



March 2026

# 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



*St Patrick Lunch Celebration Tuesday 3/17 12:30 pm*

*Birthday Party—Thursday 3/19 12:30 pm*



HAPPY  
St. PATRICK'S  
DAY



125+  
YEARS OF CHANGING LIVES



**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

Sara Jablonska.....Case Manager

Magdalena Engel. ....Administrative Assistant

Wojciech Jarosz.....Maintenance

Marzena Kumor.....Kitchen Aid

Carlos Collazo.....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 :

Krystyna Zagulski

Alicja Barska

Didimo Orejuela



DOŁĄCZ 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 .



# ROZKLAD ZAJEC

## MONDAY/ PONIEDZIAŁEK

DANCE CLASS  
WALKING CLUB  
BILLIARD CLUB

10:30 am — 11:30 am  
11:00 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/ŚRODA

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

09:45 am — 10:45 am  
11:00 am — 12:00 pm  
2:00 pm — 3:00 pm

## THURSDAY/CZWARTEK

DANCE CLASS  
BOOK CLUB

10:30 am — 11:30 am  
1:30 pm—2:30 pm

## FRIDAY/PIĄTEK

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

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

**Monday 3/2/2026 SPECIAL EVENT - St. Nick – Housing**

**11:30 am - 12:30 pm**

**Wednesday 3/4/2026 SPECIAL EVENT - CCNS GMHI– Anxiety- Charlotte**

**Tsany**

**11:30 am - 12:30 pm**

**Wednesday 3/19/2026 SPECIAL EVENT - Benefits with TIM– Scam**

**11:45 am - 12:15 pm**

**Wednesday 3/25/2026 SPECIAL EVENTS - Nutritionist Lecture- 11:00 am - 12:00 pm**

**Tuesday 3/17/2026 - St. Patric Lunch- 12:30 pm Donation \$2**

**Thursday 3/19/2026 - Birthday Party- 12:30 pm– 3:30 pm**

**Donation \$2.5**

**Mondays, Thursdays - DANCE PROGRAM - 10:30am - 11:30am**

# 3/8/2025



## INTERNATIONAL WOMEN'S DAY

Dear Ladies, on the occasion of International Women's Day, We wish you a day filled with joy, fulfillment, and love. May your strength, wisdom, and beauty shine at every step, and may your hearts be filled with the warmth you bring to the world. Thank you for your presence and for all the little and big things that make the world a better place. We wish you never forget how important and unique you are. May your dreams come true, and may each day bring you happiness and fulfillment. All the best!

CCNS Pete McGuinness Team

Woman is blend of beauty and brains,  
who can put all thngs right!

Happy Womens Day.



*„Świat bez kobiet byłby  
jak ogród bez kwiatów”*

*Pierre de Brantome*

Drogie Panie, z okazji Dnia Kobiet życzymy Wam, aby każdy dzień był pełen radości, spełnienia i miłości. Niech Wasza siła, mądrość i piękno świecą na każdym kroku, a serca wypełnia ciepło, które przekazujecie światu. Dziękujemy za Waszą obecność, za wszystkie małe i duże rzeczy, które sprawiają, że świat staje się lepszy. Życzymy Wam, byście nigdy nie zapomniały, jak ważne i wyjątkowe jesteście. Niech Wasze marzenia stają się rzeczywistością, a każdy dzień przynosi Wam tylko szczęście i spełnienie. Wszystkiego najlepszego!

