



April 2024

Golden Voices

CATHOLIC CHARITIES NEIGHBORHOOD SERVICES

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

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



Nutritionist Lecture : April 3rd at 1pm, April 8th at 11:30 pm

EARTH DAY Monday April 22th at 12:30 pm

SPRING PARTY Thursday 25th at 12:30 pm



**APRIL IS STRESS
MANAGEMENT
AWARENESS MONTH**

CELEBRATING
125
YEARS



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

Katarzyna TychanskaCase Manager

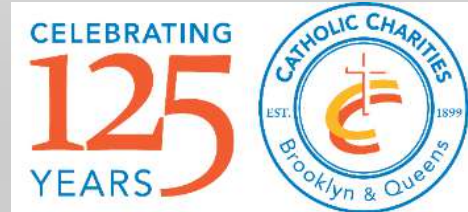
Magdalena Engel.Administrative Assistant

Piotr AdamskiRecreational Coordinator

Carlos Collazo.....Custodian

Marzena Kumor.....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

Lucja Karwowska

Didimo Orejuela



DOLĄCZ DO NAS!



Honor members: Elsie and Albert Baumgardt
Teresa Zabiski, Phyllis Nusspickel

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

We welcome older adults ages 60 and up. The Center is wheelchair accessible. We speak English, Polish, Spanish and Italian.

Jeżeli chciałbyś zostać członkiem naszego Centrum zarejestruj się w naszym biurze. Zapraszamy osoby 60 lat i starsze. Centrum ma udogodnienia dla wózków inwalidzkich.

MÓWIMY PO ANGIELSKU, POLSKU
WŁOSKU I HISZPAŃSKU



Every minute ... Every day
Catholic Charities Brooklyn and Queens
is there for you.

Catholic Charities Neighborhood Services, Inc. Funded by the New York City Department for the Aging. Catholic Charities develops effective responses to human need and joins with all people of good will in advocating for a social order which promotes justice and embraces human development .

ROZKŁAD ZAJĘĆ



CELEBRATING
125
YEARS



MONDAY/ PONIEDZIAŁEK

SAIL
FIBER ART/ *ROBOTKI RECZNE*
BILLIARD CLUB

10:30 am — 11:30 pm
11:30 am — 12:15 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/ŚRODA

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

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

THURSDAY/CZWARTEK

BREATHING WITH EASE
PRESS REVIEW
BOOK CLUB

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

FRIDAY/PIĄTEK

DRAWING/PAINTING CLUB/ *KLUB MALARSKI I RYSOWNICZY*
FITNESS/ *CWICZENIA FITNESS*
GARDEN CLUB/ *KLUB OGRODNIKA*

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

SPECIAL EVENT

Wednesday 4/3/24 Nutritionist - 1:00 pm– 2:00 pm

Thursday 4/4/24 Benefits with *Family Home Care Services Of Brooklyn & Queens, Inc. and Care at Home- Diocese of Brooklyn., Inc./Care At Home Of New York* - 11:30 am– 12:30 pm

Monday 4/8/24 Nutritionist - 11:30 am– 12:30 pm

Wednesday 4/10/24 Benefits – Agata Skowronska 11:45 am– 12:15 pm

Thursday 4/11/24 Collage Students- Fall prevention 11:30 am - 12:15 pm

Monday 4/22/24 Earth Day - 11:00 am - 12 pm

Tuesday 4/23/24 Benefits – Katarzyna Tychanska 12:00 pm – 12:30 pm

Thursday 4/25/24 Spring Birthday Party - ZABAWA WIOSENNA- 12:30 pm– 3:30 pm (donation \$2.50)

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

**CCNS PETE MCGUINNESS OAC,
715 LEONARD STREET, BROOKLYN NY 11222
718-383-1940**

ZABAWA WIOSENNA

A vibrant spring-themed graphic featuring a bouquet of various flowers including yellow daisies, purple daisies, yellow lilies, and pink flowers, set against a blue sky with white clouds and several blue butterflies. A green vine with leaves is on the left side.

**SPRING
PARTY**

THURSDAY APRIL 25TH 12:30 PM - 3:30 PM

**DOMOWY OBIAD,
GRY,
NIESPODZIANKI
I LOTERIA**

**DJ
ANDY**

**LUNCH, GAMES,
SURPRISES AND
RUFFLES**

CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940

April 2024

MON TO FRI 8AM-4PM

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>1</p> <p>10:30—11:30 SAIL 11:30-12:15 Fiber Art 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>2</p> <p>10:00 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>3</p> <p>10-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club <i>1:00-2:00 Nutritionist</i> 2:00- 3:00 Movie Club</p>	<p>4</p> <p>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</p>	<p>5</p> <p>9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:20 CUNY 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p>8</p> <p>10:00—12:00 SAIL 11:30-12:15 Fiber Art <i>11:30 -12:30 Nutritionist Lecture</i> 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>9</p> <p>10:00 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>10</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club <i>11:30-12:20 Workshop</i> 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>11</p> <p><i>12:00– Fall Prevention</i> 11:00-12:15 Breathing with Ease 11:30-12:30 Press Review 1:30-2:30 Book Club</p>	<p>12</p> <p>10-11:00 Fitness 11:30-12:20 CUNY 1:45-2:30 Garden Club 1:30– 2:30 Alert & Alive</p>
<p>15</p> <p>10:30—11:30 SAIL 11:30-12:15 Fiber Art 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>16</p> <p>10:00 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>17</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>18</p> <p>11:00-12:15 Breathing with Ease 11:30-12:30 Press Review 1:30-2:30 Book Club</p>	<p>19</p> <p>9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:20 CUNY 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p>22</p> <p>10:30—11:30 SAIL 11:30-12:15 Fiber Art 1:30-2:30 Billiard 12:00 EARTH DAY</p>	<p>23</p> <p>11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga <i>12:00-12:30 Workshop</i></p>	<p>24</p> <p>10:00-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 2:00- 3:00 Movie Club</p>	<p>25</p> <p>11:00-12:15 Breathing with Ease 11:30-12:30 Press Review 1:30-2:30 Book Club 12:30 Spring Party</p>	<p>26</p> <p>10-11:00 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 1:30– 2:30 Alert & Alive 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p>29</p> <p>10:30—11:30 SAIL <i>11:30-12:20 Workshop</i> 11:30-12:15 Fiber Art 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>30</p> <p>11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>			<p>SCHEDULED ACTIVITIES SUBJECT TO CHANGE DUE TO UNFORESEEN</p>



CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER
715 LEONARD STREET BROOKLYN, NY 11222 718-383-1940

MENU APRIL 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Vegetable Soup Chicken Breast with Mushroom White Rice Mixed Green Salad Orange	2 Mushroom Soup Vegetable Lasagna Garden Salad Strawberries	3 Chicken Barley Soup BBQ Pork Chops Home Fries with Onion Tomato Salad Apple	4 Ukrainian Borscht Stuffed Cabbage with Beef Arugula Salad with Vinaigrette Banana	5 Tomato Rice Soup Baked Fish Rice with Peas Cucumber Salad Pear
8 Split Pea Soup Pork Spare Ribs Baked Potato Carrot Salad Apple	9 Cauliflower Soup Baked Chicken Cutlet Whole Wheat Pasta with Pesto Cabbage & Apple Slaw Banana	10 Red Borscht Polish Bean Casserole Yellow Rice Beet Salad Peach	11 Pickle Soup BBQ Chicken Quarters Loaded Baked Potato Spinach, Apple & Red Onion Salad Orange	12 Onion Soup Pierogi Caesar Salad Plum
15 Russian Vegetarian Borscht Chili con Carne Yellow Rice Garden Salad Peach	16 Chicken Noodle Soup Italian Style Pork Loin Mashed Potatoes Green Bean Salad Apple	17 Dill Soup Stuffed Peppers with Lentils and Chickpeas Lettuce & Tomato Salad Kiwi	18 Spinach and White Bean Soup Garlic Chicken Meatballs Mashed Potatoes Cooked Cabbage with Carrots Orange	19 Barley Soup Baked Eggplant Parmesan Tossed Salad with Dressing Banana
22 Broccoli & Potato Soup Bigos (Hunter Stew with Pork) Baked Potato Mixed Green Salad Banana	23 Vegetable Soup Chicken Stir Fry with Vegetables Brown Rice Carrot Salad Pear	24 Tomato Rice Soup Artisan Beet Veggie Burger Mixed Green Salad Carrot and Bean Salad Blueberries	25 Lentil Soup Beef Goulash Baked Potato Pickles (Low Sodium) Orange BIRTHDAY PARTY	26 Split Pea Soup Baked Fish with Vegetables Farro Cabbage Salad Apple
29 Garden Bounty Soup Curried Chicken Breast Baked Potato Steamed Carrots Orange	30 White Bean Soup Mushroom and Cauliflower Bolognese Cole Slaw Kiwi	WHOLE WHEAT BREAD AND LOW FAT MILK (1%) SERVED DAILY	MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NO- TICE	



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

KWIECIEŃ 2024

PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
1 Zupa Jarzynowa Piers z Kurczaka w Grzybach Biały Ryż Sałata Zielona Pomarańcza	2 Zupa Grzybowa Lasagna Warzywna Sałatka Ogrodowa Truskawki	3 Żurek Nóżki z Kurczka BBQ Domowe "Frytki" z Cebulką Sałata z Pomidorem Jabłko	4 Barszcz Ukraiński Gołąbki Wołowe Rukola z Sosem Vinaigrette Banan	5 Zupa Pomodoro- wa Ryba Pieczona Ryż z Groszkiem Sałatka Ogórkowa Gruszka
8 Grochówka Żeberka Wieprzowe Ziemniak Pieczony Surówka Marchewkowa Sałata Zielona Jabłko	9 Zupa Kalafiorowa Kotlet Drobiowy Makaron Pełnoziarnisty z Sosem Pesto Surówka z Kapusty z Jabłkiem Banan	10 Barszcz Czerwony Cukinia z Warzywami Zółty Ryż Buraczki Brzoskwinia	11 Zupa Ogórkowa Nóżki z Kurczka BBQ Ziemniak Pieczony Sałatka Szpina- kowa z Jabłkiem I Cebulą Pomarańcza	12 Zupa Cebulowa Pierogi Sałata Rzymska Sliwka
15 Rosyjski Barszcz Wegetariański Chili z Mięsem Zółty Ryż Sałatka Ogrodowa Brzoskwinia	16 Rosół z Makaronem Schab po Włosku Ziemniaki Tłuczone Zielona Fasolka Jabłko	17 Zupa Koperkowa Faszerowana Papryka z Soczewicą i Cieciorką Sałata z Pomidorem Kiwi	18 Zupa z Białej Fa- soli ze Szpinakiem Drobiowe Klopsy z Czosnkiem Ziemniaki Tłuczone Kapusta Gotowana z Marchewką Pomarańcza	19 Żurek Pieczony Bakłażan Parme- san Sałata Zielona Banan
22 Zupa Brokułowo Ziemiaczana Bigos Ziemniak Pieczony Sałata Zielona Banan	23 Zupa Jarzynowa Kurczak Stir Fry z Warzywami Brazowy Ryż Sałatka Marchewkowa Gruszka	24 Zupa Pomidorowa Burger Warzywny z Buraczką Sałata Zielona Sałata Marchewkowo Fasolowa Jagody	25 Zupa z Soczewicy Gulasz Wołwy Ziemniak Pieczony Ogórek Kiszony Pomarańcza	26 Grochówka Pieczona Ryba z Warzywami Farro Surówka z Kapusty Jabłko
29 Zupa Jarzynowa Piers z Kurczaka w Sosie z Curry Ziemniak Pieczony Marchewki z Pary Pomarańcza	30 Zupa z Białej Fasoli Bolognese z Grzybow i Kalafiora Surówka Kiwi		MENU MOŻE ULEC ZMIANIE BEZ POWIADOMIEN	CHLEB PEŁNOZIARNIST Y I MLEKO 1% PODAWANE CODZIENNIE

