February 2025

Golden Voices

CATHOLIC CHARITIES NEIGHBORHOOD SERVICES

Changing Lives... Building Communities™

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

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

Valentine's Day Ball/ Bal Walentynkowy– 2/19th 12:30 pm

We will be closed Monday February 17th.

Thursday 2/27/2025

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 Zdunek .....Treasurer
Danuta Wardowski.....Secretary

Members :
Loretta Glus
Krystyna Zagulski
Alicja Barska
Didimo Orejuela

DOŁĄCZ DO NAS!

Join us

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

MONDAY/ PONIEDZIAŁEK

FIBER ART/ *ROBOTKI RECZNE*	10:00 am — 11:00 am
BILLIARD CLUB	1:30 pm — 2:30 pm
WALKING CLUB	11:00 am—12:00 pm

TUESDAY/ WTOREK

PHOTO CLUB/ *KLUB FOTOGRAFIKA*	10:00 am — 10:45 am
TECHNOLOGY/ *KLUB TECHNOLOGICZNY*	11:00 am — 12:00 pm
YOGA /GENTLE MOVEMENT/BREATHING *CWICZENIA ODDECHOWE I YOGA*	11:00 am — 12:00 pm

WEDNESDAY/ŚRODA

FITNESS/ *CWICZENIA FITNESS*	10:00 am — 11:00 am
TECHNOLOGY/ *KLUB TECHNOLOGICZNY*	11:00 am — 12:00 pm
MOVIE CLUB/ *KLUB FILMOWY*	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*	9:45 am —11:45 am
PRESS REVIEW	11:30 am—12:30 pm
FITNESS/ *CWICZENIA FITNESS*	10:00 am — 11:00 am
GARDEN CLUB/ *KLUB OGRODNIKA*	1:45 pm — 2:30 pm

Friday 2/7/2025 SPECIAL EVENT - Jazz at Pete McGuinness 11:30 am – 12:30 pm

Friday 2/14/2025 SPECIAL EVENT - National Senior Independence Month with NYPD 11:30 am - 12:30 pm

Thursday 2/27/2025 SPECIAL EVENT - Fat Thursday - 11:30 am -12:30 pm

Wednesday 2/19/2025 - Valentine's Day– Birthday Party - 12:30 pm – 3:30 pm –donation $2.50

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

7/14/2025 AT 11:30

NATIONAL

Senior Independence Month

Embrace Independence!

LET'S HELP OUR SENIOR CITIZENS FIND WAYS TO LIVE A DIGNIFIED AND HAPPY LIFE WITH THE HELP OF THOSE AROUND THEM!

South Carolina
DEPARTMENT ON AGING

VALENTINE'S BALL

FEB 19TH 12:30 PM—3:30 PM

DJ THOMAS

DOMOWY OBIAD, GRY,

NIESPODZIANKI

I LOTERIA

CCNS PETE MCGUINNESS OAC

715 LEONARD STREET
BROOKLYN NY 11222

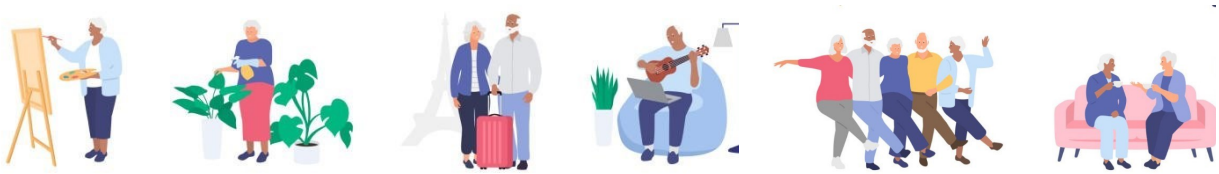
LUNCH,

GAMES,

SURPRISES

AND
RAFFLE

INFO 718-383-1940



CLUB'S LEADERS

Movie Club– Paul Beissel

Every Wednasday 2pm-3pm

Garden Club–Zbigniew Dudek, Zbigniew Zdunek

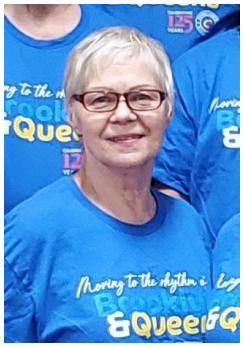
Every Friday 1pm-2pm

Press Club–Alicja Broniewicz

Every Friday 11am-12 pm

Art Club–Agata Skowronska

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!

