Apple	16 Cauliflower Soup Ginger Garlic Beef Stew Brown Rice Spinach Salad Applesauce	17 Mushroom Soup Pierogi Cucumber & Leek Salad Banana
20 CLOSED 	21 Split Pea Soup Chicken Penne Alfredo w/Mushrooms Spinach-Tomato Salad Orange	22 Tomato Rice Soup Stuffed Potato w/Vegetables & Cheese Mixed Green Salad Pear	23 Vegetable Soup Chicken Legs Cucumber Salad Kasha Kiwi	24 Lentil Soup Baked Fish Brown Rice Iceberg Salad w/Dressing Banana
27 Chicken Noodle Soup Pork Spare Ribs Baked Potato Green Salad Orange	28 Dill Soup Chicken Meatballs White Rice Tomato-Cucumber Salad Apple	29 White Bean Soup Vegetable Spaghetti Alfredo w/Peas Garden Salad Kiwi	30 White Borscht Pork Loin w/Sauce Romaine Salad w/Vinaigrette Banana	31 Ukrainian Borscht Pierogi Carrot & Raisins Salad Pear



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

STYCZEŃ 2025




PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<p>CHLEB PEŁNOZIARNISTY I MLEKO 1% PODAWANE CODZIENNIE</p>	<p>MENU MOŻE ULEC ZMIANIE BEZ POWIADOMIENA</p>	<p>1</p> <p>CENTRUM ZAMKNIĘTE</p>	<p>2</p> <p>Zupa z Białej Fasoli Klopsy Drobiowe Kasza Sałata Rzymska Pomarańcza</p>	<p>3</p> <p>Zupa Jarzynowa Bakłażan Parmesan Sałatka Zielona Banan</p>
<p>6</p> <p>Zupa Brokułowa Bigos Ziemniak Pieczony Sałata Zielona Jabłko</p>	<p>7</p> <p>Zupa Pomidorowa Gulasz z fasoli i szpinaku (6 oz) Brazowy ryż Warzywa Prince Edward Banan</p>	<p>8</p> <p>Zupa Fasolowa Chambre de Gandules (6 oz) Zółty ryż Fasolka szparagowa z cebulą Pomarańcza</p>	<p>9</p> <p>Rosol z Ryżem Zupa z Soczewicy Mieso mielone zapiekane z ziemniakami i serem (6 oz) Włoska mieszanka warzyw Jabłko</p>	<p>10</p> <p>Zupa Jarzynowa Sałatka z tuńczyka (3 oz) Sałatka makaronowa Sałatka Cezar Gruszka</p>
<p>13</p> <p>Rosół Połędwica Wieprzowa Farro Sałata Rzymska Kiwi</p>	<p>14</p> <p>Zupa Pomidorowa Pierś Kurczaka Curry Zółty Ryż Sałatka Zielona Pomarańcza</p>	<p>15</p> <p>Zupa Jarzynowa Warzywna Lasagna Sałata Zielona Jabłko</p>	<p>16</p> <p>Zupa Kalafiorowa Gulasz Brazowy Ryż Sałata Zielona Mus Jabłkowy</p>	<p>17</p> <p>Zupa Grzybowa Pierogi Sałatka z Ogórkiem Banan</p>
<p>20</p> <p>CENTRUM ZAMKNIĘTE</p> <p>MARTIN LUTHER KING JR. DAY</p>	<p>21</p> <p>Zupa Grochowa Kurczak z Pastą Penne w Sosie Alfredo Sałatka Zielona Pomarańcza</p>	<p>22</p> <p>Zupa Pomidorowa Faszerowany Warzywami i Serem Ziemniak Sałatka Zielona Gruszka</p>	<p>23</p> <p>Zupa Jarzynowa Nóżki Kurczaka Mizeria Kasza Kiwi</p>	<p>24</p> <p>Zupa z Soczewicy Ryba Pieczona Brazowy Ryż Sałata Zielona Banan</p>
<p>27</p> <p>Rosół Żeberka Ziemniak Pieczony Sałata Zielona Pomarańcza</p>	<p>28</p> <p>Zupa Koperkowa Klopsy Drobiowe Biały Ryż Sałatka z Pomidorem i Ogórkiem Jabłko</p>	<p>29</p> <p>Zupa z Białej Fasoli Spaghetti Alfredo z Zielonym Groszkiem Sałata Zielona Kiwi</p>	<p>30</p> <p>Biały Barszcz Schab Sałata Rzymska Banan</p>	<p>31</p> <p>Barszcz Ukraiński Pierogi Surówka z Marchewki z Rodzynkami Gruszka</p>

CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940

JANUARY 2025

MON to FRI 8am-4pm

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
SCHEDULED ACTIVITIES SUBJECT TO CHANGE DUE TO UNFORESEEN		1 closed 	2 1:30-2:30 Book Club	3 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club
6 10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club <i>11:30- 12:15</i> <i>Alert & Alive</i> 1:30-2:30 Billiard	7 10:00-10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Gentle Movement/Gentle Breathing	8 10:00-11:00 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club <i>11:30-12:30</i> <i>Workshop—SCAM</i> 2:00-3:00 Movie Club	9 1:30-2:30 Book Club	10 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club
13 10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club <i>11:30- 12:15</i> <i>Alert & Alive</i> 1:30-2:30 Billiard	14 10:00 -10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Gentle Movement/Gentle Breathing	15 10:00-11:00 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club <i>11:30-12:30</i> <i>Workshop- Nutrition</i> 2:00-3:00 Movie Club	16 1:30-2:30 Book Club	17 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club
20 closed 	21 10:00 -10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Gentle Movement/Gentle Breathing	22 10:00-11:00 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club <i>11:30-12:15</i> <i>Workshop</i> 2:00-3:00 Movie Club	23 <i>11:30-12:30</i> <i>Workshop- Traffic</i> <i>Safety</i> 1:30-2:30 Book Club	24 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club
27 10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club 1:30-2:30 Billiard	28 10:00 -10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Yoga	29 10:00-11:00 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club <i>11:30-12:30</i> <i>Workshop</i> 2:00-3:00 Movie Club	30 1:30-2:30 Book Club	31 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club



Understanding Cholesterol: What It Is and Why It Matters



What It Is:

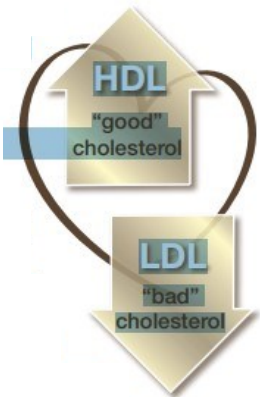
Cholesterol is a crystal-like substance that travels through the bloodstream, carried by lipoproteins, which act as "transporters" for fat. It plays a vital role several essential body functions, such as digesting dietary fats, producing hormones, and building cell membranes. Cholesterol is naturally found in animal-based foods like meats and dairy products.

What You Should Know:

While cholesterol is essential, too much in the bloodstream can damage arteries, particularly those supplying blood to the heart. Excess cholesterol can accumulate in blood vessel walls, leading to a condition called atherosclerosis, which increases the risk of heart attacks and strokes.

Not all cholesterol is harmful. The type and amount of cholesterol in your bloodstream determine your heart disease risk:

- **High-density lipoprotein (HDL)** – "Good" Cholesterol:HDL carries cholesterol back to the liver, where it can be processed and eliminated. Higher HDL levels help prevent cholesterol buildup in blood vessels, reducing the risk of heart disease. Low HDL levels are associated with increased heart disease risk. Discuss your HDL level with your healthcare provider.
- **Low-density lipoprotein (LDL)** – "Bad" Cholesterol:LDL carries cholesterol into the bloodstream and contributes to harmful fatty deposits in arteries. High LDL levels significantly increase the risk of heart disease. Lower LDL levels are better for heart health.



Tips for Reading Food Labels:

Cholesterol is a nutrient to minimize in your diet. Use these tips when checking the Nutrition Facts Label:

- Choose foods with a lower **% Daily Value (DV)** of cholesterol. Aim to stay below 100% DV per day.
- **5% DV or less** of cholesterol is low.
- **20% DV or more** of cholesterol is high.

One primary cause of elevated LDL cholesterol is consuming too much saturated fat and dietary cholesterol. Saturated fat is particularly impactful, raising LDL levels more than anything else in the diet.

By understanding cholesterol and making informed dietary choices, you can better manage your heart health.



