



November 2023

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



Thanksgiving Lunch – Wednesday November 22nd at 12:00 pm

Special Celebration– Veterans Day 11/10 12:00 pm

Birthday Party –Andrzejki - 11/29 12:30 pm - 3:30 pm



NOVEMBER 7TH



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

CENTER STAFF

Ron Carson.....Director of Field Operation

Agata Skowronska.....Program Manager

Katarzyna TychanskaCase Manager

Magdalena Engel.Administrative Assistant

Piotr AdamskiRecreational Coordinator

Carlos Collazo.....Custodian

Valerie Lawrence.....Kitchen Aid

Jerzy Wieczorek.....Driver



Osoby wspierajace dzialalnosc Osrodka

ADVISORY COMMITTEE

Paul Beissel.....President

Malgorzata Tambor.....Vice President/Treasurer

Loretta GlusSecretary

Members :

Stella Zielinska

Krystyna Zagulski

Lucja Karwowska

Jan Kolakowski

Phyllis Nusspickel

Didimo Orejuela

Honor members: Elsie and Albert Baumgardt

Teresa Zabiski



DOŁĄCZ DO NAS!

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.

Jezeli chcialbys zostac czlonkiem naszego Centrum zarejestruj sie w naszym biurze. Zapraszamy osoby 60 lat i starsze. Centrum ma udogodnienia dla wozkow inwalidzkich.

MOWIMY PO ANGIELSKU, POLSKU WLOSKU 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 develop-



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 .

ROZKLAD ZAJEC



MONDAY/ PONIEDZIALEK

A MATTER OF BALANCE
BILLIARD CLUB

10:00 am — 12:00 pm
1:30 pm — 2:30 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/SRODA

FITNESS/ *CWICZENIA FITNESS*
TECHNOLOGY/ *KLUB TECHNOLOGICZNY*
MOVIE CLUB/ *KLUB FILMOWY*

10:00 am — 11:00 am
11:00 am — 12:00 pm
2:00 pm — 3:00 pm

THURSDAY/CZWARTEK

BREATHING WITH EASE
PRESS REVIEW
BOOK CLUB

11:00 am—12:15 pm
11:30 am—12:30 pm
1:30 pm—2:30 pm

FRIDAY/PIATEK

DRAWING/PAINTING CLUB/ *KLUB MALARSKI I RYSOWNICZY*
FITNESS/ *CWICZENIA FITNESS*
FIBER ART/ *ROBOTKI RECZNE*
GARDEN CLUB/ *KLUB OGRODNIKA*

9:45 am — 11:45 am
10:00 am — 11:00 am
11:15 am — 12:15 pm
1:45 pm — 2:30 pm

Wednesday 11/2/2023 SPECIAL EVENT - Medicare for 2024 –
Agata Skowronska 11:30 am– 12:20 pm

Wednesday 11/8/2023 SPECIAL EVENT - PSC agency - presentation
Halina Trzcianowska 11:30 am—12:20 pm

Wednesday 11/15/2023 SPECIAL EVENT - Elder Fraud - NYPD–
11:30 am– 12:20 pm

Wednesday 11/21/2023 SPECIAL EVENT - Benefits – Katarzyna Tychanska
11:45 am– 12:15 pm

Wednesday 11/29/23 - BIRTHDAY PARTY - Birthday Party -12:30 pm-3:30 pm

LUNCH(OBIAD W OSRODKU)

MONDAY - FRIDAY 12:30 pm

HALLOWEEN

“Every year, CCNS Pete McGuinness OAC celebrates Halloween. Many members dressed in interesting costumes and participated in games, and contest.

Costume contest:

1st place “Witch” - Stella Zielinski,

2nd place “Fairy Godmother” - Bozena Dublanska,

3rd place “Lady”- Zofia Bielecka

All participants got special awards. Congratulation!

1



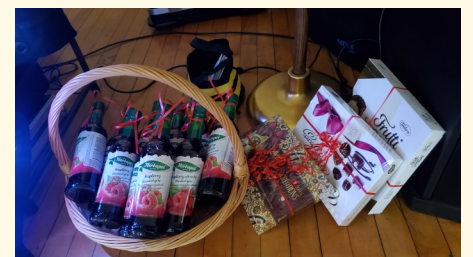
2



3

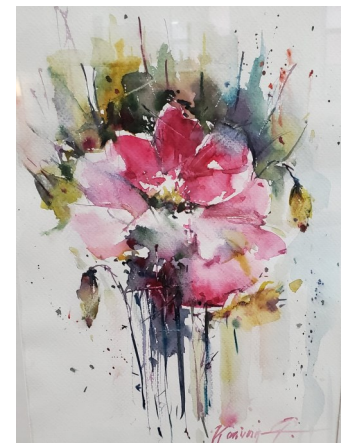
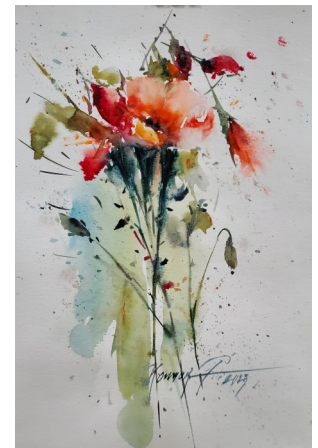