“CARNIVAL BALL”

The CCNS Pete McGuinness Center for Older Adults in Greenpoint, located at 715 Leonard Street, hosted a lively New Year's Carnival Ball. The event was filled with fun, delicious food, and exciting surprises, creating a warm and festive atmosphere. Attendees enjoyed a raffle with fantastic prizes and, most importantly, celebrated the New Year together. This was the third time the center has organized a Carnival Ball for seniors, bringing together 120 participants for a memorable celebration.

Centrum dla Seniorów CCNS Pete McGuinness w Greenpoint, mieszczące się przy 715 Leonard Street, zorganizowało pełen radości Karnawałowy Bal Noworoczny. Wydarzenie obfitowało w zabawę, pyszne jedzenie i ekscytujące niespodzianki, tworząc ciepłą i świąteczną atmosferę. Uczestnicy mieli okazję wziąć udział w loterii z fantastycznymi nagrodami i, co najważniejsze, wspólnie świętować Nowy Rok. Była to już trzecia edycja Karnawałowego Balu, który zgromadził 120 seniorów, zapewniając im niezapomniane chwile.

CCNS Pete McGuinness OAC offers transportation to local stores and doctor's appointments around Greenpoint for a suggested contribution of $1.50 each way.

Call
718-383-1940
to schedule a ride

125

NEED HELP?

Catholic Charities

Call Center

718-722-6001

CATHOLIC CHARITIES
EST. 1899
Brooklyn & Queens

Monday - Friday, 9AM - 6PM

- Behavioral Health Services
- Care Coordination
- Early Childhood and Head Start Programs
- Emergency Food Pantry
- Family Stabilization Programs
- Housing Information
- Immigration Services
- Limited Financial Assistance
- Senior Services
- Information & Referrals to Other Services

A Catholic Charities Walk-In Center may also be located in your area.

Integrated Health & Wellness Services
Catholic Charities Brooklyn and Queens
www.ccbq.org

Black History Month began in 1915 when historian **Carter G. Woodson** co-founded the **Association for the Study of Negro Life and History** to address the lack of public knowledge about Black achievements. In **1926**, the group established **Negro History Week** during the second week of February, aligning with the birthdays of **Frederick Douglass** and **Abraham Lincoln**. Over time, more schools and leaders recognized the week. In **1976**, President **Gerald Ford** expanded it to **Black History Month**, urging Americans to honor the significant contributions of Black individuals throughout history. It has been celebrated every February since.

Miesiąc Czarnej Historii rozpoczął się w 1915 r., kiedy historyk Carter G. Woodson był współzałożycielem Stowarzyszenia Studiów nad Życiem i Historią Czarnych, aby zaradzić brakowi wiedzy opinii publicznej na temat ich siągnięć. W 1926 roku grupa ustanowiła Tydzień Czarnej Historii, który odbywał się w drugim tygodniu lutego, zbiegając się z urodzinami Fredericka Douglassa i Abrahama Lincolna. Z biegiem czasu coraz więcej szkół i liderów uznało ten tydzień. W 1976 roku prezydent Gerald Ford rozszerzył go o Miesiąc Czarnej Historii, wzywając Amerykanów do uhonorowania znaczącego wkładu osób czarnoskórych na przestrzeni dziejów. Od tego czasu obchodzone jest co roku w lutym.

CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940 **FEBRUARY 2025** **MON to FRI 8am-4pm**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3 10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club 1:30-2:30 Billiard	4 10:00 -10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Gentle Movement/Gentle Breathing	5 10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club *11:30-12:15 Workshop* 2:00-3:00 Movie Club	6 1:30-2:30 Book Club	7 10-11:00 Fitness *11:30-12:15 Jazz* 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club
10 10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club *11:30– 12:15 Alert & Alive* 1:30-2:30 Billiard	11 10:00-10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Gentle Movement/Gentle Breathing	12 10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club *11:30-12:30 Workshop* 2:00-3:00 Movie Club	13 1:30-2:30 Book Club	14 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review *11:30-12:30 Workshop with NYPD* 1:45-2:30 Garden Club
17 closed 	18 10:00 -10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Gentle Movement/Gentle Breathing	19 10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club *11:30-12:30 Workshop– Nutrition* 2:00-3:00 Movie Club *1:30 Valentina's Day*	20 1:30-2:30 Book Club	21 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club
24 10:00-11:00 Fiber Art 11:-12:00 Walking Club *11:30– 12:15 Alert & Alive* 1:30-2:30 Billiard	25 10:00 -10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga	26 10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club *11:30-12:30 Workshop* 2:00-3:00 Movie Club	27 1:30-2:30 Book Club *11:30 Fat Thursday with Family Home Care*	28 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 1:45-2:30 Garden Club
SCHEDULED ACTIVITIES SUBJECT TO CHANGE DUE TO UNFORESEEN	 			