“Flowers and Finances— International Woman’s day””



At CCNS Pete McGuinness OAC we celebrated International Women’s Day with “Finance and Flowers” workshop. 120 seniors attended the event. We distributed beautiful flower bouquets to all participants. We also distributed 120 handmade beautiful cards prepared by student Maya Iwinski from polish school H. Sienkiewicz. She made our seniors very happy. Senior were also enjoying musical dedications from each other. The workshop was about scams. What a scam is, why scams work, types of scam, building scam defenses.- Safe banking for seniors.

W CCNS Pete McGuinness świętowaliśmy Dzień Kobiet z warsztatem "Finanse i Kwiaty". W wydarzeniu uczestniczyło 120 seniorów. Warsztaty dotyczyły oszustw. Czym jest oszustwo, dlaczego oszustwa działają, rodzaje oszustw, budowanie obrony przed oszustwami - Bezpieczne bankowość dla seniorów. Rozdaliśmy piękne bukiety kwiatów wszystkim uczestnikom spotkania. Rozdaliśmy także 120 ręcznie wykonanych pięknych kartek przygotowanych przez uczennicę Mayę Iwińską z polskiej szkoły im. H. Sienkiewicza. Maya sprawiła, że nasi seniorzy byli bardzo szczęśliwi. Seniorzy również cieszyli się wzajemnymi muzycznymi dedykacjami.





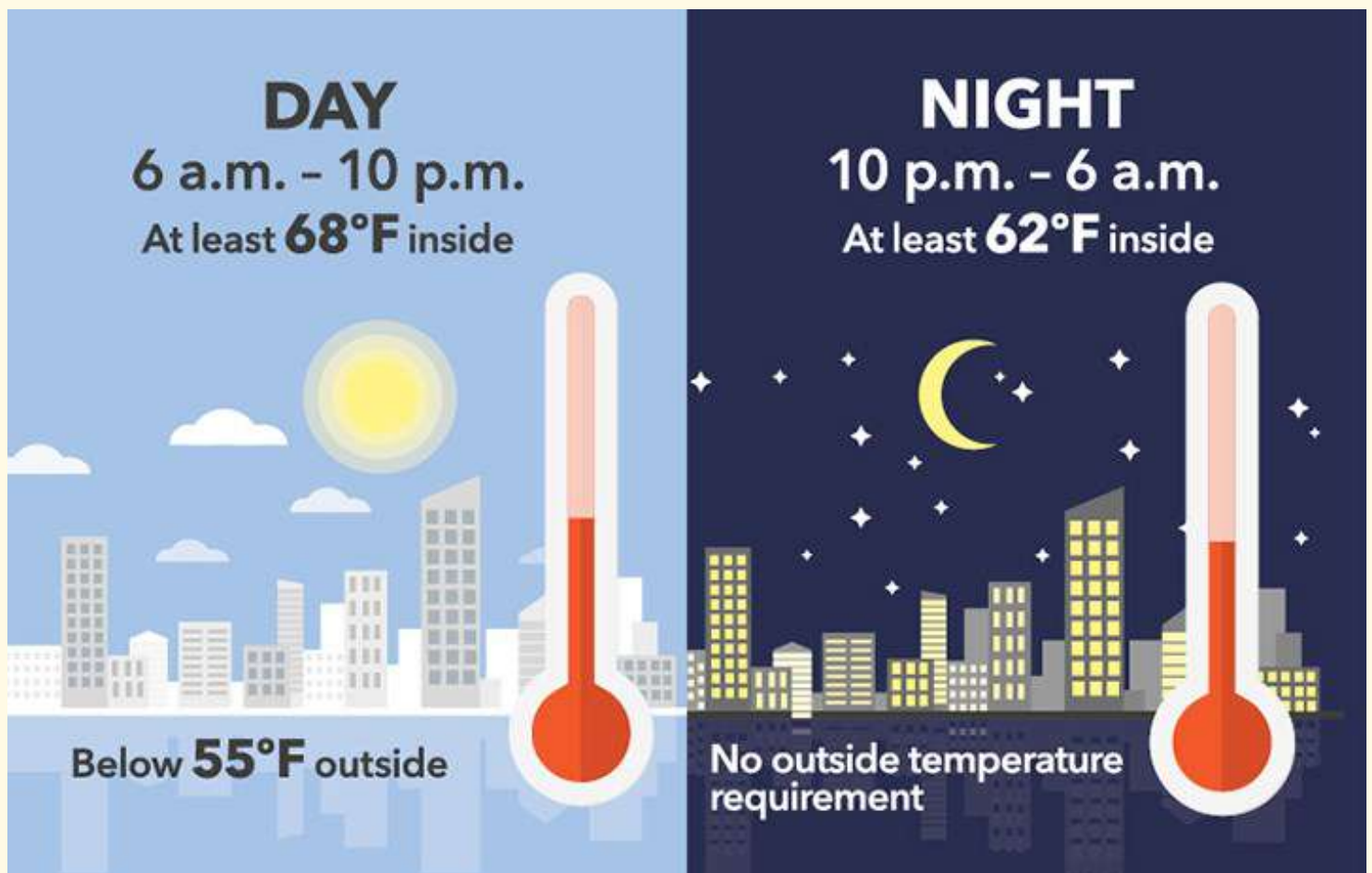
OLDER ADULTS CENTER TRANSPORTATION

CCNS Pete McGuinness OAC offers transportation to local stores and doctor's appointments around Greenpoint for a suggested contribution of \$1.00 each way.