HALLOWEEN

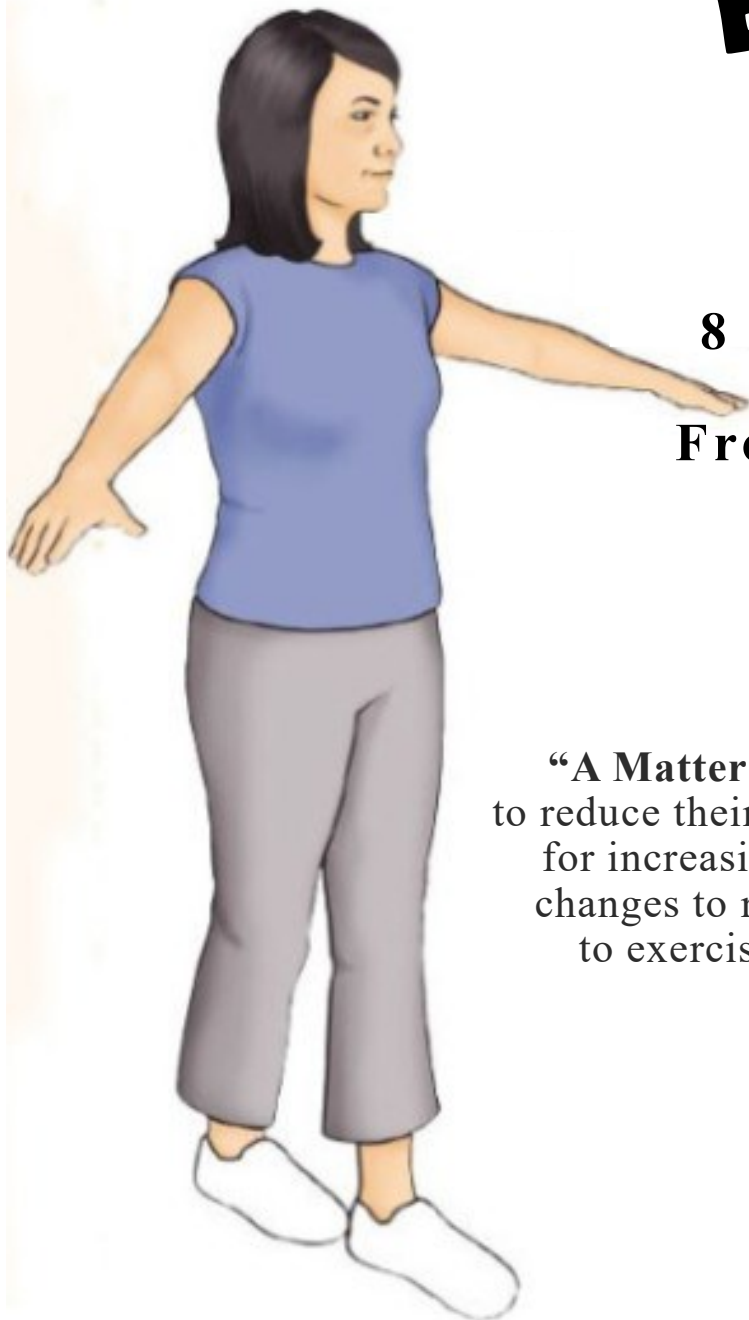


“ART EXHIBITION” -

our member Roman Kopczak



A MATTER OF BALANCE



NEW PROGRAM!

**8 Classes every Monday
10 - 12am
From 11/13/23 to 1/15/23**

“A Matter of Balance” will help older adults to reduce their fear of falling. Also will set goals for increasing activity levels, encourage small changes to reduce fall risks at home, and ways to exercise to increase strength and balance.

“A Matter of Balance” pomoże osobom starszym w zmniejszaniu lęku przed upadkiem. Również wyznaczy cele dotyczące zwiększenia poziomu aktywności, zachęci do niewielkich zmian w celu zmniejszenia ryzyka upadków w domu oraz sposobów ćwiczeń zwiększających siłę i równowagę.

CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940

November 2023

MON TO FRI 8AM-4PM

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
SCHEDULED ACTIVITIES SUBJECT TO CHANGE DUE TO UNFORESEEN		1 10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 2:00-3:00 Movie Club	2 11:00-12:15 Breathing with Ease 11:30-12:30 Press Review <i>11:30-12:20 Workshop</i> 1:30-2:30 Book Club	3 10-11:00 Fitness 11:15-12:15 Fiber Art 1:30– 2:30 Alert & Alive 1:45-2:30 Garden Club
6 10:30—11:30 Dance Club <i>12:00 Dance Show</i> 1:30-2:30 Billiard	7 10-10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga 	8 10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club <i>11:30-12:20 Workshop</i> 2:00-3:00 Movie Club	9 11:00-12:15 Breathing with Ease 11:30-12:30 Press Review 1:30-2:30 Book Club	10 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:15-12:15 Fiber Art 1:45-2:30 Garden Club 
13 10:00—12:00 A Matter of Balance 1:30-2:30 Billiard	14 10-10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga	15 10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club <i>11:30-12:20 Workshop</i> 2:00-3:00 Movie Club	16 11:00-12:15 Breathing with Ease 11:30-12:30 Press Review 1:30-2:30 Book Club	17 10-11:00 Fitness 11:15-12:15 Fiber Art 1:30– 2:30 Alert & Alive 1:45-2:30 Garden Club
20 10:00—12:00 A Matter of Balance <i>12:00-12:30 Workshop</i> 1:30-2:30 Billiard	21 10-10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga	22 10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 2:00- 3:00 Movie Club	23 CLOSED 	24 CLOSED
27 10:00—12:00 A Matter of Balance 1:30-2:30 Billiard	28 10-10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga	29 10-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 11:30-12:20 Workshop <i>12:30 BIRTHDAY PARTY</i> 	30 11:00-12:15 Breathing with Ease 11:30-12:30 Press Review 1:30-2:30 Book Club	31 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:15-12:15 Fiber Art 1:45-2:30 Garden Club



November

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

NOVEMBER 2023

MONDAY	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
WHOLE WHEAT BREAD AND LOW FAT MILK (1%) SERVED DAILY		1 Cauliflower Soup Pork Tenderloin w/Zesty Cilantro Sauce Farro Apple & Beet Salad Apple	2 Barley Soup Ginger Garlic Beef Stew Brown Rice Cucumber Salad Banana	3 Ukrainian Borscht Cheese Blintzes Kale, Apple, Red Cabbage and Parmesan Salad Applesauce
6 Vegetable Soup Chicken Alfredo w/Penne Spinach Salad w/ Lemon Vinaigrette Canned Pears	7 Tomato Rice Soup Beef Shashlik Home Fries Tossed Salad w/Dressing Kiwi	8 Dill Soup Vegetable Lo Mein w/Tofu Mixed Green Salad Pear	9 Onion Soup Apricot Glazed Pork Chops Cucumber Salad Kasha Orange	10 Lentil Soup Oven Fried Fish Yellow Rice Arugula Salad w/Balsamic Vinaigrette Apple
13 Red Borscht Carrot, Cauliflower & Chickpea Stew Rice Mixed Green Salad Orange	14 Mushroom Soup Chicken Breast w/Mushroom Baked Potato Roasted Vegetables Peach	15 Split Pea Soup BBQ Pork Chops Cucumber Salad Home Fries with Pepper & Onions Apple	16 Ukrainian Borscht Stuffed Cabbage w/Beef Cucumber & Tomato Salad Banana	17 Pickle Soup Pierogi Steamed Carrots Orange Juice
20 Chicken Soup Cheese Blintzes Garden Salad Apple	21 Cauliflower Soup Baked Breaded Chicken Cutlet Whole Wheat Pasta w/Pesto Cabbage & Apple Slaw Banana	22 THANKSGIVING LUNCH White Bean Soup Baked Turkey w/ Cranberry Sauce Sweet Potato Beet Salad Orange	23 CLOSED	24 CLOSED
				
27 Vegetable Soup Pork Spare Ribs Home Fries w/Onion Carrot & Raisin Salad Orange Juice	28 Onion Soup Spiced Tofu w/Green Peas & Carrots Kasha Lettuce & Tomato Salad Kiwi	29 White Borscht Italian Style Pork Loin Green Bean Salad Mashed Potato Apple	30 Spinach & White Bean Soup Pyzy w/ Meat Green Salad Orange	MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE

FREE YOUR DANCING SPIRIT:

MOVEMENT FOUNDATIONS



DANCE SHOW
Monday November 6th 2023
at 12:00 pm

SuCasa Dance Teaching Artist: Louise Heit

Su-Casa is a collaboration among the NYC Council, Dep't of Cultural Affairs, Dep't of the Aging and the City's 5 local arts councils. This program is supported by public funds from the NYC Council in partnership with the Dep't of Cultural Affairs and the Dep't of Aging.

NUTRITIONIST CORNER

Easy Ways to... Flavor Food Without Salt

Spices

- Try adding a little pinch at a time.
- Sauté for 30 seconds in oil to release aroma.