Cholesterol

Zrozumienie cholesterolu: Co to jest i dlaczego jest ważny

Co to jest:

Cholesterol to substancja o krystalicznej strukturze, która przemieszcza się w krwiobiegu, transportowana przez lipoproteiny, będące „nośnikami” tłuszczu. Cholesterol odgrywa kluczową rolę w wielu ważnych funkcjach organizmu, takich jak trawienie tłuszczów, produkcja hormonów i budowanie błon komórkowych. Naturalnie

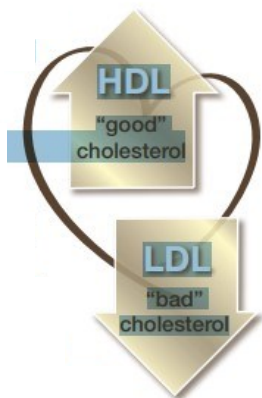
występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso i nabiał.

Co powinieneś wiedzieć:

Chociaż cholesterol jest niezbędny, jego nadmiar we krwi może uszkadzać tętnice, szczególnie te dostarczające krew do serca. Nadmiar cholesterolu może odkładać się w ścianach naczyń krwionośnych, co prowadzi do stanu zwanego miażdżycą, zwiększając ryzyko zawału serca i udaru.

Nie każdy cholesterol jest szkodliwy. Rodzaj i ilość cholesterolu w krwiobiegu wpływają na ryzyko chorób serca:

- **Lipoproteiny o wysokiej gęstości (HDL)** – „Dobry” cholesterol: HDL transportuje cholesterol z powrotem do wątroby, gdzie może być przetworzony i usunięty. Wyższy poziom HDL pomaga zapobiegać odkładaniu się cholesterolu w naczyniach krwionośnych, zmniejszając ryzyko chorób serca. Niski poziom HDL zwiększa ryzyko tych chorób. Skonsultuj swój poziom HDL z lekarzem.



- **Lipoproteiny o niskiej gęstości (LDL)** – „Zły” cholesterol: LDL przenosi cholesterol do krwiobiegu i przyczynia się do powstawania szkodliwych złogów tłuszczowych w tętnicach. Wysoki poziom LDL znacząco zwiększa ryzyko chorób serca. Niższy poziom LDL jest korzystniejszy dla zdrowia serca.

Wskazówki dotyczące czytania etykiet żywności:

Cholesterol to składnik odżywczy, którego spożycie należy ograniczać. Oto kilka wskazówek podczas sprawdzania etykiet:

- Wybieraj produkty o niższym **% Diennej Wartości (%DV)** cholesterolu. Staraj się nie przekraczać 100% DV dziennie.
- **5% DV lub mniej** cholesterolu to poziom niski.
- **20% DV lub więcej** cholesterolu to poziom wysoki.

Główną przyczyną podwyższonego poziomu LDL cholesterolu jest spożywanie zbyt dużej ilości tłuszczów nasyconych i cholesterolu w diecie. Tłuszcze nasycone mają szczególnie silny wpływ, podnosząc poziom LDL bardziej niż cokolwiek innego w diecie.

Zrozumienie cholesterolu i podejmowanie świadomych wyborów żywieniowych pomaga lepiej dbać o zdrowie serca.



TECHNOLOGY CLUB

How to Install a Transportation App

Open the App Store:

- On Android, go to the Google Play Store.
- On iPhone, open the Apple App Store.

Search for the App:

- Type the app name (e.g., Uber, Lyft, Transit) in the search bar.

Download the App:

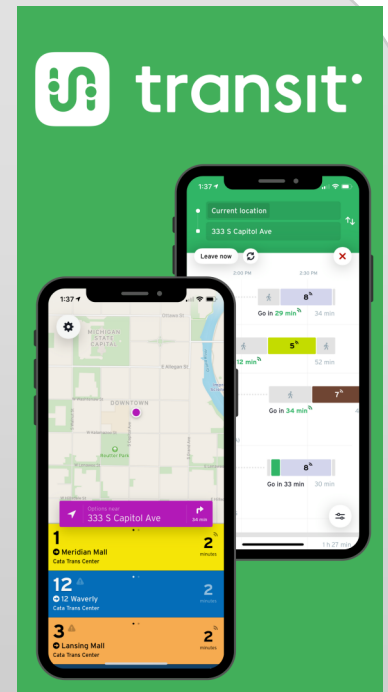
- Tap “Install” or “Get.”
- Wait for the app to download and install.