Call / ZADZWOŃ
718-383-1940
to schedule a ride/
aby umowić się na przejazd



CCNS Pete McGuinness OAC oferuje transport do lokalnych sklepów i wizyt u lekarza w okolicach Greenpoint za sugerowaną składkę w wysokości 1,00 USD w jedną stronę.



“WELCAMING SPRING” - “WITAJ WIOSNO”



The seniors from the Pete McGuinness welcomed spring with a beautiful spring concert performed by Ms. „Ola”. Beautiful tulips grown by Mr. Paul Beissel were also presented. Guests could also admire the beautiful decorations on Mrs. Małgorzata Tambor's table. Ola, Małgorzata, and Paul are members of the CCNS Pete McGuinness Older Adult Center on Greenpoint. Happy Spring!

Seniorzy z Pete McGuinness powitali wiosnę pięknym koncertem wiosennym przygotowanym przez Panią Olę. Prezentowane były także piękne tulipany, które zostały wyhodowane przez Pana Paula Beissela. Goście mieli również okazję podziwiać wspaniałe dekoracje na stole Pani Małgorzaty Tambor. Ola, Małgorzata i Paul są członkami CCNS Pete McGuinness w Greenpoint. Wesołej Wiosny!



Paul's tulips

We are lucky to have Paul Beissel as one of our seniors. His lifelong passion is gardening and growing tulips indoors. Within last few weeks Paul has brought to our center plenty beautiful tulips grown in his home. Every day, he welcomes us with gorgeous, colorful tulips in vases or planters. We can see how previously chilled (forced) little bulbs are emerging from the soil in pots and shoot healthy, amazing tulips.

We hope that photos of Paul's tulips from this "Golden Voices" issue will inspire us to grow tulips in our homes.



Tulipany Paula

Mamy dużo szczęścia, że jednym z naszych seniorów jest Paul Beissel, którego życiową pasją jest ogrodnictwo i hodowla tulipanów w domu. Od kilku tygodni Paul przynosi do nas piękne tulipany, które sam wyhodował. Codziennie wita nas przepięknymi i kolorowymi kwiatami wyłaniającymi się z wazonów lub doniczek. Możemy wszyscy zobaczyć, jak wcześniej schłodzone (lub wymuszone) małe cebulki wychodzące z ziemi mogą wypuścić dorodne rośliny i kwiaty tulipanów.

Mamy nadzieję, że załączone zdjęcia tulipanów wyhodowanych przez Paula umieszczone w tym numerze „Golden Voices” zainspirują nas do hodowania tulipanów w naszych domach.





NUTRITIONIST CORNER



APRIL IS STRESS MANAGEMENT AWARENESS MONTH



Let Us Reduce the Stress and Take Care of Mental Health

What Is Mental Health?

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we **handle stress**. **Uncontrolled stress** and anxiety leads to problems with physical and mental health.

Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood.

Mental health problems are common but treatable and completely curable.

Early Warning Signs

Experiencing one or more of the following feelings or behaviors can be an early warning sign of a problem:

- Eating or sleeping too much or too little
- Pulling away from people and usual activities
- Having low or no energy
- Feeling numb or like nothing matters
- Having unexplained aches and pains
- Feeling helpless or hopeless
- Smoking, drinking, or using drugs more than usual.
- Feeling unusually confused, forgetful, on edge, angry, upset, worried, or scared.
- Yelling or fighting with family and friends
- Experiencing severe mood swings that cause problems in relationships.
- Having persistent thoughts and memories you can't get out of your head.
- Hearing voices or believing things that are not true.
- Thinking of harming yourself or others
- Inability to perform daily tasks.
-

Managing our stress and anxiety will keep our mind and our bodies strong. We all have stresses in our live but the way we handle our emotions, and our daily activities can determine the quality of our lives.

Here are some techniques that can help.



KWIECIEŃ TO MIESIĄC ZARZĄDZANIA STRESEM



Ograniczmy Stres i Zadbajmy o Zdrowie Psychiczne Czym Jest Zdrowie Psychiczne?

Zdrowie psychiczne obejmuje nasze emocjonalne, psychiczne i społeczne samopoczucie. To wpływa na to, jak myślimy, czujemy i działamy. Wpływa również na to, jak radzimy sobie ze stresem. Niekontrolowany stres i niepokój prowadzą do problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Zdrowie psychiczne jest ważne na każdym etapie życia, od dzieciństwa i adolescencji po dorosłość. Problemy zdrowia psychicznego są powszechne, ale można je wyleczyć.

Wczesne Sygnały Ostrzegawcze

Doświadczanie jednego lub większej liczby z następujących uczuć lub zachowań może być wczesnym sygnałem ostrzegawczym problemu:

- Jedzenie lub spanie zbyt dużo lub za mało
- Odejście od ludzi i zwykłych aktywności
- Niska energia lub jej brak
- Odczuwanie obojętności lub jakby nic nie miało znaczenia
- Nieuzasadnione dolegliwości i bóle
- Odczuwanie bezradności, palenie, picie lub używanie narkotyków częściej niż zwykle.
- Odczuwanie nietypowego zamieszania, zapomnienia, napięcia, złości, zmartwienia lub strachu.
- Krzyki lub kłótnie z rodziną i przyjaciółmi
- Doświadczanie gwałtownych zmian nastroju, które powoduje problemy w relacjach.
- Nieustanne myśli i wspomnienia, których nie możesz się pozbyć. Słyszysz głosy lub wierzysz w rzeczy, które nie są prawdziwe.
- Myślenie o krzywdzeniu siebie lub innych
- Niezdolność do wykonywania codziennych zadań.