	Cinnamon: Use in oatmeal to add sweetness.		Cumin: Add to beans or meat.
	Paprika: Use in a spice rub for chicken, meat or tofu.		Turmeric: Add to rice, chicken or vegetables for color.

Herbs

- Add dried and hard fresh herbs (like rosemary) at the beginning of cooking and soft fresh herbs (like parsley) towards the end of cooking.
- One teaspoon of dried herbs is equal to one tablespoon of fresh herbs.

	Basil: Add to tomato sauce and pasta.		Cilantro: Mix into rice, beans or salsa.
	Parsley: Sprinkle on grains, salads or stir-fries as a final touch.		Thyme: Add to roasted vegetables.

Fruits and Vegetables

- Caramelize aromatic and savory vegetables, herbs and/or spices before adding other ingredients by cooking on medium-high heat until they become brown and sweet.
- Add vinegar at the beginning and citrus juice at the end of cooking for the best flavor and balance.
- When adding spicy peppers, remove ribs and seeds for just a little spice.

	Aromatic Ingredients: Onions, garlic, carrots, peppers, celery, ginger.		Savory: Tomatoes, cooked potatoes, celery, mushrooms.
	Citrus and vinegars: Juice and zest balance and brighten.		Peppers: Jalapeños, dried chilis, poblanos.



Easy Ways to... Make a Shopping List



1. Record your meals and snacks below. Try to include all five food groups in each meal, and at least two of the five food groups in every snack.

Day/M meal	Menu	Fruits	Veggies	Grains	Protein	Low-Fat Dairy
Monday, dinner	Zucchini Pasta Salmon Plums	Plums	Zucchini Onions Garlic Tomatoes	Whole wheat pasta	Salmon	1% milk

2. Look in your cabinets and refrigerator for ingredients. Make a shopping list of what you need to buy.

Example:

1. Plums	1. _____	5. _____
2. Zucchini	2. _____	6. _____
3. Garlic	3. _____	7. _____
4. Tomatoes	4. _____	8. _____
5. Salmon		
6. 1% Milk		

Five Delicious Healing Foods (+ Recipes!) - Part 3 of 5



3. Dark Chocolate

Several studies have confirmed that dark chocolate immediately reduces stress. It's more than just the serotonin release too! Dark chocolate's antioxidants go deep and heal the adrenal system by reducing the amount of cortisol (the fight-or-flight hormone) in your system. Studies also show how dark chocolate affects the brain. It can bring down inflammation in the brain, which means more blood can flow and you can learn/retain new information more easily!

Brain Boosting Dark Hot Chocolate

Ingredients:

- 1 cup almond milk – healthy fat that allows you to hang onto energy from carbs
 - 1 tablespoon dark chocolate – mood boosting and brain healing goodness
 - 1 tablespoon pure maple syrup/honey – just to sweeten things up
- Pinch of sea salt – for flavor balance*

Instructions: Add everything to a saucepan. Crank the heat to medium-high and whisk non-stop until the mixture is smooth and warmed through. Enjoy!

Pięć Pysznych Uzdrawiających Pokarmów

(+ Przepisy!) - Część 3-cia z 5-ciu

3. Gorzka Czekolada

Badania naukowe potwierdzają, że gorzka czekolada uwalnia serotoniny i przez to bardzo szybko redukuje stres. Ponadto przeciwutleniacze zawarte w ciemnej czekoladzie leczą układ nadnerczy, zmniejszając ilość kortyzolu (hormonu walki lub ucieczki) w organizmie. Badania wskazują również, jak ciemna czekolada dobroczynnie wpływa na mózg. Zmniejsza ona stany zapalne mózgu, co oznacza lepsze jego dokrwienie. To z kolei ułatwia uczenie się i zapamiętywanie nowych informacji!

Gorąca Czekolada Wzmacniająca Mózg

Składniki:

- 1 szklanka mleka migdalowego – zdrowy tłuszcz, pozwala na wykorzystanie energii z węglowodanów
 - 1 łyżka gorzkiej czekolady – dobroć poprawiająca nastrój i lecząca mózg
 - 1 łyżka czystego syropu klonowego/miodu – dla ośłody
- Szczypta soli morskiej – dla równowagi smaku*

Instrukcja: Dodaj wszystkie składniki do rondla. Podgrzewaj na średnim ogniu, mieszając, aż mieszanina będzie gładka i ciepła. Smacznego!