Zespół CCNS Pete McGuinness



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



**BIRTHDAY**  
*Party*  
**JOZEFINKI**

**Thursday MAR 19TH 12:30 PM—3:30 PM**

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

**DJ  
TOMASZ**

**LUNCH, GAMES,  
SURPRISES AND  
RUFFLES**

# CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940

Marzec 2026

MON TO FRI 8AM-4PM

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p><b>2</b> 10:30-11:30 Dance Class 11:00-12:00 Walking Club 11:30-12:30 Workshop <i>ST Nicks</i> 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard</p>	<p><b>3</b> 10:00-10:45 Photo Club 10:00 -11:00 Technology Club 11:00-12:00 Yoga</p>	<p><b>4</b> 9:45-10:45 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club 11:30-12:30 Workshop—<i>Anxiety</i> 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p><b>5</b> 10:30-11:30 Dance Class 11:30- 12:15 Alert &amp; Alive 1:30-2:30 Book Club</p>	<p><b>6</b> 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p><b>9</b> 10:30—11:30 Dance Class 11:00-12:00 Walking Club 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard</p>	<p><b>10</b> 10:00-10:45 Photo Club 10:00 -11:00 Technology Club 11:00-12:00 Yoga</p>	<p><b>11</b> 9:45-10:45 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club 11:30-12:30 Workshop— <i>CIDNY</i> 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p><b>12</b> 10:30-11:30 Dance Class 11:30-12:30 Workshop <i>Wellness</i> 1:30-2:30 Book Club</p>	<p><b>13</b> 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p><b>16</b> 10:30—11:30 Dance Class 11:00-12:00 Walking Club 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard</p>	<p><b>17</b> 10:00 -10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Yoga</p>	<p><b>18</b> 9:45-10:45 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club 11:30-12:30 Workshop— <i>Scam</i> 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p><b>19</b> 10:30-11:30 Dance Class 12:30- Birthday Party 1:30-2:30 Book Club</p>	<p><b>20</b> 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p><b>23</b> 10:30-11:30 Dance Class 11:00-12:00 Walking Club 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard</p>	<p><b>24</b> 10:00 -10:45 Photo Club 11:00 -12:00 Technology Club 11:00-12:00 Yoga</p>	<p><b>25</b> 9:45-10:45 Fitness 11:00 -12:00 Technology Club 11:30-12:30 Nutritionist Lecture 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p><b>26</b> 10:30-11:30 Dance Class 1:30-2:30 Book Club</p>	<p><b>27</b> 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p><b>30</b> 10:30—11:30 Dance Class 11:00-12:00 Walking Club 12:00- 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard</p>	<p><b>31</b> 10:00 -10:45 Photo Club 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 OAC  
715 LEONARD STREET, BROOKLYN, NY 11222

**MARCH 2026**

MONDAY	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Cauliflower Soup Baked Breaded Chicken Cutlet Pasta Pesto Green Salad Banana	3 Pickle Soup Apricot Glazed Pork Chops Kasha Cucumber Salad Apple	4 White Bean Soup Vegetable Lasagna Mixed Green Salad Orange	5 Chicken Soup Stuffed Peppers w/Pork Arugula Salad w/Balsamic Vinaigrette Applesauce	6 Lentil Soup Eggplant Parmesan Spinach Salad Kiwi
9 Dill Soup Chicken Breast w/Mushrooms Yellow Rice Garden Salad Apple	10 Lemon-Thyme Soup BBQ Pork Chops Home Fries w/Onions Green Salad Banana	11 Vegetable Soup Potato Pancake w/Bean Sauce Peas Salad Orange	12 White Borscht Chicken Stir Fry w/Vegetables Brown Rice Mixed Green Salad Applesauce	13 Spinach Soup Baked Fish Baked Potato Green Salad
16 Split Pea Soup Pork Spare Ribs Baked Potato Romaine Salad Grapefruit	17  Chicken Soup Corned Beef Baked White Cabbage Red Potatoes Orange	18 Ukrainian Borscht Vegetable Stuffed Pepper Apple and Beet Salad Banana	19 Lentil Soup BBQ Chicken Legs Yellow Rice Spinach, Apple & Red Onion Salad Applesauce	20 Mushroom Soup Pierogi Green Salad Orange
23 Chicken Barley Soup Chili Con Carne Yellow Rice Garden Salad Banan	24 Vegetable Soup Italian Style Pork Loin Mashed Potatoes Green Salad Apple	25 Cauliflower Soup Vegetable Lasagna Mixed Green Salad Banana	26 Lentil Soup Bigos (Hunter's Stew) Baked Potato Mixed Green Salad Yogurt	27 Tomato Soup Baked Fish Brown Rice Green Salad
30 Split Pea Soup Chicken Stir Fry w/Vegetables Baked Potato Mixed Green Salad Yogurt	31 Onion Soup Pork Loin Farro Green Salad Orange		<b>MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NO- TICE</b>	<b>WHOLE WHEAT BREAD AND LOW FAT MILK (1%) SERVED DAILY</b>