Zarządzanie naszym stresem i niepokojem sprawi, że nasz umysł i ciała będą silniejsze. Wszyscy doświadczamy stresy w naszym życiu, ale sposób radzenia sobie z naszymi emocjami i codziennymi czynnościami może określić jakość naszego życia. Oto kilka technik, które mogą pomóc.



10 Stress Management Techniques

1. **Organize Yourself.**

Take better control of the way you're spending your time and energy, so you can handle stress more effectively.

2. **Control Your Environment**

Control who and what is surrounding you.

3. **Love Yourself by giving yourself positive feedback.**

Remember, you are a unique individual who is doing the best you can.

4. **Reward Yourself by planning leisure activities into your life.**

It really helps to have something to look forward to.

5. **Exercise Your Body**

Your health and productivity depend upon your body's ability to bring oxygen and food to its cells. Therefore, exercise your heart and lungs regularly, a minimum of three days per week for 15-30 minutes. This includes such activities as walking, cycling, swimming, aerobics, etc.



6. **Relax Yourself by taking your mind off your stress and concentrating on breathing and positive thoughts.**

Dreaming counts, along with meditation, exercise, listening to relaxing music, communicating with friends and loved ones, etc.

7. **Rest Yourself as regularly as possible.**

Sleep 7-8 hours a night. Rest your eyes as well as your mind.

8. **Be Aware of Yourself.**

Be aware of distress signals such as insomnia, headaches, anxiety, upset stomach, lack of concentration, colds/flu, excessive tiredness, etc. These can be signs of potentially more serious disorders (i.e., ulcers, hypertension, heart disease).

9. **Feed Yourself / Do Not Poison Your Body.**

Eat a balanced diet. Avoid high calorie foods that are high in fats and sugar. Don't depend on drugs and/or alcohol. Caffeine will keep you awake, but it also makes it harder for some to concentrate. Remember, a twenty minute walk has been proven to be a better tranquilizer than some prescription drugs.

10. **Enjoy Yourself.**

It has been shown that happier people tend to live longer, have less physical problems, and are more productive. Look for the humor in life when things don't make sense.

Remember, you are very special and deserve only the best treatment from yourself.

MADHAVI MENON STROHL





10 Technik Zarządzania Stresem

1. Zorganizuj się.

Lepiej kontroluj sposób, w jaki wykorzystujesz swój czas i energię, aby móc efektywniej radzić sobie ze stresem.

2. Kontroluj swoje otoczenie.

Kontroluj, kto i co cię otacza.

3. Kochaj siebie, dając sobie pozytywne opinie.

Pamiętaj, że jesteś wyjątkową osobą, która robi wszystko, co w jej mocy.

4. Nagradzaj siebie, planując aktywności rekreacyjne w swoim życiu.

Bardzo pomaga, gdy mamy coś czym możemy się cieszyć.

5. Ćwicz swoje ciało.

Twoje zdrowie i produktywność zależą od zdolności twojego ciała do doprowadzania tlenu i pożywienia do swoich komórek.

Dlatego regularnie ćwicz serce i płuca, minimum trzy razy w tygodniu przez 15-30 minut. Obejmuje to takie aktywności jak chodzenie, jazda na rowerze, pływanie, aerobik, itp.

6. Relaksuj się, odprowadzając myśli o stresie i skupiając się na oddychaniu i pozytywnych myślach.

Marzenia się liczą, razem z medytacją, ćwiczeniami, słuchaniem relaksującej muzyki, komunikowaniem się z przyjaciółmi i bliskimi, itp.

7. Odpoczywaj regularnie, ile to możliwe.

Śpij 7-8 godzin dziennie. Daj odpocząć także twoim oczom, jak i umysłowi.

8. Bądź świadomy siebie.

Zwracaj uwagę na sygnały zagrożenia, takie jak bezsenność, bóle głowy, lęki, rozstrojenia żołądka, brak koncentracji, przeziębienia/grypa, nadmierna zmęczenie, itp. Mogą to być oznaki potencjalnie poważniejszych zaburzeń (np. wrzody, nadciśnienie, choroba serca).

9. Karm swoje ciało / Nie truj swojego ciała.

Stosuj zbalansowaną dietę. Unikaj wysokokalorycznych produktów bogatych w tłuszcze i cukry. Nie polegaj na lekach i/lub alkoholu. Kofeina pobudza, ale także utrudnia koncentrację niektórym osobom. Pamiętaj, że dwudziestominutowy spacer udowodnił, że jest lepszym środkiem uspokajającym niż niektóre leki na receptę.

10. Baw się.

Wykazano, że szczęśliwsze osoby mają tendencję do dłuższego życia, mniej problemów fizycznych i są bardziej produktywne. Szukaj humoru w życiu, gdy rzeczy nie mają sensu. Pamiętaj, że jesteś bardzo wyjątkowy i zasługujesz tylko na najlepsze traktowanie ze swojej strony.





What is a Medicare scam?

With a Medicare scam, criminals pretending to be from Medicare or another known organization try to trick a beneficiary into sharing their Medicare or Social Security number. Most often, this information is used to commit identity theft.

Warning signs of a Medicare scam.

Promises of free items or services: Be suspicious of any offers involving no-cost medical supplies, medical care, or prescription medications.

