



JULY 2021

Senior Voices

CATHOLIC CHARITIES NEIGHBORHOOD SERVICES

Pete McGuinness Senior Center
715 Leonard Street Brooklyn, NY 11222

Phone #: (718) 383 -1940



FINALLY OUR CENTER IS REOPEN!
Meals in Person(12:30 pm)
and
Grab and Go(1:00 pm)
Call for details.



NYC Department for
the Aging

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

PETE MCGUINNESS SENIOR CENTER

715 Leonard Street
Brooklyn, NY 11222

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

SENIOR CENTER STAFF

Ron Carson.....Director of Field Operation
Zbigniew Frank Semczyk.....Program Manager
Katarzyna TychanskaCase Manager
Agata Skowronska.....Office Manager
Piotr Adamski Recreational Coordinator
Carlos Collazo..... Custodian
Tomasz Kucharczyk.....Driver
Valerie Lawrence..... Kitchen Aid

ADVISORY COMMITTEE

Theresa Zabiski.....President
Albert Baumgardt.....Vice President/Treasurer
Elsie Baumgardt.....Secretary
Members :
Loretta Glus
Mary Korba
Elsie Lugo
Phyllis Nusspickel
Jose Hernandez

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

We welcome seniors ages 60 and up. The Center is
wheelchair accessible.



DOŁĄCZ DO NAS!

Jezeli chcialbys zostac czlonkiem naszego
Centrum zarejestruj sie w naszym biurze.

MOWIMY PO ANGIELSKU, POLSKU
I HISZPANSKU

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 .



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 .

MEALS IN PERSON AND GRAB AND GO

**FINALY OUR CENTER IS
REOPEN!**
Meals in Person(12:30 pm)
and
Grab and Go(1:00 pm)

Call for details.
718-383-1940

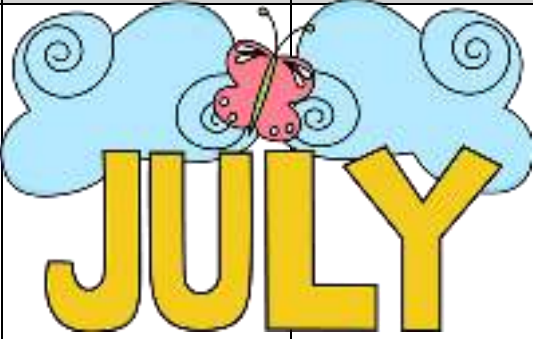
**NARESZCIE NASZE
CENTRUM JEST ZNOWU
OTWARTE!**
Posilki w Sali (12:30 pm)
i
Na Wynos(1:00 pm)