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

**MARZEC 2026**

PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
2 Zupa Kalafiorowa Panierowany Kotlet Drobiowy Pasta w Sosie Pesto Sałata Zielona Banan	3 Zupa Ogórkowa Schab w Morelach Kasza Sałatka z Ogórka Jabłko	4 Zupa z Białej Fasoli Lasagna Warzywna Sałata Zielona Pomarańcza	5 Rosół Papryka Faszerowana Wieprzowina Sałatka z Rukoli Mus Jabłkowy	6 Zupa z Soczewicy Pieczony Bakłażan Parmesan Sałatka ze Szpinakiem Kiwi
9 Zupa Koperkowa Pierś z Kurczaka w Grzybach Ryż Sałata Zielona Jabłko	10 Zupa Tymiankowa Schab Wieprzowy BBQ Domowe "Frytki" z Cebulką Sałata Zielona Banan	11 Zupa Jarzynowa Placki Ziemniaczane z Sosem Sałatka z Groszku Pomarańcza	12 Biały Barszcz Kurczak Stir Fry z Warzywami Ryż Sałata Zielona Mus Jabłkowy	13 Zupa Szpinakowa Ryba Pieczona Ziemniak Pieczony Sałata Zielona
16 Grochówka Żeberka Wieprzowe Ziemniak Pieczony Sałata Zielona Grejpfrut	17 Rosół Wołowina po Irlandzku Pieczona Kapusta Czerwone Ziemniaki Pomarańcza	18 Barszcz Ukraiński Papryka Nadziewana Warzywami Buraczki z Jabłkiem Banan	19 Zupa z Soczewicy Nóżki z Kurczka BBQ Ryż Sałatka ze Szpinakiem Mus Jabłkowy	20 Zupa Grzybowa Pierogi Sałata Zielona Pomarańcza
23 Krupnik Chili Con Carne Ryż Sałata Zielona Banan	24 Zupa Jarzynowa Schab Wieprzowy po Włosku Ziemniaki Tłuczone Sałata Zielona Jabłko	25 Zupa Kalafiorowa Warzywna Lasagna Sałata Zielona Banan	26 Zupa z Soczewicy Bigos Ziemniak Pieczony Sałata Zielona Jogurt	27 Zupa Pomidorowa Ryba Pieczona Ryż Sałata Zielona
30 Grochówka Kurczak Stir Fry z Warzywami Ziemniak Pieczony Sałata Zielona Jogurt	31 Zupa Cebulowa Schab Farro Sałata Zielona Pomarańcza		<b>MENU MOŻE ULEC ZMIANIE BEZ POWIADOMIENIA</b>	<b>CHLEB PEŁNOZIARNISTY I MLEKO 1% PODAWANE CODZIENNE</b>

# Fat Thursday with NYPD



On February 19th, we celebrated Fat Thursday with our seniors. We were honored to welcome a special guest from the **94th Precinct**, who generously donated pączki for our community. In Poland, Pączki Day is celebrated on *Thusty Czwartek* (Fat Thursday), the Thursday before Ash Wednesday, which marks the beginning of the six weeks of Lent. It takes place during the Carnival season and is a time when Christians enjoy rich pastries before the fasting period begins. Traditional pączki are made with yeast, eggs, flour, and butter. Our seniors had a wonderful community gathering. It was a special time to celebrate Polish traditions, share memories, and exchange family recipes. It was also the best time to build a strong and connected community.



19 lutego obchodziliśmy z naszymi seniorami Thusty Czwartek. Mieliśmy zaszczyt gościć wyjątkowego gościa z 94. Komisariatu Policji, który hojnie przekazał pączki dla naszej społeczności.

W Polsce Dzień Pączka obchodzony jest w Tłusty Czwartek – w czwartek poprzedzający Środę Popielcową, która rozpoczyna sześć tygodni Wielkiego Postu. Święto to przypada w czasie karnawału i jest okazją dla chrześcijan do skosztowania bogatych, słodkich wypieków przed okresem postu. Tradycyjne pączki przygotowuje się z drożdży, jajek, mąki i masła.

Nasi seniorzy spędzili wspaniały czas na wspólnym spotkaniu. Była to wyjątkowa okazja do celebrowania polskich tradycji, dzielenia się wspomnieniami oraz wymiany rodzinnych przepisów. Był to także doskonały moment na budowanie silnej i zintegrowanej społeczności.

# “VALENTINE’S BALL”



We celebrated Valentine’s Day at **CCNS Pete McGuinness OAC**, continuing our beautiful annual tradition.

This year, we had a special surprise prepared by high school students Julia and Max, who thoughtfully created 120 Valentine’s cards for our members. Their kindness and creativity brought many smiles to our seniors.

We danced, spread love and support to our friends, and enjoyed meaningful time together as a community. The celebration was made even more special as we wished a heartfelt *Happy Anniversary* to Grazyna and Jarosław Zawistowski, longtime members of our center, celebrating their 50th wedding anniversary. There were tears of joy and deep emotions, making the day truly unforgettable and filling the room with warmth and love.