CCNS Pete McGuinness OAC
715 Leonard Street, Brooklyn, NY 11222

Luty 2025

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
3 Zupa Brokułowa Bigos Sałatka ze Szpinakiem i Pomidorami Pieczony Ziemniak Banan	**4** Rosół Schab po Włosku Pieczony Ziemniak Sałata Zielona Jabłko	**5** Zupa Jarzynowa Zapiekanka z Fasolą Sałata Rzymska Brzoskwinia	**6** Zupa Ogórkowa Nóżki z Kurczka BBQ Ziemniaki Tłuczone Sałatka ze Szpinakiem Pomarańcza	**7** Grochówka Ryba Pieczona Ryż z Warzywami Sałata Lodowa Sliwka
10 Barszcz Ukraiński Chili Żółty Ryż Sałata Zielona Kiwi	**11** Zupa Kalafiorowa Kotlet Drobiowy Makaron Pełnoziarnisty z Sosem Pesto Surówka Banan	**12** Zupa Koperkowa Faszerowana Soczewicą i Ciecierzycą Papryka Sałata z Pomidorem Jabłko	**13** Zupa Szpinakowa Klopsy Drobiowe Kasza Gotowana Kapusta z Marchewką Pomarańcza	**14** Zupa Jarzynowa Bakłażan Parmesan Sałata Zielona Banan
17 **President's Day** **Centrum Zamknięte** 	**18** Zupa Brokułowa Żeberka Pieczone Ziemniak Pieczony Sałata Rzymska Gruszka	**19** Krupnik Kurczak Stir Fry z Warzywami Ryż z Groszkiem Sałatka ze Szpinakiem Gruszka	**20** Zupa z Białej Fasoli Pieczony Schab Domowe "Frytki" Sałata Zielona Mus Jabłkowy	**21** Zupa Grzybowa Pierogi Surówka z Marchewki z Rodzynkami Pomarańcza
24 Zupa Ogórkowa Pierś Kurczaka Curry Żółty Ryż Sałata Zielona Grapefruit	**25** Rosół Polędwica w Sosie z Kolendry Farro Sałata Zielona Banan	**26** Zupa Cebulowa Kotlety Ziemniaczane z Zieloną Fasolką i Sosem Sałata Zielona Jabłko	**27** Biały Barszcz GulaszWołowy Ryż Mizeria Jabłko	**28** Grochówka Ryba Pieczona Ziemniaki Tłuczone Sałata Lodowa Banan
Chleb pełnoziarnisty i mleko 1% podawane codziennie	**Menu może ulec zmianie bez powiadomienia**			

CCNS Pete McGuinness OAC
715 Leonard Street, Brooklyn, NY 11222

February 2025

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3 Broccoli Soup Bigos (Hunter Stew with Pork) Spinach Salad with Tomatoes Baked Potato Mixed Green Salad Banana	**4** Chicken Soup Italian Style Pork Loin Baked Potato Green Salad Apple	**5** Garden Bounty Soup Polish Bean Casserole Romaine Salad Peach	**6** Pickle Soup BBQ Chicken Leg Quarters Mashed Potatoes Spinach, Apple and Red Onion Salad Orange	**7** Split Pea Soup Baked Fish Rice with Vegetables Iceberg Salad Plum
10 Ukrainian Borscht Chili con Carne Yellow Rice Garden Salad Kiwi	**11** Cauliflower Soup Baked Chicken Cutlet Pasta with Pesto and Broccoli Cabbage and Apple Slaw Banana	**12** Dill Soup Stuffed Pepper with Lentils and Chickpeas Lettuce and Tomato Salad Apple	**13** Spinach Soup Garlic Chicken Meatballs Kasha Cooked Cabbage with Carrots Orange	**14** Vegetable Soup Baked Eggplant Parmesan Tossed Salad with Dressing Banana
17 **President's Day** **Closed** 	**18** Broccoli Soup Pork Spare Ribs Baked Potato Romaine Salad Pear	**19** Barley Soup Chicken Stir Fry with Vegetables Rice with Peas Spinach Salad Pear	**20** White Bean Soup Baked Pork Loin with Sauce Home Fries with Onions Green Salad Applesauce	**21** Mushroom Soup Pierogi Carrot and Raisin Salad Orange
24 Pickle Soup Curried Chicken Breast Yellow Rice Garden Mixed Salad Grapefruit	**25** Chicken Noodle Soup Pork Tenderloin with Cilantro Sauce Farro Green Salad Banana	**26** Onion Soup Potato Cutlet with Green Beans Bean Sauce Garden Salad Apple	**27** White Borscht Ginger Beef Stew Rice Cucumber Salad Apple	**28** Split Pea Soup Baked Fish Mashed Potatoes Iceberg Salad with Dressing Banana
Whole Wheat Bread and Low Fat Milk (1%) Served Daily	**Menu Subject to Change Without Notice**			

Paczki History
Paczki Day

While Carnival and Fat Tuesday are celebrated in many different ways across the world, one festivity, in particular, is especially delicious: Paczki Day. This day celebrates a pillowy, jam-filled Polish pastry, and people line bakery blocks for a box. But what makes paczki so delicious, and why are they only eaten during one specific time of the year? We'll get into everything you need to know about Paczki Day and why it should be added to your Fat Tuesday traditions.