Zadzwon po szczegoly.
718-383-1940



CCNS PETE MCGUINNESS NEIGHBORHOOD SR CTR

MENU July 2021

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE			1 Dill Soup Turkey Meatballs Garden Salad Orange Milk, low fat, 1%	6 Cabbage Soup Baked Cod- Home Fries with Peppers and Onions Spicy Cucumber and Leek Salad Orange Juice Milk, low fat, 1%
5 	6 Lentil Soup Pork Chops Kasha Oriental Blend Kiwi Milk, low fat, 1%	7 Kielbasa Noodle Soup Spaghetti Car- bonara with Green Peas Broccoli and Red Pepper Salad Banana Milk, low fat, 1%	8 Tomato Rice Soup Chili con Carne Brown Rice Red Cabbage Salad Apple Milk, low fat, 1%	9 Onion Soup Spinach and White Cheese Pierogis Roasted Sweet Potato Fries Milk, low fat, 1%
12 Pickle Soup BBQ Chicken Leg Brown Rice with Beans Garden Salad Orange Milk, low fat, 1%	13 Chicken Noodle Soup Pork Loin Mashed Potatoes Green Bean Salad Banana Milk, low fat, 1%	14 Carrot Soup Tacos with Beans and Vegetables Cucumber Salad Orange Juice Milk, low fat, 1%	15 Spinach and White Bean Soup Eggplant Parme- san Baked Sweet Pota- to Spinach Salad Peach Milk, low fat, 1%	16 Chicken Barley Soup Baked Fish Roasted Potatoes and Vegetables Apple Milk, low fat, 1%
19 Mushroom Soup Pork Loin Mashed Potatoes Red Cabbage Salad Orange Milk, low fat, 1%	20 Vegetable Soup Chicken Breast with Mushrooms and Peppers Roasted Peppers Orange Pineapple Juice Milk, low fat, 1%	21 Ukrainian Borscht Potato Blintzes Cucumber Salad Kiwi Milk, low fat, 1%	22 Polish Cabbage Soup Chicken Meatballs with Carrot Sauce Roasted Potatoes Milk, low fat, 1%	23 Tomato Rice Soup Potato & Cheese Pierogis Arugula Salad with Balsamic Vinegar Apple Milk, low fat, 1%
26 Pickle Soup Beef Lasagna Romaine, Carrot Beet and Chickpea Salad Orange Milk, low fat, 1%	27 Garden Bounty Soup Chicken Breast French Fries Carrot Apple Raisin Salad Kiwi Milk, low fat, 1%	28 Cauliflower Soup Pork with Zesty Cilantro Sauce Brown Rice Roasted Broccoli Apple Milk, low fat, 1%	29 Kielbasa Noodle Soup Ginger Garlic Beef Stew Brown Rice Tomato Salad Applesauce Milk, low fat, 1%	30 Pea Soup Baked Fish with Cream Sauce Brown Rice with Beans Red Cabbage Salad Banana Milk, low fat, 1%

Pete McGuinness Senior Center Activity

Telephone 718-383-1940

JULY 2021

MON TO FRI 8AM-4PM

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
SCHEDULED ACTIVITIES SUBJECT TO CHANGE DUE TO UNFORESEEN CIRCUMSTANCES			1 12:30 Lunch 1:30– 2:30 pm– Alert & Alive	2 10-11 am Art Club 12:30 Lunch 1:30-2:30 pm - Press Review
5 closed 	6 12:30 Lunch 1:30 –2:30 Technology Club	7 12:30 Lunch 3-3:45pm Photo Club	8 12:30 Lunch 1:30– 2:30 pm– Alert & Alive	9 10-11 am Art Club 12:30 Lunch 1:30-2:30 pm - Press Review
12 11-12:00 Garden Club 12:30 Lunch	13 12:30 Lunch 1:30 –2:30 Technology Club	14 12:30 Lunch 3-3:45pm Photo Club	15 12:30 Lunch 1:30– 2:30 pm Learning History	16 10-11 am Art Club 12:30 Lunch 1:30-2:30 pm - Press Review
19 11-12:00 Garden Club 12:30 Lunch	20 12:30 Lunch 1:30 –2:30 Technology Club	21 12:30 Lunch 3-3:45pm Photo Club	22 12:30 Lunch 1:30– 2:30 pm– Alert & Alive	23 10-11 am Art Club 12:30 Lunch 1:30-2:30 pm - Press Review
26/31 11-12:00 Garden Club 12:30 Lunch	27 12:30 Lunch 1:30 –2:30 Technology Club	28 12:30 Lunch 3-3:45pm Photo Club	29 12:30 Lunch 1:30– 2:30 pm Learning History	30 10-11 am Art Club 12:30 Lunch 1:30-2:30 pm - Press Review

Beat the Heat

Staying Safe in the Summertime

After a long winter cooped up, the arrival of sunny days can make you eager to be outside. Getting outdoors can be good for you in many ways. It provides opportunities for exercise. It can also boost your mental health.

But as the heat rises, some health risks also increase. Intense heat can put strain on both your body and brain. Too much heat can cause a heat-related illness called hyperthermia. Mild hyperthermia can cause discomfort, like muscle cramps or swelling in the ankles and feet.