CCNS Pete McGuinness na Greenpoincie, mieszczące się pod adresem 715 Leonard Street, było gospodarzem Balu Walentynkowego. Już po raz drugi zorganizowano Bal dla seniorów, w którym wzięło udział 120 osób członków ośrodka i zaproszeni goście. Zabawa, pyszne jedzenie, niespodzianki podgrzały i dodały smaczku wspaniałej atmosferze. Uczestnicy mieli okazję wziąć udział w loterii. Niespodzianka dla gości był tort z Cafe Riviera. Doskonałą zabawę poprowadził DJ Tomasz. Walentynkowy nastrój udzielił się nawet tym najstarszym.

Bal karnawałowy i Walentynkowy dla osób starszych zorganizowany został po raz trzeci – i jak zapewnia dyrektor Agata Skowronska pozostanie w kalendarzu imprez na stałe.

# "VALENTINE'S BALL"



# RHYTHM AND TIMING-DANCE CLASS



**We warmly invite seniors to join our dance classes  
at Pete McGuinness OAC!**

**It's a wonderful way to stay active, lift your mood, and enjoy  
time in a friendly, welcoming atmosphere.**

**Classes are held:**

- **Mondays at 10:30 am**
- **Thursdays at 10:30 am**

**No experience is needed—just bring your energy and a smile.  
Come meet new friends and enjoy the joy of dancing together!**

**Zapraszamy seniorów na zajęcia taneczne w Pete McGuinness OAC!  
To doskonała okazja, aby zadbać o zdrowie, poprawić nastrój i spędzić czas  
w milej atmosferze.**

**Zajęcia odbywają się:**

- **w poniedziałki o 10:30 am**
- **w czwartki o 10:30 am**

**NEW!!!**



**Nie trzeba mieć doświadczenia – wystarczy chęć do ruchu i uśmiech.  
Przyjdź, poznaj nowych ludzi i ciesz się tańcem razem z nami!**

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



**Call  
718-383-1940  
to schedule a ride**



**Our trips comeback!**

**Thursday 3/5/2025 8:30 am - 10:30 am Trip to Trader Joe's**

**Thursday 3/12/2025 8:30 am - 10:30 am Trip to Michaels**

**Thursday 3/19/2025 8:30 am - 10:30 am Trip to Trader Joe's**

**Thursday 3/26/2025 8:30 am - 10:30 am Trip to Michaels**

THE SCHEDULE MAY CHANGE . ONLY 3 PEOPLE PER RIDE.

SUGESTION DONATIO \$1.00 each ride

TO CONFIRM AND MAKE RESERVATION CALL 718-418-9210 ASK FOR AGATA



**Benson Ridge Senior Services** is funded through a grant from the New York City Department for the Aging.

The program is sponsored by Catholic Charities Neighborhood Services Diocese of Brooklyn and Queens.

Accredited by the Council on Accreditation for Children and Family Services



Are you or a loved one confined to the house due to failing health?

Do you worry about how long you will be able to live independently?

**Catholic Charities Benson Ridge Senior Services can help.**

One of our friendly and experienced Case Managers would be happy to pay you a visit to discuss options for aging comfortably, with dignity, in your own home.

Call today for a free consultation.

**718-680-3530**

**We care! You are not alone!**

Program funded by the New York City Department for the Aging



**CATHOLIC CHARITIES Brooklyn & Queens**  
ESTABLISHED 1899

**Benson Ridge Senior Services**

6823 Fifth Avenue  
Brooklyn, NY 11220

718-680-3530 (Tel)  
718-680-3654 (Fax)



**Serving Homebound Older Adults in Bay Ridge and Bensonhurst**



# NUTRITIONIST CORNER



## SHOPPING SMART

THE KEY TO HEALTHY EATING IS HAVING ITEMS ON HAND THAT CAN PROVIDE YOU WITH THE ABILITY TO MAKE QUICK, EASY AND HEALTHY MEALS. A WELL STOCKED PANTRY AND REFRIGERATOR IS ESSENTIAL AND HERE ARE 5 WAYS TO ENSURE THAT YOU ARE ALWAYS PREPARED, COME RAIN OR SHINE.

### 5 smart food-shopping tips

When you eat at home, you consume fewer calories. But, to make delicious healthy meals, you need to have the right foods on hand. These strategies will help:

1. Take inventory—Use a meal planner as part of your healthy-eating strategy to guide your shopping. Take an inventory of your staples, such as milk, fresh fruits and whole grains.

2. Make a list—A list makes your shopping trip more efficient and helps you avoid impulse buys. But don't let your list prevent you from looking for or trying new healthy foods. When making your list, use your weight-loss menus as your guide. Make sure your list includes healthy and convenient snack foods. To make things go faster, organize your list according to where foods are located at your favorite store.