Set Up Your Account:

- Open the app and follow the instructions to create an account.
- Enter your phone number, and email.

Enable Permissions:

- Allow the app to access location services to find your pickup point or plan routes.



Your transportation app is ready to use! Simply enter your destination and enjoy convenient travel.

Jak zainstalować aplikację transportową

Otwórz sklep z aplikacjami:

- Na Androidzie: otwórz Sklep Google Play.
- Na iPhone: otwórz App Store.

Wyszukaj aplikację:

- Wpisz nazwę aplikacji (np. Uber, Lyft, Transit) w pasku wyszukiwania.

Pobierz aplikację:

- Kliknij „Zainstaluj” lub „Pobierz.”
- Poczekaj, aż aplikacja zostanie pobrana i zainstalowana.

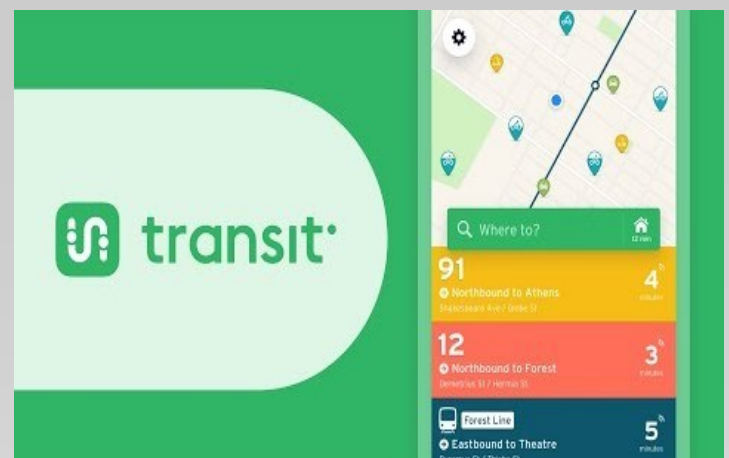
Utwórz konto:

- Otwórz aplikację i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby założyć konto.
- Wprowadź numer telefonu, adres e-mail jeżeli jest wymagany.

Włącz uprawnienia:

- Zezwól aplikacji na dostęp do lokalizacji, aby znaleźć punkt odbioru lub zaplanować trasy.

Twoja aplikacja transportowa jest gotowa do użycia! Wpisz cel podróży i ciesz się wygodnym przemieszczaniem się.



How to Take Care of a Maranta (Prayer Plant)

The Maranta, also known as the Prayer Plant, is a popular houseplant known for its strikingly patterned leaves that fold up at night, resembling hands in prayer. Here's how to care for it:

Light: Place your Maranta in bright, indirect sunlight. Avoid direct sun, as it can scorch the leaves. It thrives well in low to medium light conditions, making it ideal for indoor spaces.

Watering: Keep the soil consistently moist but not soggy. Water when the top inch of soil feels dry, and reduce watering in the winter when the plant grows more slowly.

Humidity: Marantas love high humidity. Mist the leaves regularly or place the pot on a tray filled with pebbles and water to maintain moisture in the air.

Temperature: Keep the plant in a warm environment, between 65°F and 75°F (18°C-24°C). Avoid drafts and sudden temperature changes.

Fertilizer: Feed the plant with a balanced liquid fertilizer every 2-4 weeks during the growing season (spring and summer). Skip feeding during fall and winter.

Care Tips:

- Prune dead or yellowing leaves to encourage new growth.
- Repot every 2-3 years to refresh the soil and give the roots more room.

With proper care, your Maranta will reward you with vibrant, healthy leaves and its unique nightly "prayer" ritual!



Jak dbać o marantę (roślinę modlitewną)

Maranta, znana również jako roślina modlitewna, to popularna roślina doniczkowa o efektownych liściach, które nocą składają się jak ręce do modlitwy. Oto, jak o nią dbać:

Światło: Ustaw marantę w miejscu z jasnym, rozproszonym światłem. Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, które może poparzyć liście. Roślina dobrze radzi sobie również w półcieniu, co czyni ją idealną do wnętrza.