Wise Choices

Protect Yourself From the Heat and Sun

- Do outdoor activities during the coolest part of the day, in the early morning or evening.
- Exercise in air-conditioned spaces if possible. Drink water regularly.
- Try to stay in the shade when outdoors during peak sun light.
- Drink plenty of fluids, especially water. Avoid drinks that contain alcohol or caffeine.
- Wear protective clothing, such as long-sleeved shirts, and long pants to block out the sun's harmful rays. Choose light-colored, loose-fitting clothing.
- Use sunscreen that blocks both UVA and UVB radiation. Choose a sun protection factor (SPF) of at least 15, preferably 30. Reapply frequently.
- Use sunglasses that block both UVA and UVB.
- If you don't have air conditioning, keep your home as cool as possible. If you need help paying energy bills, visit go.usa.gov/x6arw or call 1-866-674-6327.

Heat exhaustion is more serious. It occurs when your body can no longer keep itself cool. You may start to feel dizzy or nauseated. Other symptoms include feeling thirsty, weak, or uncoordinated.

The most extreme form of hyperthermia is heat stroke. Heat stroke is life-threatening, so seek medical help right away. Symptoms include fainting or having trouble walking. You may start feeling confused or agitated. You can also feel very hot but not sweat or have dry, flushed skin.

Some people are more at risk for heat-related illness than others. That includes infants and young children, and those with certain health conditions, such as heart, lung, or kidney disease. Older adults are the most heat sensitive. That's because the body's ability to cool itself changes as we get older.

There are two main ways your body regulates its temperature, explains Dr. Craig Crandall, who studies heat effects on the body at UT Southwestern Medical Center. "One is increasing how much blood flows to the skin. The other is how much we sweat."

Neither of these works as well in older adults, Crandall says. That makes it more difficult for them to cool off. His research has shown that sitting in front of a fan increased older adults' body temperature in extreme heat. That's because they weren't sufficiently sweating when the hot air was blowing over their skin. This suggests that older adults may need to use other ways to keep cool, such as going to an air-conditioned place.

Too much heat is not safe for anyone. If you're outside in the



heat, drink lots of water. Don't try to exercise or do a lot of activities outdoors when it's hot.

If you start to feel sick in the heat, rest in a cool place and drink plenty of fluids. If you think someone has heat stroke, get them to a cool place and call 911.

"Shade is your friend," Crandall says. "If you're going out to exercise or mow the lawn, take breaks in the shade."

If possible, go into an air-conditioned room for a while. "That time you're inside, your core temperature is going to be cooled," Crandall explains. "If you stay outside, it may just go up and up and up."

If you want to exercise outside in the summer, start slow. "It takes about 10 days to two weeks to get acclimated to hotter temperatures," Crandall says.

Heat isn't the only hazard during the summer. It's also important to protect your skin and your eyes from the sun. See the Wise Choices box for tips to keep safe in the heat. ■



Web Links

For more about hyperthermia, see Links in the online article: news.thehealthmag.com/2021/06/beat-heat

NUTRITIONIST CORNER



Calcium



What It Is:

Calcium is a mineral that has a lot of uses in the body, but it is best known for its role in building healthy bones and teeth.

What You Should Know:

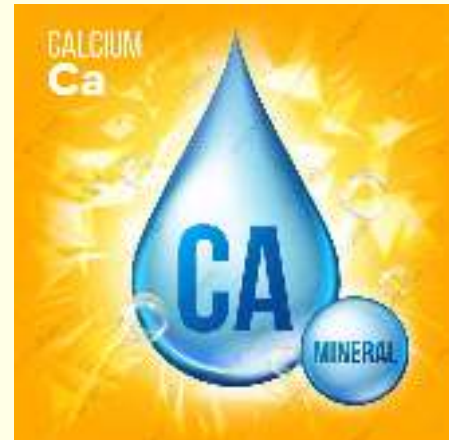
Lack of calcium causes **osteoporosis**, which is the primary cause of hip fractures. In fact, the word "osteoporosis" means "porous bones." It causes progressive bone loss as you age, and makes bones fragile – so that they can break easily. It's extremely important (especially for women) to get enough calcium throughout your life, especially after menopause. Women are at much higher risk for osteoporosis, but men can get it too.

A Note About Vitamin D

For calcium to be properly absorbed by the body, you also need to get enough vitamin D. Many milk products and cereals are fortified with vitamin D; also, vitamin D is produced by the body when exposed to sunlight.