Paczki Pronunciation
Paczki is pronounced as "pohnch-kee" and spelled with an ogonek on the "a" in Polish. Keep in mind that paczki is not pronounced or spelled as "punchkees" as so commonly believed in America. Paczki is the plural form of the word, while the singular form is paczek, which is pronounced "pohnch-eck."

The history of paczki goes back to the Middle Ages when carnival season was celebrated in Europe with vibrant colors, bold clothing, and unique events. Carnival is known as the time of indulgence before the fasting season of Lent, which prohibits the consumption of alcohol, meat, and previously prohibited the excessive consumption of certain fats, sugars, and animal products. As a way to cut down on wasted food before the start of Lent, as well as indulge a bit before six weeks of fasting, paczki were created in Poland. The paczki dough uses everything that was originally forbidden during Lent: alcohol, butter, milk, lard, and eggs. Plus, as excessive sugar was also forbidden, sugar was used in the jam filling as well as the outside of the paczki.
In Poland, Paczki Day is mostly celebrated on Tłusty Czwartek, also known as Fat Thursday. Fat Thursday is the Thursday before Ash Wednesday, which marks the start of the six weeks of Lent. Fat Thursday takes place during Carnival and is a time when Christians indulge in pastries that aren't normally allowed during the fasting season of Lent.

What Are the Main Ingredients in Paczki?
The main ingredients in paczki dough are:

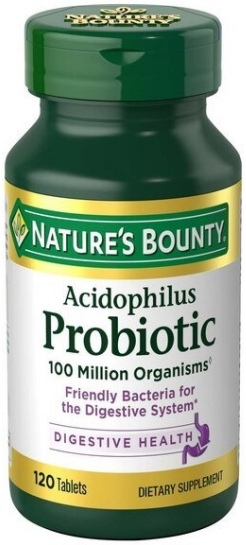
- Yeast
- Grain alcohol
- Eggs
- Flour
- Butter

Paczki were created to use up the last of the forbidden ingredients of Lent, including lard, eggs, fruit, and sugar. While the fat in paczki dough is butter, the dough was traditionally fried in lard to use it up before Lent.

NUTRITIONIST CORNER

PROBIOTICS

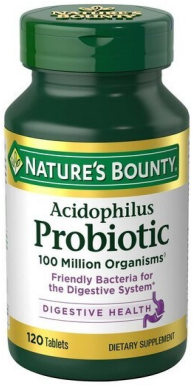
Probiotics (from *pro* and *biota*, meaning "for life"), are certain kinds of "good" bacteria found in fermented foods, such as yogurt, kefir, and kimchi and are available as supplements. They are naturally found in the gut and may be depleted due to poor diet, use of antibiotics, smoking, etc. Probiotics have been studied extensively to improve gut flora for use in treatment and possibly prevention of various disorders, including irritable bowel syndrome, diarrhea, constipation, and genitourinary infections, to name a few. Different strains and amounts may work better for some conditions over others, but the FDA does not oversee the supplements, so content and effectiveness are not regulated. They are generally considered safe, as they are found naturally in the digestive tract.



Some research has been done in people with gestational and type 2 diabetes using probiotic supplements and foods to determine if chronic inflammatory and glycemic markers can be improved. The premise is that the microbiota may be connected to glucose metabolism by altering insulin sensitivity and inflammation. At present there is insufficient evidence to make recommendations for people with diabetes to take a probiotic for glycemic control.