3. Shop the perimeter of the store for fresh foods

The dairy case, the fresh produce, poultry, meats and seafood sections of most grocery stores are all located on the perimeter. That's where to focus your shopping. Fresh foods are generally better than ready-to-eat foods because you know exactly what goes into your meal.

4. Don't shop when you're hungry—It's harder to resist buying higher-fat, higher-calorie snack items when you're hungry. So, set yourself up for success and shop after you've eaten a good meal. If you do find yourself shopping on an empty stomach, drink some water or buy a piece of fruit to munch on.

5. Read nutrition labels—check nutrition labels for serving size, calories, fat, cholesterol and sodium. Remember, even low-fat and fat-free foods can pack a lot of calories. Don't be fooled. The label will list calories, fat, sodium and cholesterol for one serving — but it can be tempting to eat more than one serving. Make sure to compare similar products so that you can choose the healthiest option.

Use the Mayo Clinic Healthy Weight Pyramid

### Mayo Clinic Healthy Weight Pyramid

The Mayo Clinic Healthy Weight Pyramid is a tool to help you lose weight or maintain your weight. The triangular shape shows you where to focus when selecting healthy foods. Eat more foods from the base of the pyramid and fewer from the top.

Healthy snacking to help fill you up

If you feel hungry while following the Mayo Clinic Healthy Weight Pyramid, reach for more fruits and vegetables to snack on. Just make sure your fruit is either fresh or canned in water or juice — and that you pour off the liquid before eating.



# NUTRITIONIST CORNER



KLUCZEM DO ZDROWEGO ODŻYWIANIA JEST POSIADANIE POD RĘKĄ PRODUKTÓW, KTÓRE ZAPEWNIĄ CI MOŻLIWOŚĆ PRZYGOTOWANIA SZYBKIEGO, ŁATWEGO I ZDROWEGO POSIŁKU. Dobrze zaopatrzona spiżarnia i lodówka są niezbędne, a oto 5 sposobów, aby mieć pewność, że zawsze będziesz przygotowany, niezależnie od tego, czy pada deszcz, czy świeci słońce.

## 5 mądrych wskazówek dotyczących zakupów spożywczych.

Jedząc w domu, spożywasz mniej kalorii. Aby jednak przygotować pyszne, zdrowe posiłki, musisz mieć pod ręką odpowiednie produkty. Strategie te będą pomocne:

1. Zrób inwentarz — skorzystaj z narzędzia do planowania posiłków w ramach swojej strategii zdrowego odżywiania, aby kierować zakupami. Zrób inwentarz podstawowych produktów, takich jak mleko, świeże owoce i produkty pełnoziarniste.
2. Zrób listę — dzięki liście Twoje zakupy będą efektywniejsze i unikniesz zakupów pod wpływem impulsu. Ale nie pozwól, aby Twoja lista uniemożliwiła Ci szukanie lub próbowanie nowej zdrowej żywności. Tworząc listę, użyj menu odchudzania jako przewodnika. Upewnij się, że Twoja lista zawiera zdrowe i wygodne przekąski. Aby przyspieszyć działanie, uporządkuj swoją listę według lokalizacji produktów w Twoim ulubionym sklepie.
3. Kupuj świeżą żywność na całym obwodzie sklepu. Działy z nabiałem, świeżymi produktami, drobiem, mięsem i owocami morza w większości sklepów spożywczych znajdują się na obwodzie. To na tym skoncentruj swoje zakupy. Świeża żywność jest na ogół lepsza niż żywność gotowa do spożycia, ponieważ dokładnie wiesz, co wchodzi w skład posiłku.
4. Nie rób zakupów, gdy jesteś głodny — trudniej jest powstrzymać się od kupowania przekąsek o większej zawartości tłuszczu i kalorii, gdy jesteś głodny. Przygotuj się więc na sukces i rób zakupy po zjedzeniu dobrego posiłku. Jeśli zdarza Ci się robić zakupy na pusty żołądek, wypij trochę wody lub kup owoc do przeżucia.
5. Czytaj etykiety żywieniowe — sprawdź etykiety żywieniowe pod kątem wielkości porcji, kalorii, tłuszczu, cholesterolu i sodu. Pamiętaj, że nawet żywność o niskiej zawartości tłuszczu i bez tłuszczu może zawierać dużo kalorii. Nie daj się zwieść. Na etykiecie znajdują się kalorie, tłuszcze, sól i cholesterol dla jednej porcji – ale może kusić zjedzenie więcej niż jednej porcji. Pamiętaj, aby porównać podobne produkty, aby móc wybrać najzdrowszą opcję.