Podlewanie: Utrzymuj glebę stale wilgotną, ale nie przelaną. Podlewaj, gdy wierzchnia warstwa ziemi jest sucha. Zimą podlewanie można ograniczyć, ponieważ roślina rośnie wolniej.

Wilgotność: Maranta uwielbia wysoką wilgotność powietrza. Regularnie spryskuj liście wodą lub ustaw doniczkę na tacy z kamykami i wodą, aby zapewnić odpowiednią wilgotność.

Temperatura: Trzymaj roślinę w ciepłym miejscu, w temperaturze od 18°C do 24°C. Unikaj przeciągów i nagłych zmian temperatury.

Nawożenie: Nawoź roślinę płynnym nawozem co 2-4 tygodnie w okresie wzrostu (wiosna i lato). Jesienią i zimą nawożenie nie jest konieczne.

Dodatkowe wskazówki:

- Przycinaj obumarłe lub żółknące liście, aby pobudzić nowy wzrost.
- Przesadzaj co 2-3 lata, aby odświeżyć ziemię i zapewnić korzeniom więcej miejsca.

Przy odpowiedniej pielęgnacji maranta odwdzięczy się pięknymi, zdrowymi liśćmi i swoim wyjątkowym „modlitewnym” rytuałem każdej nocy!

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:

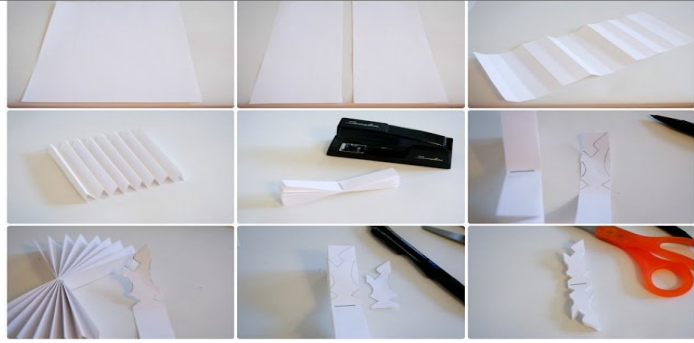
- Now, trace your design onto the stapled accordion and carefully cut out the snowflake pattern. Be patient as you'll be cutting through several layers of paper, so take your time.

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



- Już nie mogę się doczekać Sylwestra, przypomnij mi Julianie gdzie go spędzimy? W San Marino, San Sebastian czy San Francisco ?
- w San Domierzu.



Wiesz kochanienka . Znalazłam sposob!
Kazik juz od tygodnia nie chrapie



NIECH JUŻ BĘDĄ, TE ŚWIĘTA!
NIE MOGĘ PATRZEĆ, JAK SIĘ,
MĘCZYSZ!



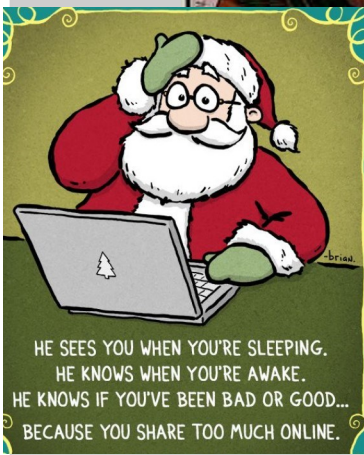
I'M RETURNING THESE GLASSES I BOUGHT FOR MY HUSBAND. HE'S STILL NOT SEEING THINGS MY WAY.



MY WIFES FEMALE INTUITION IS SO HIGHLY DEVELOPED, SHE SOMETIMES KNOWS I'M WRONG BEFORE I'VE EVEN OPENED MY MOUTH



jeszcze slowo i sam będziesz się obcinał!!!



HE SEES YOU WHEN YOU'RE SLEEPING. HE KNOWS WHEN YOU'RE AWAKE. HE KNOWS IF YOU'VE BEEN BAD OR GOOD... BECAUSE YOU SHARE TOO MUCH ONLINE.



I hate the pre-flight instructions.



I'd build a snowman, but what would I do with the other carrots in the bag?

- Kochanie co mi kupiłeś na mikołajki?
- Widzisz to czerwone porsche za oknem ?
- O Boże! Pewnie, że widzę!
- No to takiego koloru skarpety Ci kupiłem...



CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

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



EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSL



Winter Word Search



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

BLIZZARD
BOOTS
COAT
COCOA
COLD
DECEMBER
EARMUFFS
FEBRUARY

FIREPLACE
FROSTY
HAT
ICE
ICICLES
JANUARY
MARCH
MITTENS

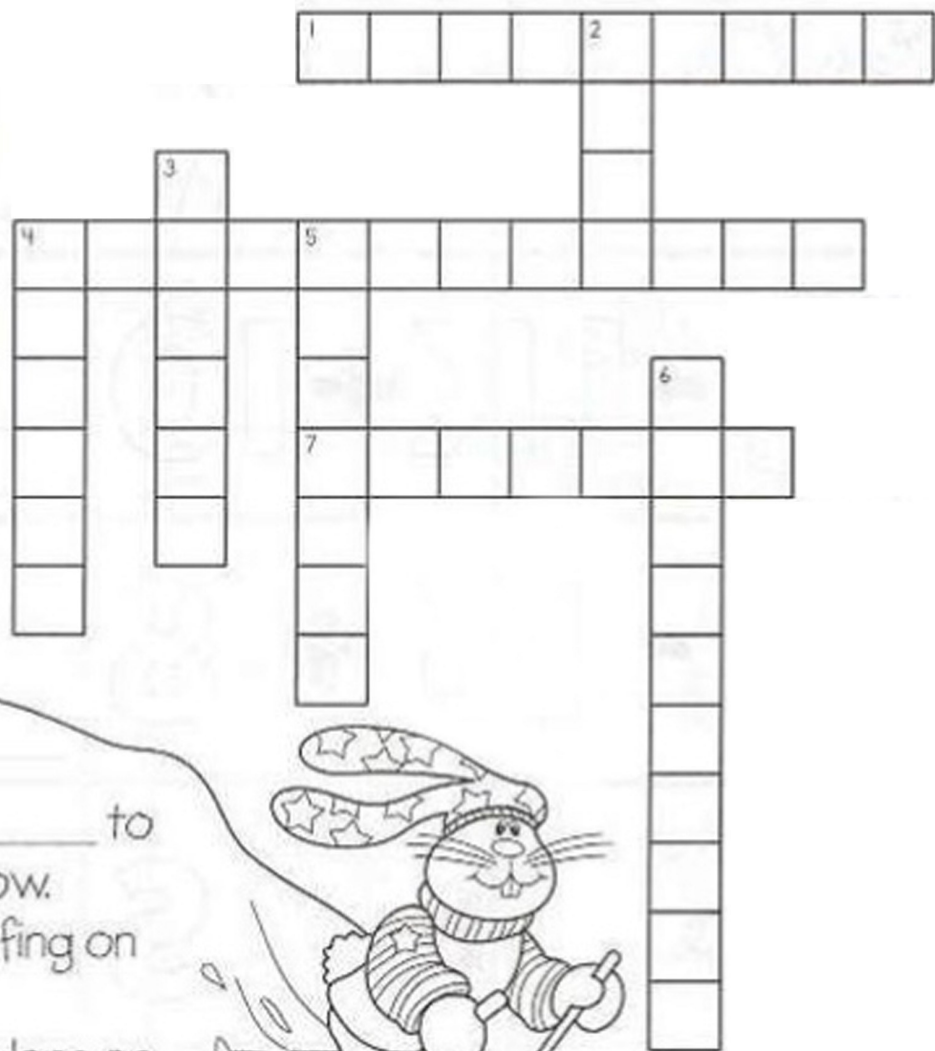
PLOW
SCARF
SHOVEL
SKIING
SLEDDING
SNOW
SWEATER
WINTER



Use the word list and clues to complete the puzzle.