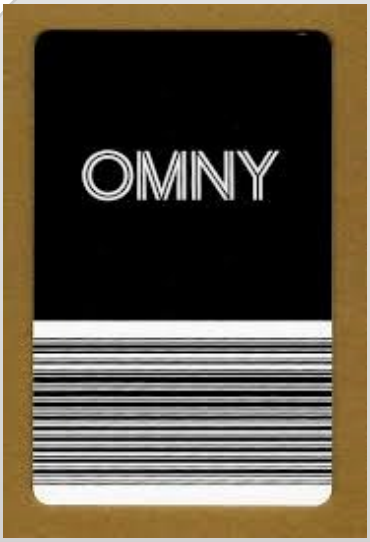
NUTRITIONIST CORNER

PROBIOTYKI



Probiotyki (od „pro” i „biota”, czyli „dla życia”) to określone rodzaje „dobrych” bakterii występujących w fermentowanej żywności, takiej jak jogurt, kefir i kimchi, a także dostępnych w formie suplementów. Naturalnie występują w jelitach, ale ich poziom może się obniżać na skutek złej diety, stosowania antybiotyków, palenia tytoniu itp. Probiotyki były szeroko badane pod kątem poprawy flory jelitowej w leczeniu i potencjalnej profilaktyce różnych schorzeń, takich jak zespół jelita drażliwego, biegunka, zaparcia czy infekcje układu moczowo-płciowego. Różne szczepy i ilości mogą działać lepiej w przypadku niektórych schorzeń niż innych, jednak FDA nie nadzoruje suplementów, więc ich skład i skuteczność nie są regulowane. Ogólnie uważa się je za bezpieczne, ponieważ naturalnie występują w przewodzie pokarmowym.
Przeprowadzono badania dotyczące stosowania suplementów i żywności probiotycznej u osób z cukrzycą ciążową oraz cukrzycą typu 2 w celu określenia, czy mogą one poprawić przewlekłe markery zapalne i glikemiczne. Założeniem jest, że mikrobiota może być powiązana z metabolizmem glukozy poprzez wpływ na wrażliwość na insulinę i stan zapalny. Obecnie nie ma wystarczających dowodów, aby zalecać stosowanie probiotyków w celu kontroli poziomu glukozy u osób z cukrzycą.

TECHNOLOGY CLUB



To create an OMNY account, you can:
Go to omny.info

1. Register with an email address or use Google or Apple

2. Create a password that's at least eight characters long and includes at least one uppercase letter, lowercase letter, and number

3. Add your contactless credit or debit card, or a digital wallet that's supported by your device
4. You can use your OMNY account to: Modify your personal information, Troubleshoot payment method issues,
5. Add account information, and Capture trip charges made using a digital wallet. You can use OMNY to pay for travel on: Subways, Buses, Paratransit, and Commuter rail.

6. To use OMNY, you can: Tap your contactless card, smart phone, wearable device, or OMNY card on the OMNY reader

7. Use the same card or device for both legs of your trip to get a free transfer.

You can learn more about OMNY by: Logging into your OMNY account at omny.info, Contacting OMNY Customer Service, Using the OMNY digital assistant on the website, and Calling (718) 330-1234.

.....

Aby utworzyć konto OMNY, możesz:

Przejdź do omny.info
1. Zarejestruj się za pomocą adresu e-mail lub użyj Google lub Apple.
2. Utwórz hasło składające się z co najmniej ośmiu znaków i zawierające co najmniej jedną wielką literę, małą literę i cyfrę.
3. Dodaj zbliżeniową kartę kredytową lub debetową albo portfel cyfrowy obsługiwany przez Twoje urządzenie .
4. Konta OMNY możesz używać do: modyfikowania swoich danych osobowych, rozwiązywania problemów z metodami płatności, dodawania informacji o koncie i rejestrowania opłat za przejazdy dokonanych przy użyciu portfela cyfrowego.
5. Za pomocą usługi OMNY możesz płacić za podróże metrem, autobusami, transportem pasażerskim i koleją podmiejską.
6. Aby korzystać z OMNY, możesz: Przyłóż kartę zbliżeniową, smartfon, urządzenie do noszenia lub kartę OMNY do czytnika OMNY.
7. Użyj tej samej karty lub urządzenia na obu etapach podróży, aby uzyskać bezpłatny transfer

Możesz dowiedzieć się więcej o OMNY: logując się na swoje konto OMNY na omny.info, kontaktując się z obsługą klienta OMNY, korzystając z cyfrowego asystenta OMNY na stronie internetowej i dzwoniąc pod numer (718) 330-1234.

Short Care Plan for Watermelon Peperomia

- **Light:**

Bright, indirect sunlight is ideal. Avoid direct sunlight, which can scorch the leaves.

- **Watering:**

Water when the top 1-2 inches of soil are dry. Avoid overwatering, as it can cause root rot.

- **Humidity:**

Prefers moderate humidity. Mist occasionally or place near a humidifier if the air is very dry.

- **Temperature:**

Keep in a warm spot, ideally between 65–80°F (18–27°C). Protect from drafts or sudden temperature changes.

- **Soil:**

Use well-draining soil, such as a mix for houseplants or cacti.

- **Fertilizer:**

Feed with a balanced liquid fertilizer once a month during the growing season (spring and summer).

- **Repotting:**

Repot only when the plant outgrows its pot, typically every 2-3 years.