Pressure to switch your Medicare plan: A scammer, often claiming to be from Medicare, may say you're "pre-approved" for a new health care plan.

Notices to renew or upgrade your Medicare card: A fraudster may call and say you need to activate, renew, or upgrade your Medicare card.

Threats to cancel your coverage: You may receive a call stating there's a problem with your Medicare account, such as fraudulent activity.

Claims you're eligible for a refund: Another common Medicare scam tactic is telling older adults they qualify for a refund due to changes in their plan.

Do not provide your Medicare card, Medicare Number, Social Security card, or Social Security Number to anyone but your doctor, pharmacy, or people who work with Medicare to assist beneficiaries.



Co to jest oszustwo Medicare?

W przypadku oszustwa związanego z Medicare przestępcy podszywający się pod Medicare lub inną znaną organizację próbują nakłonić beneficjenta do udostępnienia numeru Medicare lub ubezpieczenia społecznego. Najczęściej informacje te wykorzystywane są do kradzieży tożsamości.

Znaki ostrzegawcze oszustwa Medicare.

Obietnice darmowych produktów lub usług: Bądź podejrzliwy w stosunku do wszelkich ofert obejmujących bezpłatne materiały medyczne, opiekę medyczną lub leki na receptę.

Nacisk na zmianę planu Medicare: Oszust, często podający się za Medicare, może powiedzieć, że masz „wstępną zgodę” na nowy plan opieki zdrowotnej.

Powiadomienia dotyczące odnowienia lub uaktualnienia karty Medicare: Oszust może zadzwonić i powiedzieć, że musisz aktywować, odnowić lub uaktualnić swoją kartę Medicare.

Groźby anulowania ubezpieczenia: Możesz otrzymać telefon z informacją, że wystąpił problem z Twoim kontem Medicare, na przykład związany z nieuczciwą działalnością.

Twierdzenie, że kwalifikujesz się do zwrotu pieniędzy: Inną powszechną taktyką oszustwa Medicare jest informowanie osób starszych, że kwalifikują się do zwrotu pieniędzy ze względu na zmiany w ich planie.

Nie podawaj swojej karty Medicare, numeru Medicare, karty ubezpieczenia społecznego ani numeru ubezpieczenia społecznego nikomu poza lekarzem, apteką lub osobami współpracującymi z Medicare w celu pomocy beneficjentom.

Lipstick Plant (*Aeschynanthus radicans*)

The Lipstick plant is a popular, striking tropical evergreen perennial, often grown as a houseplant. It gets its name from its vibrant red tubular flowers. In its native tropical habitat, this is an epiphytic species found growing from tree branches and in cracks in rocks. Even with its impressive, tropical appearance, the lipstick plant is generally considered to be an easy-to-care-for flowering houseplant. Here are the main care requirements for growing a lipstick plant:

- Appreciates a position with bright, filtered light.
- Needs higher than average humidity levels and protection from sudden temperature changes.
- You need to maintain consistent moisture in the growing season, while being mindful of the plant's sensitivity to overwatering.
- Needs a loose, well-draining potting mix.
- Needs to be provided regularly with diluted fertilizer in the growing season.

Please note that the hanging shoots can reach up to 4 feet in length.



Roślina Szminka (*Aeschynanthus radicans*)

Szminka to popularna, efektowna tropikalna, roślina domowa, często. Zdobiaca wiszących donic. Swoją nazwę zawdzięcza żywym, czerwonym rurkowatym kwiatom. W swoim rodzimym środowisku tropikalnym jest to gatunek epifityczny, który rośnie na gałęziach drzew i w pęknięciach skał. Pomimo imponującego, tropikalnego wyglądu, szminka jest powszechnie uważana za łatwą w pielęgnacji kwitnącą roślinę doniczkową. Oto główne wymagania pielęgnacyjne dotyczące uprawy szminki:

- Właściwe miejsce z jasnym, przefiltrowanym światłem.
- Wyższy niż przeciętnie poziom wilgotności i ochrony przed nagłymi zmianami temperatury.
- Utrzymywanie stałej wilgotności w sezonie wegetacyjnym, pamiętając jednocześnie o wrażliwości rośliny na nadmierne podlewanie.
- Użycie luźnej, dobrze przepuszczalnej mieszanki doniczkowej.
- W sezonie wegetacyjnym regularne podawanie rozcieńczonego nawozu.

Zwisające pędy, potrafią osiągać nawet 1,5 m długości.

ARTS AND CRAFT

How to Paint Terra-Cotta Pots

Spring with new buds and blooms slowly peeking through the landscape is a perfect time of the year for painting terracotta pots. This is great way to turn a plain planter into a colorful accent for your home or yard. Supplies Needed: Terra-cotta pot and saucer, Artist's paintbrush, Patterned paint rollers, Wide rubber bands, All-surface primer and Acrylic craft paint, Wide rubber bands, Masking tape and clear Waterproof Sealer.

Step-by-Step Directions

Step 1: Prepare Your Workspace and make sure you are in a well-ventilated area.

Step 2: Clean the Pots and let them dry completely.

Step 3: Apply a Coat of Primer and let it dry.

Step 4: Start Painting: apply a thin coat of acrylic craft paint. You may need two or three coats of paint to achieve a bright, saturated color.

Step 5: Create a Design: Use Artist's paintbrush, Patterned paint rollers, Wide rubber bands, Masking tape.

Step 6: Apply Coat of clear Waterproof Sealer: To protect painted area spray from the recommended distance clear craft sealer for painted surfaces. Work in well-ventilated area and wear a face mask.