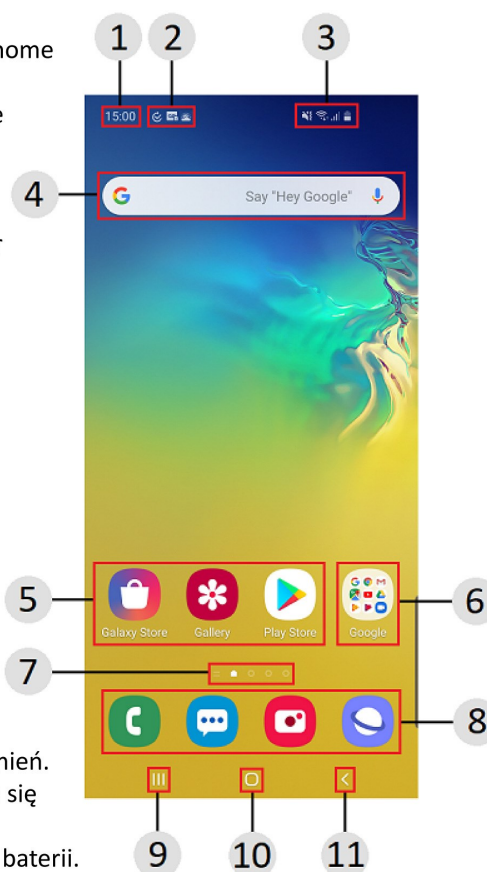


How to navigate home screen of Galaxy smartphone?

This is the first screen that you will see when your device has been turned on or unlocked.

That is what you can find there:

1. **Current time:** the current time is displayed in the top left of the screen
2. **Notifications:** any notifications you receive on your phone will be displayed here as notification icons.
3. **Phone status:** in the top right of the screen there are a few icons that display the status of your phone: the phone is on mute or not, connection to Wi-Fi, and battery status.
4. **Widgets:** This widget is linked to google and gives us a search bar that will take us directly to the internet.
5. **App icons:** You can move icons for your apps onto the home screen.
6. **App folders:** you can organize your apps into folders.
7. **Home screen page indicator:** you can create multiple home screens on your smartphone.
8. **Favorites:** the app icons displayed here are the favorite apps. These are different from other app icons as they will stay in the same place no matter what home screen page you are looking at.
9. **Recent apps:** tapping this button will display all of your recently used apps.
10. **Home:** the home button will take you to your main home screen.
11. **Back:** the back button will take you back to the last screen you were viewing.



Jak korzystać z ekranu głównego smartfona Galaxy?

To jest pierwszy ekran, który zobaczysz po włączeniu lub odblokowaniu swojego telefonu.

Ekran pokaże Ci następujące informacje:

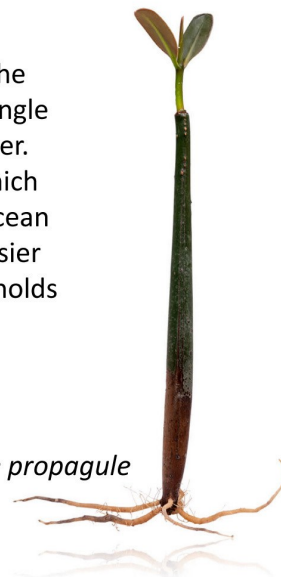
1. **Aktualny czas:** aktualny czas jest wyświetlany w lewym górnym rogu ekranu
2. **Powiadomienia:** wszelkie powiadomienia otrzymane przez telefon będą wyświetlane tutaj jako ikony powiadomień.
3. **Stan telefonu:** w prawym górnym rogu ekranu znajduje się kilka ikon, które pokazują stan telefonu: czy telefon jest wyciszony czy nie, czy jest podłączony do Wi-Fi i stan jego baterii.
4. **Widżety:** widżet na zdjęciu jest połączony z Googlem i udostępnia nam pasek wyszukiwania, który przeniesie nas bezpośrednio do internetu.
5. **Ikony aplikacji:** możesz przenosić ikony aplikacji na ekran główny.
6. **Foldery aplikacji:** możesz porządkować swoje aplikacje w folderach.
7. **Wskaźnik strony ekranu głównego:** możesz utworzyć wiele ekranów głównych na smartfonie.
8. **Ulubione:** wyświetlane tutaj ikony aplikacji to ulubione aplikacje. Pozostają w tym samym miejscu, niezależnie od tego, którą stronę ekranu głównego przeglądasz.
9. **Ostatnie aplikacje:** ten przycisk wyświetli wszystkie ostatnio używane aplikacje.
10. **Strona główna:** przycisk strony głównej przeniesie Cię do głównego ekranu.
11. **Wstecz:** przycisk Wstecz przeniesie Cię z powrotem do ostatnio oglądanego ekranu.