- **Pests:**

Watch for pests like mealybugs or spider mites. Treat with insecticidal soap if necessary.

With proper care, your Watermelon Peperomia will thrive and showcase its beautiful, patterned leaves!

Krótki plan pielęgnacji peperomii watermelon

- **Światło:**

Jasne, rozproszone światło jest idealne. Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, które może przypalić liście.

- **Podlewanie:**

Podlewaj, gdy wierzchnia warstwa ziemi (1-2 cm) jest sucha. Unikaj nadmiernego podlewania, które może powodować gnicie korzeni.

- **Wilgotność:**

Lubi umiarkowaną wilgotność powietrza. Delikatnie zraszaj lub umieść w pobliżu nawilżacza powietrza, jeśli powietrze jest bardzo suche.

- **Temperatura:**

Utrzymuj w ciepłym miejscu, najlepiej w temperaturze 18–27°C. Chroń przed przeciągami i nagłymi zmianami temperatury.

- **Ziemia:**

Użyj dobrze przepuszczalnej ziemi, np. mieszanki do roślin doniczkowych lub kaktusów.

- **Nawożenie:**

Nawoź płynnym nawozem o zrównoważonym składzie raz w miesiącu w okresie wzrostu (wiosna i lato).

- **Przesadzanie:**

Przesadzaj tylko wtedy, gdy roślina przerośnie doniczkę, zwykle co 2-3 lata.

- **Szkodniki:**

Obserwuj roślinę pod kątem szkodników, takich jak wełnowce czy przędziorki. W razie potrzeby użyj mydła owadobójczego.

Przy odpowiedniej pielęgnacji Twoja peperomia watermelon będzie pięknie rosła i zachwycała swoimi ozdobnymi, wzorzystymi liśćmi!

ARTS AND CRAFT

How to Make Dollar Store Heart Doily Envelopes

Supplies:

- **Heart doilies** (as many as you need; the size depends on how much you'd like to place inside).
- **Heart stickers** (to secure the back of the envelope).
- **Goodies** for the inside (such as notes, chocolates, etc.).

These are so quick to make! Each Valentine only took about 30 seconds to complete! As a busy mama of three young kiddos, that's music to my ears!

Directions for Your Heart Doily Envelopes

1. Place a heart doily face-down.
2. Fold in each side.
3. Fold over the top, rounded part of the heart (this will be the bottom of the envelope).
4. Add your goodies inside!
5. Finnaly, fold over the bottom, pointed part of the heart and secure it with a sparkly sticker.

****

Jak zrobić Koperty z Koronkowych Serc ze sklepu „za dolara"

Potrzebne materiały:

- **Koronkowe serca** (tyle, ile potrzebujesz; rozmiar zależy od tego, ile chcesz włożyć do środka).
- **Naklejki w kształcie serc** (do zamknięcia tylnej części koperty).
- **Drobiazgi** do środka (np. liściki, czekoladki itp.).

Te koperty robi się błyskawicznie! Przygotowanie każdej zajmuje tylko około 30 sekund! Jako zapracowana mama trójki małych dzieci uważam to za idealne rozwiązanie!

Instrukcja tworzenia Kopert z Koronkowych Serc

1. Połóż koronkowe serce na płaskiej powierzchni do góry nogami.
2. Złóż oba boki do środka.
3. Złóż górną, zaokrągloną część serca (to będzie dół koperty).
4. Włóż drobiazgi do środka!
5. Na koniec złóż dolną, spiczastą część serca i zabezpiecz ją błyszczącą naklejką.

LAUGH FACTORY

Spotykają się dwie nieprzepadające ze sobą sąsiadki:
- A cóż to, źle się pani dziś czuła, pani Kowalska? -pyta jedna z nich. Chorowała pani w nocy?
- Skąd to pani przyszło do głowy? - odparskuje druga.
- No bo widziałam, jak o drugiej w nocy wychodził od pani z klatki lekarz z naszej przychodni.

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

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

- Czemu pan tak twierdzi? - dopytuje pacjent.

- Bo ja tylko próbowałem rozpisać długopis...