If you aren't exposed to outdoor sunlight on a regular basis, ask your healthcare provider whether you should take vitamin D supplements.

Calcium



It's true that many dairy products, which contain high levels of calcium, are relatively high in fat and calories. But keep in mind that **fat-free or low-fat types of milk products** are excellent calcium sources. Nutritionists recommend that you try to get most of your calcium from calcium-rich foods, rather than from calcium supplements. The Nutrition Facts Label can help you make good high-calcium choices.

Other good sources of calcium are:

- canned salmon (with bones, which are edible)
- calcium-fortified soy beverages
- tofu (soybean curd that is "calcium-processed")
- certain vegetables (for example, dark leafy greens such as collards and turnip greens)
- legumes (blackeyed peas and white beans)
- calcium-fortified grain products
- calcium-fortified juice



Calcium

- Read the label to see how much calcium is in the food you are choosing.
 - 5% DV or less is *low* in calcium
 - 20% DV or more is *high* in calcium
- Select foods that are high in calcium as often as possible.

VITAMIN D— PART2

Why Vitamin D is Essential to Your Health – Part 2: Vitamin D and Sunlight

Most vitamin D researchers agree that sensible sun exposure is the ideal way to get your vitamin D. Sun exposure has additional health benefits that are unrelated to vitamin D production. For example, UVA exposure produces nitric oxide, which has a blood pressure-lowering effect. Midday, especially during summer, is the best time to get sunlight. Many studies show that the body is most efficient at making vitamin D at noon. In the UK, 13 minutes of midday sunlight exposure during summer three times per week is enough to maintain healthy levels among Caucasian adults. Studies estimate that darker-skinned people may need anywhere from 30 minutes to three hours longer exposure.

People living in areas farther away from the equator make less vitamin D in their skin. They need to spend more time in the sun to produce enough Vitamin D. Also, people who live farther from the equator may not produce any vitamin D from the sun for up to six months a year during the winter months. For example, people who live Boston and Edmonton, Canada struggle to make any vitamin D from sunlight between the months of November and February.

Some scientists recommend exposing around a third of the area of your skin to the sun. Wearing a tank top and shorts for 10–30 minutes three times per week during the summer should be sufficient for most people with lighter skin. Just make sure to prevent burning. Try going without sunscreen for the first 10–30 minutes, depending on how sensitive your skin is to sunlight, and apply sunscreen before you start burning. And remember, research determined that cancer related to sun exposure is mostly benign form of the disease and outdoor workers have a lower incidence of melanoma, the most aggressive form of skin cancer, than do indoor workers.

Based on Doctor Mercola website: <https://www.mercola.com/article/vitamin-d-resources.htm> **and article:** *How to Safely Get Vitamin D From Sunlight* by healthline website

Dlaczego Witamina D jest Niezbędna Dla Zdrowia – Część 2: Witamina D i światło słoneczne

Większość naukowców zajmujących się witaminą D uważa, że umiarkowane przebywanie na słońcu jest idealnym sposobem na pozyskiwanie witaminy D. Przebywanie na słońce ma jednak dodatkowe korzyści zdrowotne, które nie są związane z produkcją witaminy D. Na przykład ekspozycja na promieniowanie UVA wytwarza tlenek azotu, który obniża ciśnienie krwi.

Południe, zwłaszcza latem, to najlepszy czas na przebywanie na słońcu. Badania naukowe pokazują, że organizm najskuteczniej wytwarza witaminę D w południe. W Wielkiej Brytanii wystarczy latem być trzy razy w tygodniu 13 minut na słońce w południe, aby utrzymać zdrowy poziom witaminowy D wśród dorosłych rasy białej. Badania szacują, że osoby o ciemniejszej karnacji potrzebują od 30 minut do trzech godzin więcej.

Ludzie mieszkający na obszarach położonych dalej od równika wytwarzają w skórze mniej witaminy D. Muszą oni zatem spędzać więcej czasu na słońcu, aby wyprodukować wystarczającą jej ilość. Ponadto ludzie mieszkający dalej od równika nie wytwarzają witaminy D ze słońca przez okres do sześciu miesięcy w roku w miesiącach zimowych. Na przykład mieszkańcy Bostonu i Edmonton w Kanadzie nie wytwarzają witaminy D ze światła słonecznego między listopadem a lutym.