## Skorzystaj z Piramidy Zdrowej Wagi Mayo Clinic

Piramida zdrowej wagi Mayo Clinic to narzędzie pomagające schudnąć lub utrzymać wagę. Trójkątny kształt pokazuje, na czym należy się skupić przy wyborze zdrowej żywności. Jedz więcej pokarmów od podstawy piramidy, a mniej od góry. Zdrowe przekąski, które pomogą Ci się najeść. Jeśli przestrzegając Piramidy Zdrowej Wagi Mayo Clinic, poczujesz głód, sięgnij po więcej owoców i warzyw jako przekąskę. Upewnij się tylko, że owoce są świeże lub z puszki w wodzie lub soku – i że wylej płyn przed jedzeniem.



# TECHNOLOGY CLUB

**IPHONE technology class**  
every Tuesday from 11:00 am to 12:00 pm

**Klasa technologii IPHONE**  
w każdy wtorek od 11:00 am do 12:00 pm



**SAMSUNG technology class**  
every Wednesday from 11:00 am to 12:00 pm

**Klasa technologii SAMSUNG**  
w każdą środę od 11:00 am do 12:00 pm

## How to Enjoy Tulips at Home – Simple Guide

Tulips are one of the most beloved spring flowers. Their bright colors and elegant shapes bring freshness and beauty to any home or garden. With a little preparation and proper care, you can enjoy tulips both outdoors and indoors. Tulip bulbs should be planted in autumn, usually between October and December. Plant the bulbs about 6–8 inches deep in well-drained soil and choose a sunny location. Proper drainage is important because tulip bulbs do not tolerate excess water. If planting in containers, choose deep pots (at least 10 inches) with drainage holes. Bulbs can be planted close together, about 1 inch apart, to create a fuller display of flowers. Tulips can also be grown indoors through a process called “forcing.” After planting the bulbs in pots, place them in a cool, dark location for about 6–8 weeks. This chilling period helps the bulbs develop properly. After this time, move the pots to a bright place with indirect light. Soon green shoots will appear and the tulips will begin to bloom. Cut tulips can last longer with proper care. Trim the stems at a 45-degree angle before placing them in cool water and remove any leaves that would sit below the water line. Keep tulips in a cool room away from direct sunlight and ripening fruit, and change the water daily since tulips absorb a lot of water. With proper care, tulips can brighten homes, gardens, and community spaces each spring, bringing color and joy after the winter months.



## Jak cieszyć się tulipanami w domu – prosty przewodnik

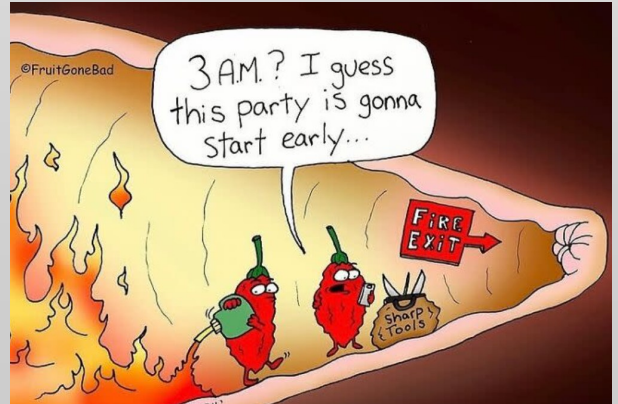
Tulipany są jednymi z najbardziej lubianych kwiatów wiosennych. Ich żywe kolory i elegancki kształt wprowadzają świeżość i piękno do każdego domu i ogrodu. Przy odrobinie przygotowania i odpowiedniej pielęgnacji można cieszyć się nimi zarówno na zewnątrz, jak i w domu. Cebulki tulipanów sadi się jesienią, zazwyczaj między październikiem a grudniem. Należy sadzić je na głębokości około 15–20 cm w dobrze przepuszczalnej glebie, najlepiej w słonecznym miejscu. Dobre odprowadzanie wody jest bardzo ważne, ponieważ cebulki tulipanów nie tolerują nadmiaru wilgoci. Jeśli sadzimy tulipany w donicach, warto wybrać głębokie donice (co najmniej 25 cm) z otworami odpływowymi. Cebulki można sadzić blisko siebie, aby uzyskać pełniejszy efekt kwitnienia. Tulipany można również uprawiać w domu poprzez tzw. przyspieszanie kwitnienia. Po posadzeniu cebulek w donicach należy umieścić je w chłodnym i ciemnym miejscu na około 6–8 tygodni. Ten okres chłodu jest potrzebny, aby cebulki mogły się prawidłowo rozwijać. Następnie donice przenosi się do jasnego miejsca z rozproszonym światłem. Wkrótce pojawią się zielone pędy, a następnie piękne kwiaty. Cięte tulipany mogą stać dłużej przy odpowiedniej pielęgnacji. Przed włożeniem do wazonu należy przyciąć łodygi pod kątem 45 stopni i usunąć liście, które znalazłyby się pod wodą. Najlepiej trzymać tulipany w chłodnym pomieszczeniu, z dala od bezpośredniego słońca i dojrzewających owoców. Wodę w wazonie warto zmieniać codziennie. Przy odpowiedniej pielęgnacji tulipany mogą każdej wiosny rozjaśniać domy, ogrody i przestrzenie wspólne, przynosząc kolor i radość po zimowych miesiącach.