- Ten nasz nowy kierownik to jakiś tępy jest, wiesz?
- A dlaczego?
- Już trzy razy dzisiaj pytał się mnie dlaczego nic nie robię

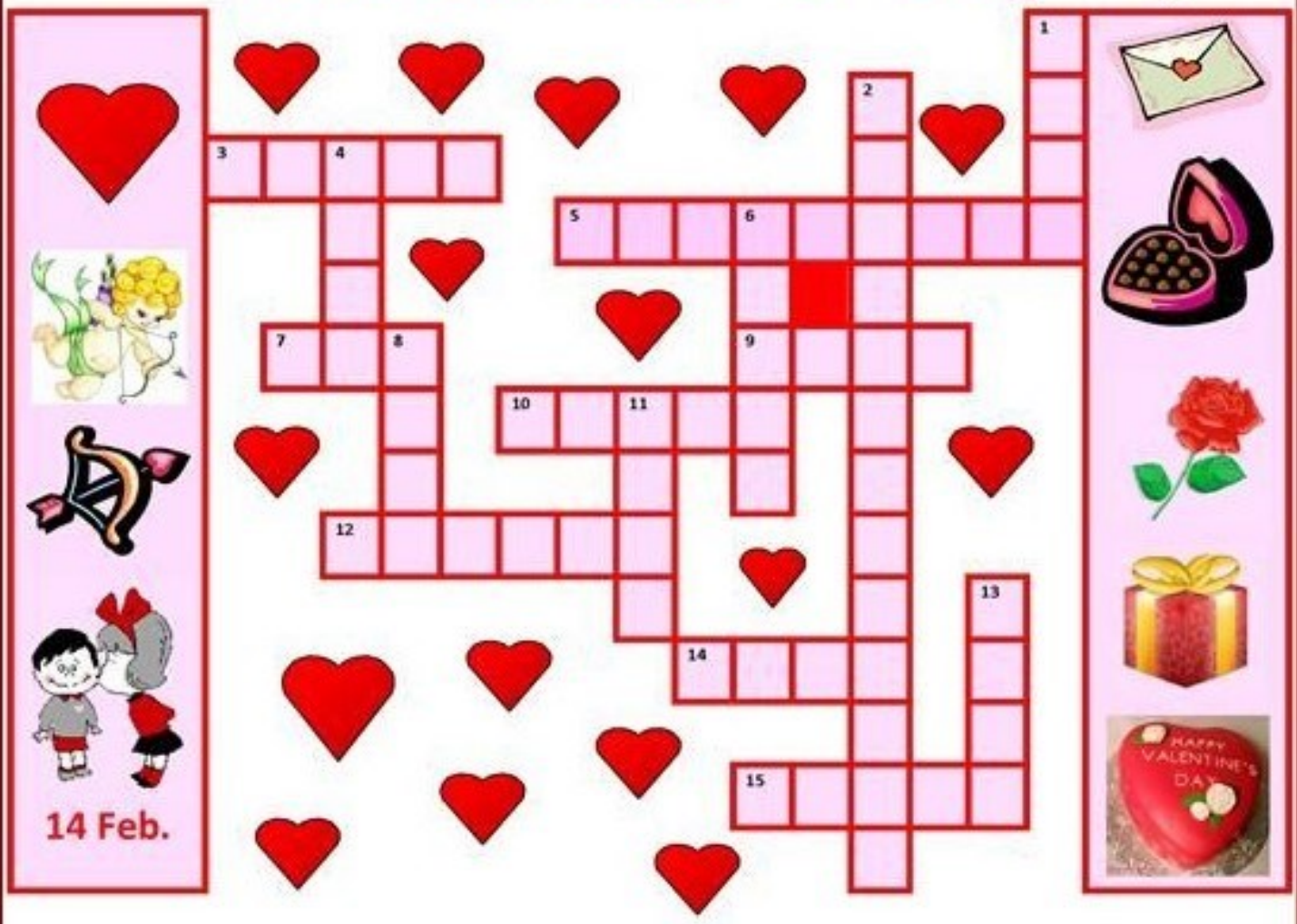
Mąż i żona oglądają film pod tytułem"Morderstwo doskonałe".W pewnym momencie żona mówi,że zaczyna się bać...
-Chodzi o film?-pyta mąż.
-Nie.Po prostu przestań robić notatki!

CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

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

EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSL

Valentine's Day



Across

3. What cupid shoots.
5. A Valentine's Day treat.
7. Valentine's Day color.
9. Something you wear on your finger.
10. He shoots love arrows.
12. Something often written on Valentine's Day cards.
14. Touch lips.
15. The symbol of love.

Down

1. An emotion.
2. A day for love.
4. The flower of love.
6. People often exchange these on Valentine's Day.
8. Go on a _____. Go somewhere with your boyfriend or girlfriend.
11. Something a poet writes.
13. Present.