Niektórzy naukowcy zalecają wystawianie około jednej trzeciej powierzchni skóry na słońce. Noszenie koszulek bez rękawów i szortów przez 10–30 minut trzy razy w tygodniu w okresie letnim powinno wystarczyć większości osób o jaśniejszej karnacji. Co ważne należy unikać oparzeń słonecznych. W zależności od wrażliwości skóry na działanie promieni słonecznych, rekomenduje się nie używanie kremów z filtrem przez pierwsze 10-30 minut pobytu na słońcu. Badania wykazały, że rak związany z nadmiernym pobytem na słońcu jest zwykle łagodną postacią choroby, a wśród pracowników pracujących na zewnątrz rzadziej występuje czerniak, najbardziej agresywna postać raka skóry, niż u pracowników pracujących w pomieszczeniach.

Na podstawie strony internetowej: Doctor Mercola: <https://www.mercola.com/article/vitamin-d-resources.htm> **i artykule:** *How to Safely Get Vitamin Sunlight* - healthline website



What is **MyChart**

The **MyChart** medical **app** is used by patients to track their health, communicate with their clinicians and health care teams, review test results, and much more.

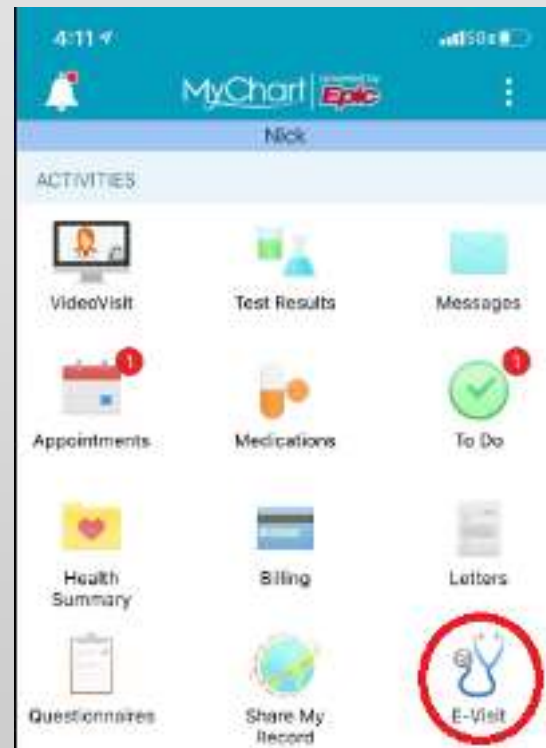
The **MyChart app** is the patient facing side of Epic's electronic health record.

The **MyChart app** can even sync with Apple's Health **app**.

MyChart is a **secure** online account, which means your health information is **safe** and protected.

Current **MyChart** users **can** download the **MyChart** mobile application, available at no **cost**

To install this **FREE APP**, go to **the** Google Play™ **APP** store, and search for **MyChart**. Click **the** **INSTALL** button.



Co to jest **MyChart**

Aplikacja medyczna **MyChart** jest używana przez pacjentów do śledzenia ich stanu zdrowia, komunikowania się z lekarzami i zespołami opieki zdrowotnej, sprawdzania wyników badań i nie tylko. Aplikacja **MyChart** to strona elektronicznej karty zdrowia firmy Epic, która znajduje się po stronie pacjenta. Aplikacja **MyChart** może nawet zsynchronizować się z aplikacją Apple Health.

MyChart to bezpieczne konto online, co oznacza, że informacje o Twoim zdrowiu są bezpieczne i chronione.

Obecni użytkownicy MyChart mogą pobrać aplikację mobilną MyChart, dostępną bezpłatnie

Aby zainstalować tę **BEZPŁATNĄ APLIKACJĘ**, przejdź do sklepu Google Play™ **APP** i wyszukaj **MyChart**. Kliknij przycisk **ZAINSTALUJ**



(*Catharanthus Roseus*) Madagascar Periwinkle

Catharanthus roseus plants usually thrive in locations with bright and indirect light but will prefer some partial shade in hot climates. ... In general, Madagascar Periwinkle plants do well as houseplants in average room temperatures. Outdoors, these tender plants can only withstand temperatures down to 50 °F (10 °C).