**LAUGH**  
FACTORY



-Tato, to jest mój rysunek; ty z ciotką. Kupisz go ty czy pójde do mamy ?



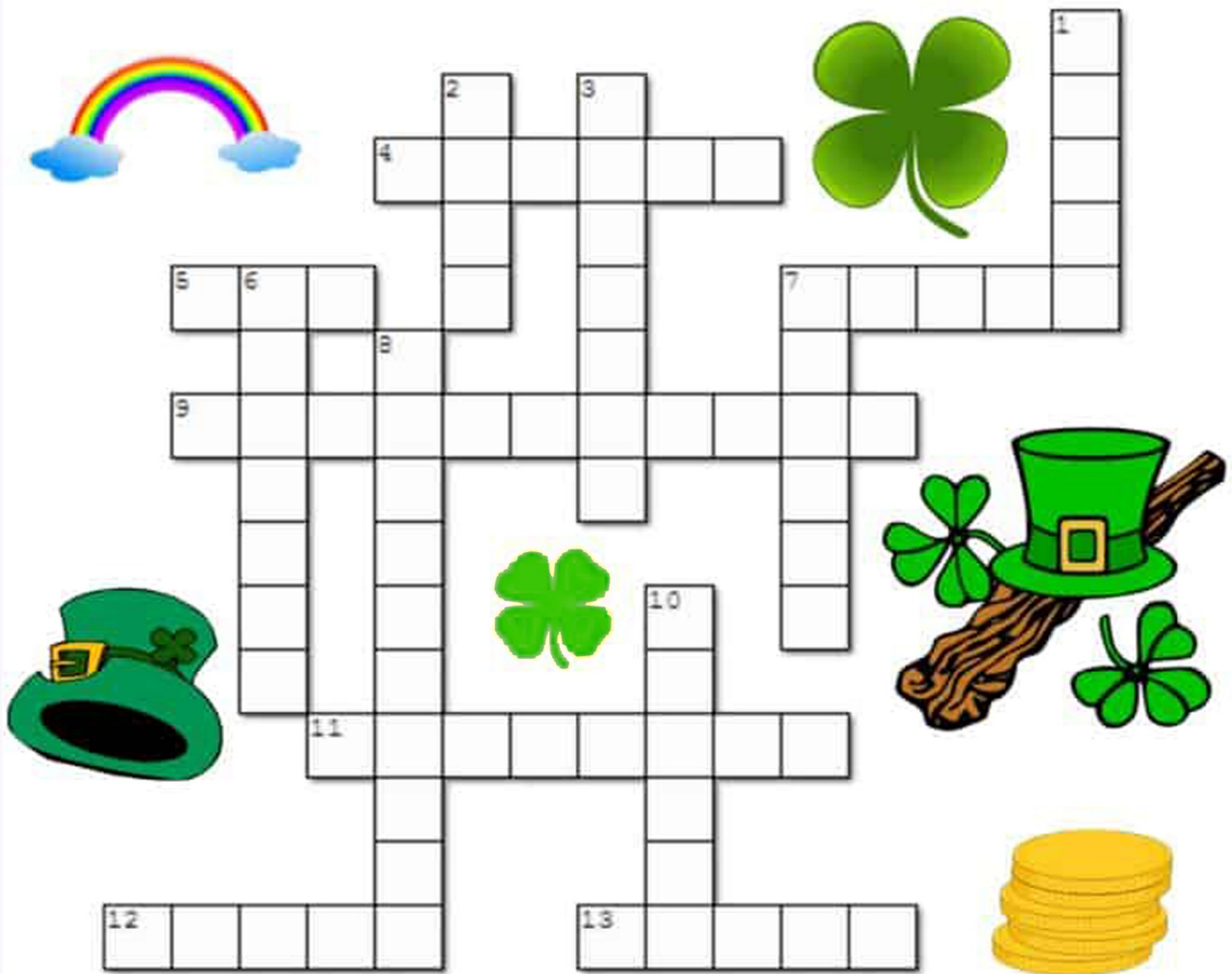
CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