How to Grow Mangroves at Home

Mangroves are a group of trees and shrubs that grows on seacoasts in almost the entire intertropical zone. Mangrove forests can be recognized by their dense tangle of prop roots that make the trees appear to be standing on stilts above the water. This tangle of roots allows the trees to handle the daily rise and fall of tides, which means that most mangroves get flooded at least twice per day. Although the ocean shores covered with mangroves look complex, growing mangroves in pots is easier than you think. These hardy plants can grow in a pot that has no drainage and holds water. If you want to grow them at home do the following:

1. Get mangrove propagule. You can find them on any Florida Beach or buy them on the internet.
2. Use a pot with no drainage holes.
3. Fill the pot with gravel.
4. Fill the pot with water. You can use freshwater.
5. Plant the mangrove propagules roots-down.

mangrove propagule



Jak hodować mangrowia (namorzyny) w domu

Lasy namorzynowe, mangrove to grupa drzew i krzewów porastająca wybrzeża morskie w niemal całej strefie międzyzwrotnikowej. Lasy namorzynowe można rozpoznać po gęstej płątaniu korzeni podporowych, które sprawiają, że drzewa wyglądają jakby stały na palach ponad wodą. Ta płątana korzeni pozwala drzewom radzić sobie z codziennymi przyptywami i odpływami. Pomimo wrażenia wywołanego skomplikowanym wizerunkiem brzegów oceanu porośniętych namorzynami, hodowla ich w domu jest łatwiejsza, niż to mogłoby się wydawać. Te wytrzymałe rośliny mogą rosnąć w doniczkach, które nie mają drenażu i zatrzymują wodę. Jeśli chcesz je hodować w domu podejmij następujące kroki:

1. Znajdź (na plaży na Florydzie) lub kup na internecie propagulę namorzynową.
2. Użyj doniczki lub inny pojemnik bez otworów drenażowych.
3. Napełnij wybrany pojemnik żwirem lub piaskiem.
4. Napełnij pojemnik wodą. Nie musisz używać słonej wody.
5. Posadź sadzonki (propagule) korzeniami w dół.



ARTS AND CRAFT

Pumpkin Arch at the Seaport

With temperatures dropping and autumn being present, we can definitely say that New York is fully embracing the change of seasons. The Seaport is hosting their first ever Pumpkin Fest! The entire fest will be free to the public, and it will run from October 1st through November 7th. You will find pumpkin installations. The famed Pumpkin Arch is back on Pier 17, so get your cameras ready for a photo shoot to memorize the event in your album. There will be seasonal food and beverages, and a range of Halloween themed events and activities suitable for all ages. The fest will culminate with a Halloween party.

The easiest way to get to South Street Seaport from Greenpoint is by subway: Take the **G** train (Towards Church Av) to Hoyt-Schermerhorn St. then transfer to **C** train (towards 168 St) to Fulton St. and then walk 8min towards South Street Seaport

Łuk Dyniowy w porcie Seaport

Ponieważ temperatury spadają i mamy jesień w pełni, możemy zauważyć, że Nowy Jork w cieszy się nową porą roku. Seaport organizuje swój pierwszy w historii Festiwal Dyniowy! Cały festiwal będzie bezpłatny dla publiczności i potrwa od 1 października do 7 listopada. Można tam znaleźć wszelkiego rodzaju instalacje dyniowe. Słynny Łuk Dyniowy powroca na Pier 17, więc przygotujcie się na sesję zdjęciową aby upamiętnić to wydarzenie w swoich albumach. Znajdziecie tam sezonowe potrawy i napoje oraz imprezy i zajęcia o tematyce Halloween odpowiednie dla wszystkich grup wiekowych. Punktem kulminacyjnym festiwalu będzie zabawa Halloween.

Do South Street Seaport z Greenpointu najłatwiej dostać się metrem: wsiaść do pociągu **G** (w kierunku Church Av) do Hoyt-Schermerhorn St., następnie przesiadź się do pociągu **C** (w kierunku 168 St) do Fulton St., a następnie idź 8 minut w kierunku South Street Seaport.





Żona krzyczy na męża:

- Codziennie wracasz pijany!
A co ze mną, z dziećmi?
- Kochanie, miejże rozum. Przecież
nie możemy pić wszyscy!

LAUGH

FACTORY



"Is the guy in the green jacket the one
who complained about the
baked potatoes?"