Madagascar periwinkle parts that grow above the ground are used to make medicine. Madagascar periwinkle is used for diabetes, cancer, and sore throat. It is also used as a cough remedy, for easing lung congestion, and to reduce fluid retention by increasing urine production (as a diuretic).

Some people apply Madagascar periwinkle directly to the skin to stop bleeding; relieve insect bites, wasp stings, and eye irritation; and treat infections and swelling (inflammation).



Barwinek Różowy (*Catharanthus roseus*).

Cat Rośliny *Catharanthus roseus* zwykle rozwijają się w miejscach o jasnym i rozproszonym świetle, ale w gorącym klimacie preferują półcień. ... Ogólnie rzecz biorąc, barwinki z Madagaskaru dobrze sobie radzą jako rośliny doniczkowe w średnich temperaturach pokojowych. Na zewnątrz te delikatne rośliny mogą wytrzymać tylko temperatury do 50 ° F (10 ° C). Części barwinka z Madagaskaru, są wykorzystywane do produkcji leków.

Barwinek Madagaskar jest stosowany w leczeniu cukrzycy, raka i bólu gardła. Jest również stosowany jako środek na kaszel, łagodzący przekrwienie płuc i zmniejszający retencję płynów poprzez zwiększenie produkcji moczu (jako środek moczopędny).

Niektórzy ludzie nakładają barwinek Madagaskar bezpośrednio na skórę, aby zatrzymać krwawienie; łagodzi ukąszenia owadów, użądlenia os i podrażnienie oczu; i leczyć infekcje i obrzęki (stany zapalne).



Fabric plant pot covers

We all love plants and have them all throughout our house. Sometimes nice pots can be expensive or just look ugly so we could make beautiful fabric plant pot covers instead. The beauty of such cover is that you can make to match your décor and is inexpensive. There are so many fabrics out there to choose from that you can pick exactly what need to add a pop of color to your green plants. This is an easy project to make and only requires beginner or basic sewing skills to complete.



Ośłonka na doniczkę z tkaniny

Wszyscy kochamy rośliny i mamy je w całym domu. Czasami ładne doniczki mogą być drogie lub po prostu wyglądać brzydko, więc zamiast tego można zrobić piękne osłonki na doniczki z tkaniny. Piękno takiej osłonki polega na tym, że można ją dopasować do wystroju wnętrza i jest niedroga. Jest tak wiele tkanin do wyboru, że możesz wybrać dokładnie to, czego potrzebujesz, aby dodać odrobinę koloru swoim zielonym roślinom. Jest to łatwy projekt do wykonania i wymaga tylko podstawowych umiejętności szycia.



A retired man who volunteers to entertain patients in nursing homes and hospitals went to one local hospital in Brooklyn and took his portable keyboard along. He told some jokes and sang some funny songs at patients' bedsides. When he finished he said, in farewell, "I hope you get better." One elderly gentleman replied, "I hope you get better, too."

Mąż rozlał kawę
na nowiutki dywan.
Czy ktoś wie jak
skutecznie usunąć
ślady z krwi?

Pełna sala konferencyjna,
ludzie siedzą i
czekają. Na
scenę wchodzi
prelegent:

- Dzień dobry, witam na
kursie pt. "Jak zarobić sto tysięcy
w minutę"

Na sali gromkie brawa.

- Ile Państwa dziś tu jest?
- Sto osób.
- Ile Państwo zapłacili za ten kurs?
- Po tysiąc złotych.
- Dziękuję, koniec szkolenia.



Do gabinetu lekarskiego
wchodzi mężczyzna
z bombonierką, kwiatami i konia-
kiem.

- Panie doktorze, przyszedłem
Panu podziękować!
- Za prezenty dziękuję, chociaż
nie przypominam sobie żebym
Pana leczył.
- Bo ja jestem spadkobiercą
pacjenta, którego pan leczył.