Word List

BOBSLED
HOCKEY
SKATING
SKIING
SLED
SNOWBOARDING
SNOWMOBILE
SNOWSHOES



Across

1. You could use _____ to walk across snow.
4. _____ is like surfing on the snow.
7. Ice-_____ is done on frozen water.

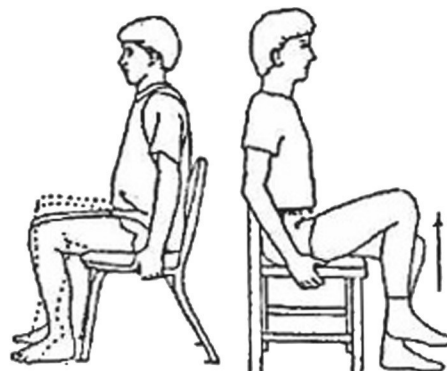
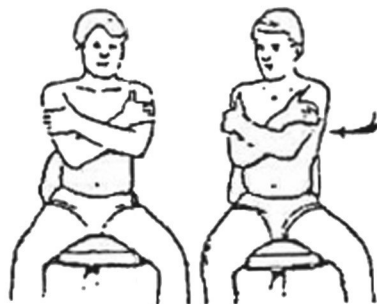
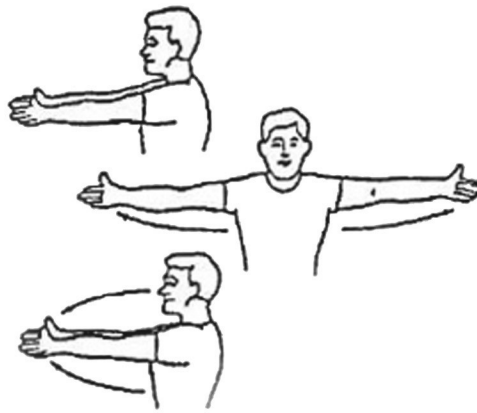
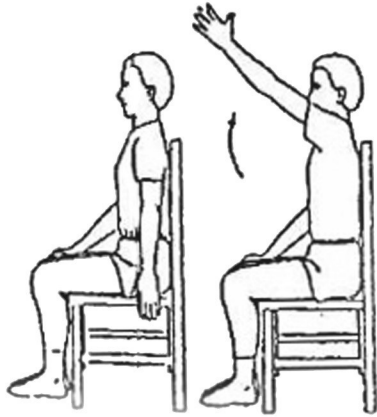
Down

2. Riding a _____ is a fast and fun way to get down a snowy hill.
3. You need a stick and a puck to play ice _____.
4. Gliding down a mountain with two long boards on your feet is called _____.
5. A _____ has metal runners that help it slide down a curvy track.
6. A _____ uses a motor to travel through the snow.



NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

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



EMBROIDERY EXHIBITION

Embroidery Exhibition: A Creative Journey at Pete McGuinness

We are excited to share the success of the embroidery exhibition, beautifully prepared by the club from Pete McGuinness Older Adult Center. Held in December 2024, this exhibition was a fantastic opportunity for artistic expression and social connection.

Since its launch in October 2024, the club has been a space where participants can showcase their embroidery skills while building meaningful relationships. The exhibition featured the incredible work of our members, with each piece reflecting their creativity, craftsmanship, and dedication.

This event not only celebrated the artistic talents of our seniors but also highlighted the strength of our community, bringing together individuals who share a love for creating beautiful pieces. We are proud to offer such a wonderful platform for both art and social engagement.

Thank you to all the participants and visitors who supported this initiative. We look forward to more creative endeavors and the continued growth of our embroidery club!

Wystawa Haftu: Kreatywna Podróż w Pete McGuinness

Z radością dzielimy się sukcesem wystawy haftu, pięknie przygotowanej przez klub z Pete McGuinness Older Adult Center. Wystawa, która odbyła się w grudniu 2024 roku, była wspaniałą okazją do wyrażenia artystycznego i nawiązywania społecznych więzi.

Od momentu rozpoczęcia działalności klubu w październiku 2024 roku, stał się on przestrzenią, w której uczestnicy mogą prezentować swoje umiejętności haftu, a także budować wartościowe nowe relacje. Wystawa zaprezentowała niesamowite prace naszych członków, z których każda odzwierciedlała ich kreatywność, sztukę i zaangażowanie.

To wydarzenie nie tylko uczciło artystyczne talenty naszych seniorów, ale także podkreśliło siłę naszej społeczności, łącząc osoby, które dzielą pasję do tworzenia pięknych dzieł. Jesteśmy dumni, że możemy zaoferować tak wspaniałą platformę do sztuki i współpracy.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom i gościom, którzy wsparli tę inicjatywę. Cieszymy się na kolejne kreatywne przedsięwzięcia i dalszy rozwój naszego klubu haftu!



WE WORK FOR YOU !