Jak Malować Doniczki z Terakoty

Wiosna z nowymi pąkami i kwiatami powoli przebijającymi się przez krajobraz to idealna pora roku na malowanie doniczek z terakoty. Jes to świetny sposób na przekształcenie zwykłej doniczki w kolorowy akcent w domu lub ogrodzie. Potrzebne materiały: Doniczka i spodek z terakoty, Pędzel artystyczny, Wałki do malowania wzorzystego, Szerokie gumki, Taśma maskująca, Grunt na bazie akrylu, Akrylowa farba, i Lakier akrylowy.

Wskazówki krok po kroku

Krok 1: Przygotuj miejsce pracy i upewnij się, że znajdujesz się w dobrze wentylowanym pomieszczeniu.

Krok 2: Wyczyść doniczki i pozostaw do całkowitego wyschnięcia.

Krok 3: Nałóż warstwę gruntu na bazie akrylu i pozostaw do wyschnięcia.

Krok 4: Rozpocznij malowanie: nałóż cienką warstwę akrylowej farby. Do uzyskania jasnego, nasyconego koloru mogą być potrzebne dwie lub trzy warstwy farby.

Krok 5: Dodaj wzór: Użyj pędzla artystycznego, wałków do malowania ze wzorami, szerokich gumek recepturek, taśmy maskującej.

Krok 6: Nałóż warstwę lakieru akrylowego : Aby zabezpieczyć pomalowany obszar, spryskaj go z zalecanej odległości przezroczystym lakierem akrylowym. Pracuj w dobrze wentylowanym pomieszczeniu i noś maskę na twarz.

**LAUGH
FACTORY**



Na zdrowiu nie ma co
oszczędzać!
Nie masz pieniędzy na
lekarza, to idź na lotnisko...
Ostuchają, wymacają,
zrobią Ci za darmo
prześwietlenie,
a jak powiesz cicho
"narkotyki",
to i kolonoskopię.

Mąż wyciąga żonę na
dwór i mówi:
- Zobacz kochanie jaki
piękny dzień.
- I co z tego?
- Mówiłaś przecież, że
któregoś pięknego dnia
mnie zostawisz!



CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

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



NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

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

SAIL Home Activity Program: Sitting

Letters in the Air (sitting)

1. Make a letter "A" in air with one leg. Rest. Do the same with the other leg. Rest.
2. Make a letter "B" in air with one leg. Rest. Do the same with the other leg. Rest.

Too easy?

- Do more letters in same way. Goal: Do all letters of the alphabet with each leg.
- Do several letters in a row with same leg. Relax. Repeat with other leg.

Litery w powietrzu (na siedząco)

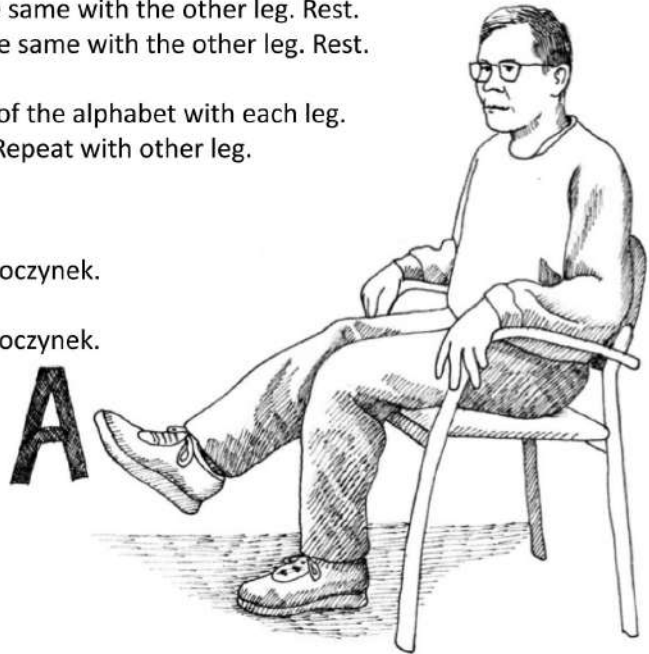
1. Jedną nogą wykonaj w powietrzu literę „A”. Odpoczynek.
Zrób to samo z drugą nogą. Odpoczynek.

2. Jedną nogą wykonaj w powietrzu literę „B”. Odpoczynek.
Zrób to samo z drugą nogą.

Odpoczynek.

Zbyt łatwe?

- Zrób więcej liter w ten sam sposób.
- Cel: Wykonaj wszystkie litery alfabetu każdą nogą.
- Wykonaj kilka liter z rzędu tą samą nogą.
- Zrelaksować się. Powtórz z drugą nogą.



Tap Dancing (sitting)

1. Tap one heel forward and return, sideways and return.

- Do the same with other foot.
- Do 2–3 more times with each foot.

2. Tap once with one heel, then once with other heel. Repeat, alternating feet 2 - 3 more times.

Too easy?

- Slowly do more (up to 15 times each leg).
- Do it faster.
- Hold one arm up while tapping heels.
- If still too easy, hold both arms up while tapping heels.