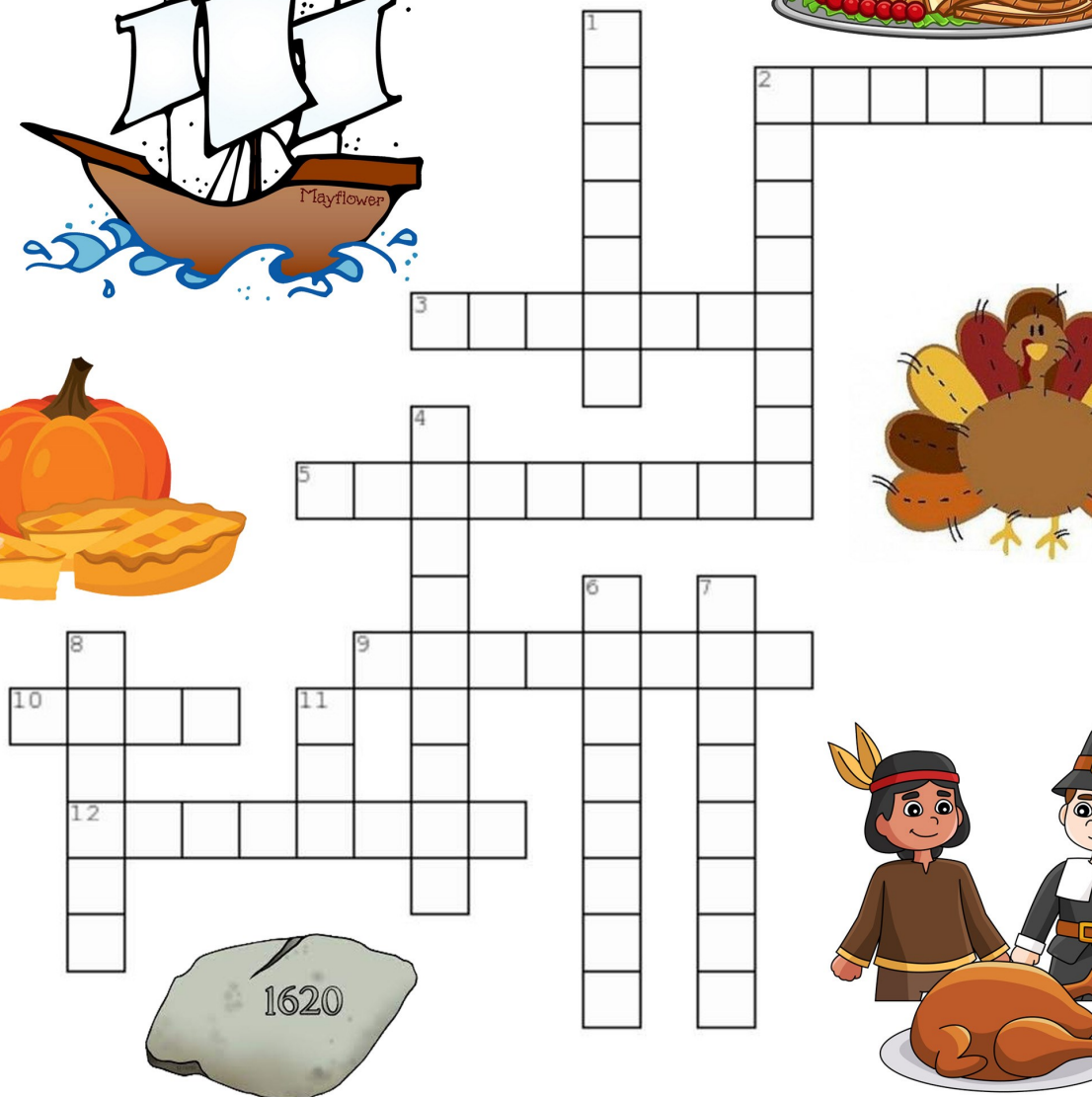
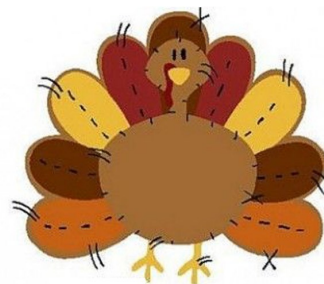
CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

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



EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSŁ

* Thanksgiving Crossword *



Across

- 2. Thanksgiving bird
- 3. Shared feast with the Pilgrims
- 5. Red Berry
- 9. Pilgrim landing rock
- 10. Maze
- 12. Month

Down

- 1. Orange vegetable used in pie
- 2. Day of the week
- 4. Pilgrims sailed on this
- 6. Sport commonly watched
- 7. Filling
- 8. Plenty
- 11. Turkey alternative

Thanksgiving

WORD SEARCH



CHILDREN

DINNER

FAMILY

GATHERING

GRATEFUL

HOLIDAY

HOME

JOYFUL

MEMORIES

OCCASION

PARENTS

RELATIVES

SEASON

VISITING

THANKFUL

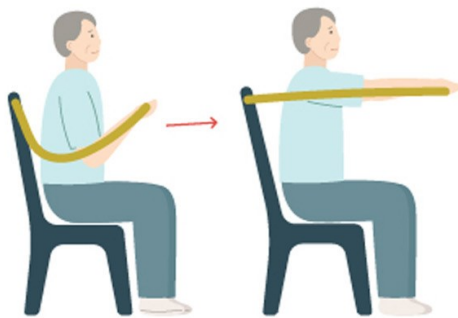
NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