"Better let that stomach back out
before you hurt yourself."

Małżeństwo wychodzi z kina po
miłosnym filmie.

Siadają na ławce
w parku i
całują się
na całego.

Podchodzi
policjant:

- Proszę państwa,
to jest zabronione w miejscu
publicznym. Otrzymujecie
mandat. Pan 50 zł, pani 500 zł.
- Dlaczego ja tylko 50 zł?
- pyta mąż.
- Pana widzę tu pierwszy raz
- odpowiada policjant.



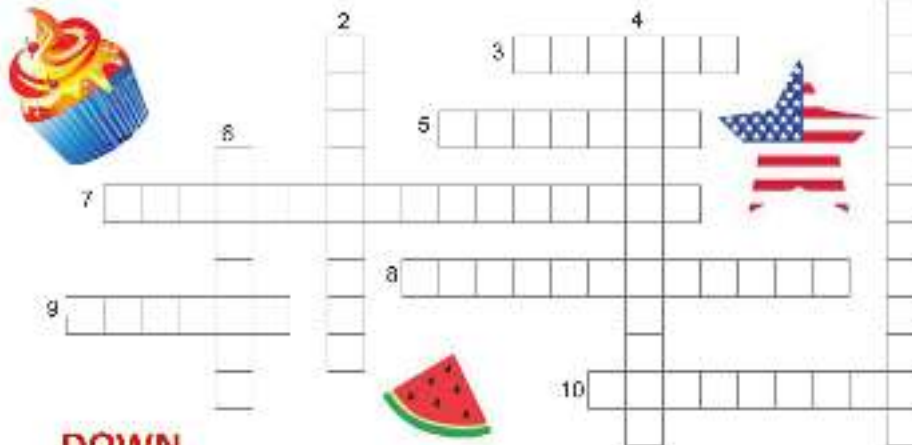
PETE MCGUINNESS SENIOR CENTER

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



EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSŁ

FOURTH OF JULY CROSSWORD



DOWN

1. The Declaration of _____ was adopted on July 4, 1776.
2. A device containing gunpowder and other combustible chemicals that causes a spectacular explosion, used typically for display or in celebrations.
4. Independence Day is the _____ of the United States.
6. Independence also means _____.

ACROSS

3. An outing or occasion that involves taking a packed meal to be eaten outdoors.
5. The Statue of _____.
7. _____ was the first president of the United States of America.
8. Consists of thirteen equal horizontal stripes of red alternating with white, with a blue rectangle bearing fifty small stars.
9. A public procession, especially one celebrating a special day or event.
10. The Fourth of July is considered a _____ holiday.

CELEBRATE



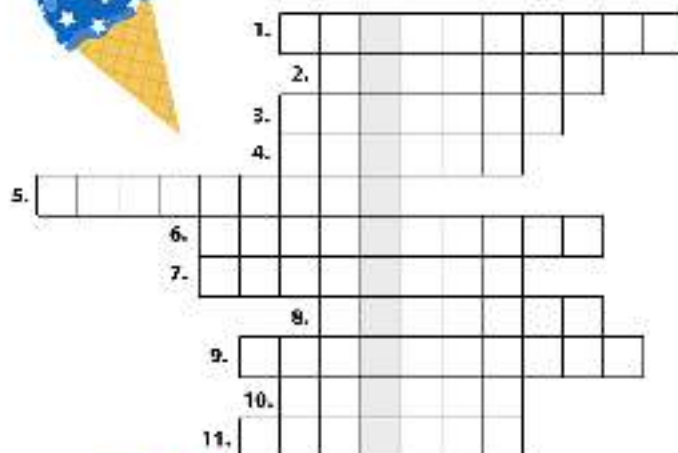
AMERICA!