Valentine's Day

WORD SEARCH

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

↓↘↗→

SONG
PASSION
CUPID
PERFUME

CARD
FEBRUARY
LOVE
HEART

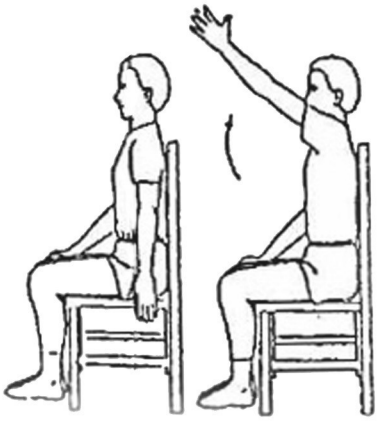
FOREVER
FLOWERS
BEARS
BOUQUET

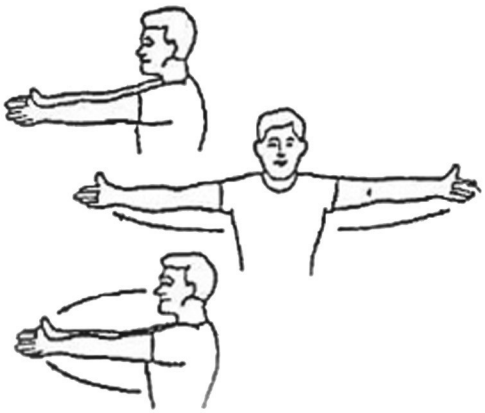
FRIENDSHIP
POEM
RED
SWEETS

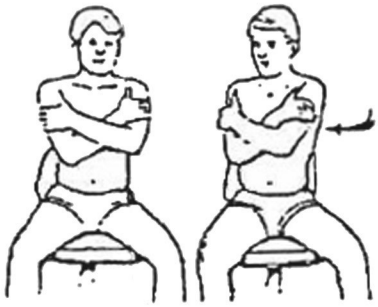
NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

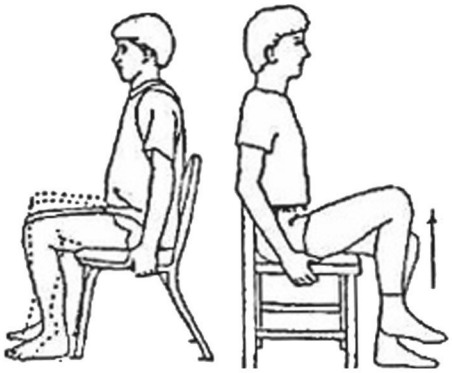
Sign up for the new workshops in our Center!

Zapisz się na nowe zajęcia w naszym Centrum!









PAINTING EXHIBITION 1/31/2025

The CCNS Pete McGuinness OAC Senior Center recently hosted a vibrant painting vernissage, showcasing the creative talents of older adults. The painting club, led by Professor Christopher Zacharow, a painter, illustrator, and lecturer at Pratt Institute in NYC, brings together senior students who approach their artistic endeavors with immense passion and dedication. The subjects of their works are as diverse as landscapes, flowers, portraits, and figures of people and animals, all chosen by the participants themselves.

Classes are held every other Friday from 9:45 am to 11:45 am, where students are provided with acrylic paints and brushes at no cost. The program is free for all club members, fostering a supportive and inclusive environment for artistic expression.The exhibition was a celebration of the hard work and talent of the club's members, with special recognition for Danuta Dawgul, Wladyslawa Kaftan, Krystyna Staniucha, and Małgorzata Tambor for their impressive contributions. Congratulations to all the artists for their remarkable achievements!

Emily Gallagher’s Office representative Jazmine Walker Community Liaison also visited us that day.

.....

W CCNS Pete McGuinness OAC Senior Center odbył się wernisaż malarski, na którym zaprezentowano twórczość członków klubu. Klub malarski, prowadzony przez profesora Christophera Zacharowa, malarza, ilustratora i wykładowcę w Pratt Institute w Nowym Jorku, gromadzi seniorów, którzy podchodzą do swojej pasji z ogromnym zaangażowaniem. Tematy ich prac to między innymi krajobrazy, kwiaty, portrety oraz postacie ludzi i zwierząt, wybierane przez samych uczestników.

Zajęcia odbywają się co drugi piątek w godzinach 9:45-11:45, a uczestnicy otrzymują farby akrylowe i pędzle, które zapewnia program. Zajęcia są bezpłatne dla wszystkich członków klubu, tworząc wyjątkowe miejsce do wyrażania artystycznych pasji.

Wernisaż był świętem ciężkiej pracy i talentu członków klubu, a szczególne gratulacje należą się Danucie Dawgul, Krystynie Staniuchy, Adze Kaftan i Małgorzacie Tambor za ich imponujący wkład. Gratulacje dla wszystkich artystów za wyjątkowe osiągnięcia! Przedstawicielka Biura Emily Gallagher, Jazmine Walker, również odwiedziła nas tego dnia.

WE WORK FOR YOU !

ADA KAFTAN

KRYSTYNA STANIUCHA

DANUTA DAWGUL

MALGORZATA TAMBOR