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

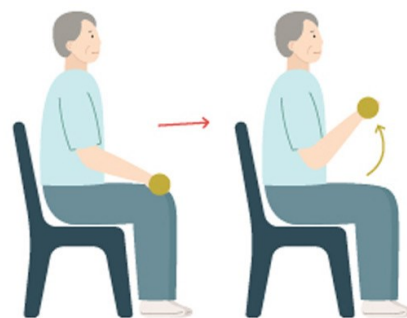
Essential Chair Exercises For Seniors

Upper Body Chair Exercises

1 Banded Chest Press

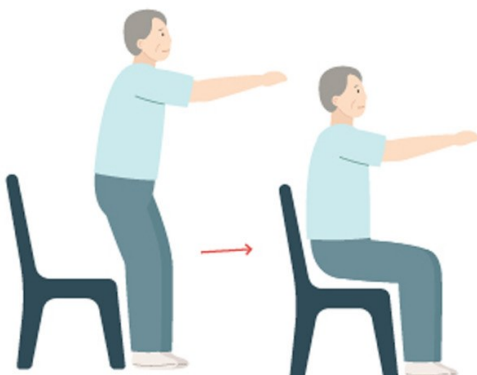


2 Seated Bicep Curls



Lower Body Chair Exercises

3 Modified Squats



4 Toe Taps

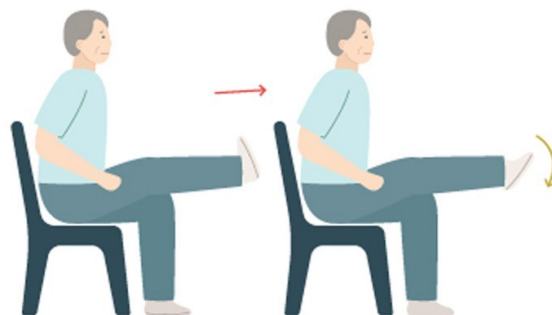


PHOTO CLUB

New 42th photo exhibition

"Color vs Black & White"

Be creative. We are.

Photo Club Members: *Margaret Tambor, Maryanne Kozlowski,
Stacy Bryl, Stella Zielinska, Vicky Boyko,
Didimo Orejuela, Frank Semczyk*

Photo club and Exhibition coordinator: *Agata Skowronska*

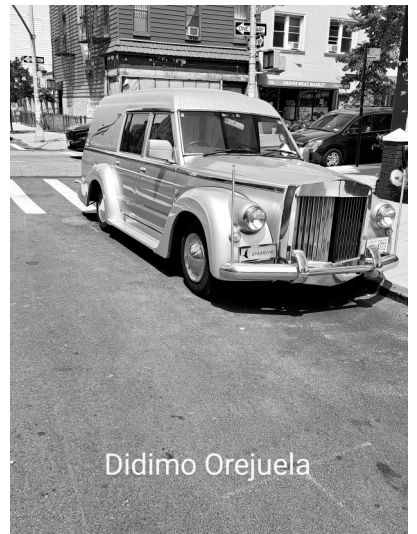
If you are interested in seeing the whole exhibition online,



Didimo Orejuela



Didimo Orejuela



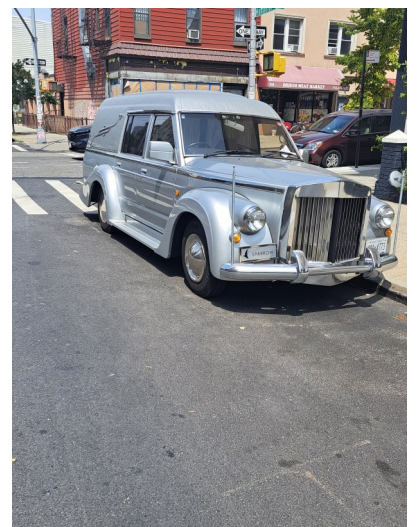
Didimo Orejuela



mck



mck



WE WORK FOR YOU !❤❤



Vicky Boyko



Vicky Boyko



Vicky Boyko



Vicky Boyko



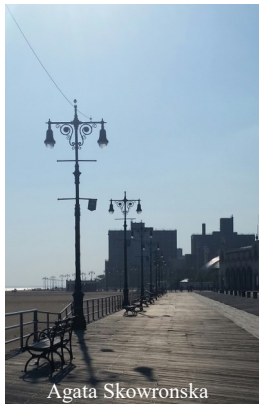
Stella Zielinska



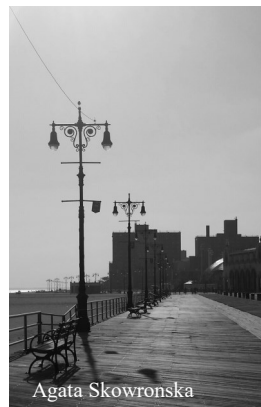
Stella Zielinska



Frank Semezyk



Agata Skowronska



Agata Skowronska



Frank Semezyk



Agata Skowronska



Agata Skowronska