BLUE - RED - WHITE - FIREWORKS - FOOD - BBQ - PATRIOTIC - STARS - POP
SPARKLE - JULY - INDEPENDENCE - BOOM

EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSŁ

KRZYŻÓWKA 4-tego LIPCA



Rozwiąż krzyżówkę. Następnie wyjaśnij jej hasło

1. niepodległości uchwalona 4 lipca 1776 roku.
2. Zamiorski teren danego państwa, z którego czerpie się korzyści.
3. Nazwa parlamentu Stanów Zjednoczonych.
4. Miasto związane z protestem kolonistów, którzy wrzucili do morza ładunek herbaty.
5. Sprawuje władzę wykonawczą w Stanach Zjednoczonych.
6. Naczelnny dowódca amerykańskich sił zbrojnych w wojnie o niepodległość.
7. Miejsce decydującego starcia i kapitulacji Brytyjczyków w wojnie o niepodległość.
8. Polski generał, który utworzył legion specjalizujący się w zadaniach zwiadowczych.
9. Polski inżynier wojskowy odpowiedzialny za budowę fortyfikacji.
10. Protest mający na celu unikanie czegoś lub kogoś, w tym akcja polegająca na niekupowaniu przez amerykańskich kolonistów angielskich towarów.
11. Było ich 13 na fladze Stanów Zjednoczonych, obecnie jest ich 50.



WYKRESŁANKA - NIEPODLEGŁOŚĆ AMERYKI



Skreśl 17 wyrazów związanych z wojną o niepodległość Stanów Zjednoczonych Ameryki (hasła pionowo i poziomo). Pozostałe litery tworzą hasło.



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

NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

Sign up for the new workshops in our Center!

Zapisz się na nowe zajęcia w naszym Centrum!

ONLINE classes — if you are interested in **TAI CHI, YOGA** or **BREATHING** classes online contact Agata Skowronska 718-383-1940



Stretching exercises for Seniors

Ćwiczenia na rozciąganie dla Seniorów



HAMSTRING STRETCH
Hold 10-20 Seconds

Repeat
2 to 3 times
on both legs.

powtórz ćwiczenie
2-3 razy
na każdą nogę

Rozciąganie ścięgna kolanowego (pozycja stojąca)
Stan prosto trzymając się oparcia krzesła dla równowagi wysun jedną nogę do przodu, trzymając plecy prosto powoli pochyl się do przodu. Napnij mięsień uda przez 10-20 sekund a następnie rozluźnij, powracając do pozycji początkowej. Powtórz ćwiczenie od 2 do 3 razy.

Hamstring Stretch (Standing)
Instructions: Stand with your leg on a step or on the ground slightly in front of your body. Keep your back straight and gently lean forward feeling a stretch in the back of the thigh and knee.



HAMSTRING STRETCH
Hold 10-20 Seconds

Rozciąganie ścięgna kolanowego (pozycja siedząca)
Będąc w pozycji siedzącej, wyciągnij przed siebie jedną nogę. Trzymając plecy prosto powoli pochyl się do przodu. Napnij mięsień uda przez 10-20 sekund a następnie rozluźnij, powracając do pozycji początkowej. Powtórz ćwiczenie od 2 do 3 razy.

Hamstring Stretch (Sitting)
Another way to stretch the hamstring is to sit and extend your leg, leaning forward until you feel a gentle pulling sensation. Hold each stretch for 10 to 20 seconds. Repeat 2 to 3 times on both legs.



PHOTO CLUB

New 14th photo exhibition

"AMAZING CREATURES"

**Is a one year like we continue our adventure with
photography online.**

Be creative. We are.

Senior Club Members: *Maryanne Kozlowski, Stella Zielinska,
Stacy Bryl, Vicky Boyko, Margaret Tambor, Giovanna Romano,
Teresa Bozena Mellerewicz, Karol Sotek, Didimo Orejuela,
Al Baumgardt, Frank Semczyk*

Photo club and Exhibition coordinator: *Agata Skowronska*
**If you are interested in seeing the whole exhibition online,
contact us and we will send you a link. Thank you!**

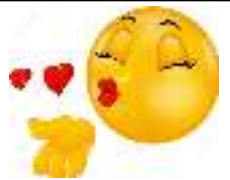




WE WORK FOR YOU !

PHOTO CLUB

New 14th photo exhibition



"AMAZING CREATURES"



Stacy Bryl



Stacy Bryl



Agata Skowronska



Stacy Bryl



Agata Skowronska



Agata Skowronska