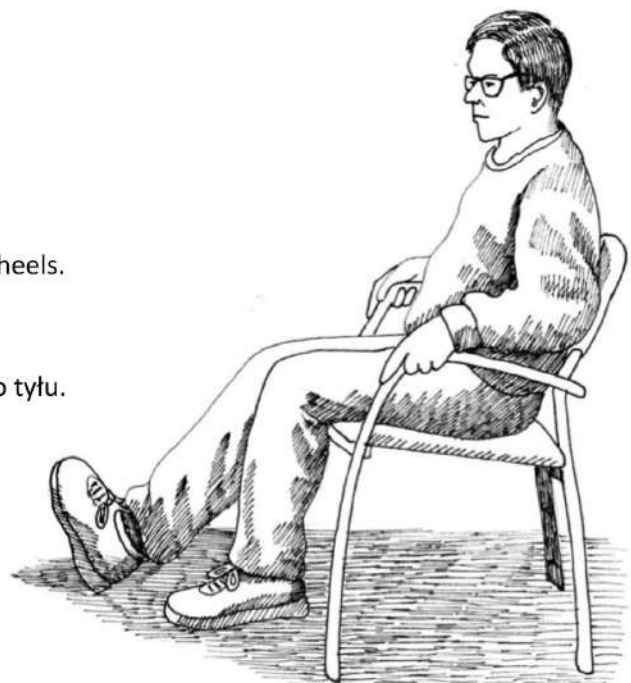
Tap Taniec (na siedząco)

1. Stukaj jedną piętą do przodu i do tyłu, w bok i do tyłu.

- Zrób to samo z drugą stopą.
 - Wykonaj jeszcze 2–3 razy każdą stopą.
2. Stuknij raz jedną piętą, potem raz drugą piętą.
Powtórz, zmieniając stopy jeszcze 2–3 razy.

Zbyt łatwe?

- Powoli rób więcej (do 15 razy na każdą nogę).
- Rób to szybciej.
- Trzymaj jedno ramię w górze, stukając piętami.
- Jeśli nadal jest to zbyt łatwe, unieś obie ręce do góry, stukając piętami.



EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSL

APRIL WORD SEARCH

BASKET GRASS
CANDY RAIN
FLOWERS BUNNY
PASSOVER EGGS
BIRDS HUNT
EASTER SPRING

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



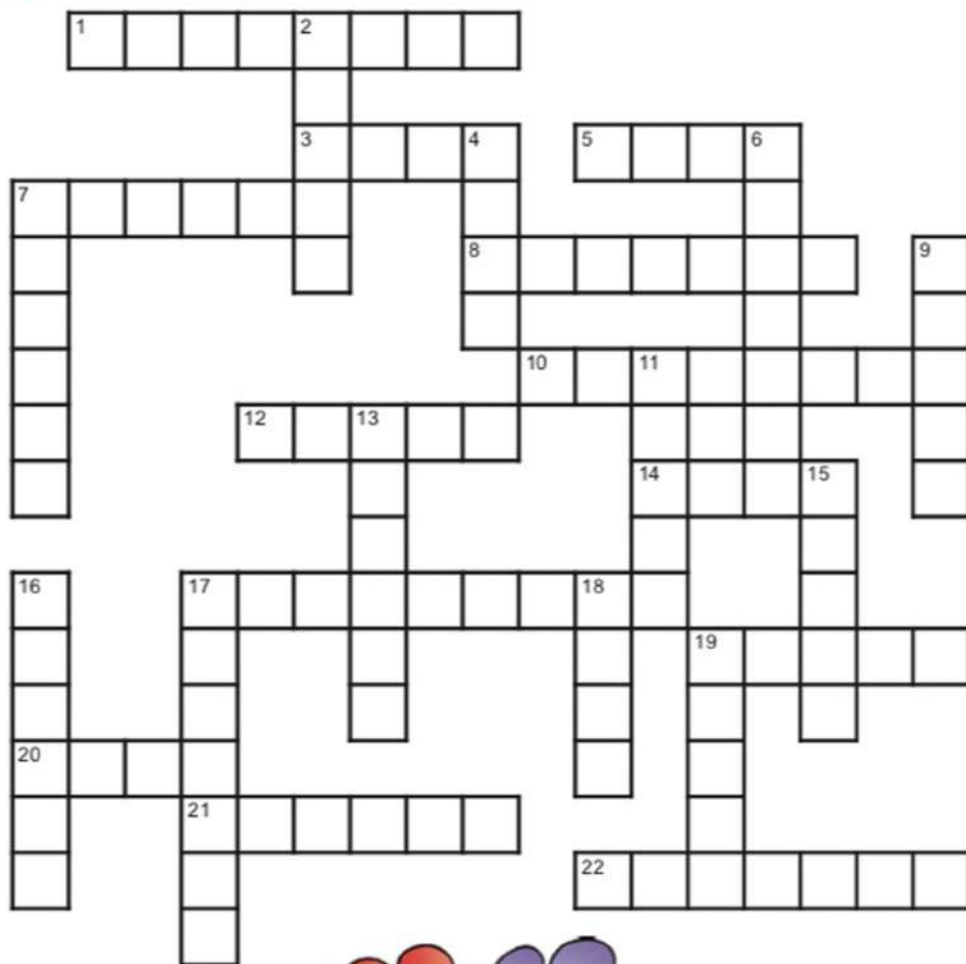
Spring crossword

Across

1. It warms and brightens everything.
3. Warm up from a freeze.
5. They make honey.
7. Meal in the park.
8. Colorful arc in the sky.
10. It keeps the rain off you.
12. The color of spring grass.
14. Where a bird lives.
17. An adult caterpillar.
19. A baby chicken.
20. What chicks hatch from.
21. It comes after winter.
22. Red insect with black spots.

Down

2. Come out of an egg.
4. Wiggly creature that lives in the ground.
6. Short rainfalls.
7. Small pool of rain.
9. What the lawn is made of.
11. Another name for a rabbit.
13. A spring holiday.
15. Holland is famous for this flower.
16. Just a little wind.
17. Flower on a tree.
18. It is green and on a plant.
19. It might hide the sun.



Word Bank: Bees, Blossom, Breeze, Bunny, Butterfly, Chick, Cloud, Easter, Eggs, Grass, Green, Hatch, Ladybug, Leaf, Nest, Picnic, Puddle, Rainbow, Showers, Spring, Sunshine, Thaw, Tulip, Umbrella, Worm