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



# EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSŁ

## ST. PATRICK'S DAY CROSSWORD PUZZLE



### Across

- capital of Ireland
- a type of Irish dance
- if you do not wear green on March 17 this will happen
- the day St. Patrick's Day falls on
- the national emblem of Ireland
- yellow and blue make \_\_\_\_\_
- from Ireland

### Down

- the 3rd month of the year
- good fortune
- nonsense or misleading talk
- called the Emerald Isle
- a starchy vegetable
- a sprite
- 4 leaf \_\_\_\_\_

# St. Patrick's Day Word Search

You'll need the luck of the Irish to finish this word search

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

Bagpipes  
Blarney  
Celtic  
Clover  
Dublin

Gold  
Green  
Ireland  
Irish  
Leprechaun

Limerick  
March  
Patrick  
Rainbow  
Shamrock

# ARTS AND CRAFT

## Simple Pot Crafting

Pot crafting is a fun, creative activity for seniors. It enhances dexterity, stimulates the mind, and allows personalization of home décor.

- Terracotta pots
- Acrylic paints & brushes
- Fabric scraps, glue, decoupage medium
- Beads, bandanas, buttons
- Stencils (optional)

### Steps:

1. **Prepare the Pot:** Clean and dry the pot.
2. **Painting:** Apply base colors, patterns, or seasonal designs. Let dry.
3. **Fabric Decoupage:** Glue fabric shapes onto the pot and seal with glue.
4. **Pot People:** Add beads for eyes, buttons for noses, bandanas for hats or scarves.
5. **Personalize:** Add handprints, names, or stencil designs.



## Proste Dekorowanie Doniczek

Dekorowanie doniczek to kreatywne zajęcie dla seniorów, rozwijające zdolności manualne i stymulujące funkcje poznawcze. Pozwala także na personalizację wnętrza.

### Materialy:

- Doniczki z terakoty
- Farby akrylowe i pędzle
- Skrawki tkanin, klej, preparat do dekupażu
- Korale, bandany, guziki
- Szablony (opcjonalnie)

### Kroki:

1. **Przygotowanie:** Dokładnie wyczyść i osusz doniczkę.
2. **Malowanie:** Pomaluj farbą bazową, wzory lub motywy sezonowe. Pozwól wyschnąć.
3. **Dekupaż tkaniną:** Przyklej wycięte kształty tkaniny i zabezpiecz klejem.
4. **Postaci z doniczki:** Dodaj korale jako oczy, guziki jako nosy, bandany jako czapki lub szaliki.
5. **Personalizacja:** Dodaj odciski dłoni, imiona lub wzory ze szablonów.



# NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

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

Strategies and Actions for Independent Living

## SAIL Home Activity Program: Sitting (PART 1)

- Sit tall through all the activities, preferably in a firm chair with armrests.
- Keep breathing normally. Do not hold your breath.
- Hold position means hold position for 3 seconds (count thousand 1, thousand 2, thousand 3).
- If necessary, begin with just a few of the activities but do them several times each day.
- Over time, add more activities until you are doing all of them.
- Over time, do more of each activity.

### Toe and Heel Lifts (sit with feet close to chair)

1. Lift toes of both feet as high as you can (keep heels on floor). Hold. Relax feet on floor. Do 2-3 more times.
2. Lift heels of both feet up together (keep toes on floor). Relax feet on floor. Do 2-3 more times.

Too easy?

- Slowly do more (up to 15 times each).
- Lift toes of one foot while lifting heel of other foot.



## SAIL Program zajęć w domu: Siedzenie (CZĘŚĆ 1)

- Podczas wykonywania wszystkich czynności siedź wyprostowany, najlepiej na stabilnym krześle z podłokietnikami.
- Oddychaj normalnie. Nie wstrzymuj oddechu.
- Utrzymanie pozycji oznacza utrzymanie pozycji przez 3 sekundy (policz tysiąc 1, tysiąc 2, tysiąc 3).
- Jeśli to konieczne, zacznij od kilku ćwiczeń, ale wykonuj je kilka razy dziennie.
- Z biegiem czasu dodawaj kolejne czynności, aż wykonasz je wszystkie.
- Z biegiem czasu wykonuj więcej każdej czynności.

### Unoszenie palców i pięt (usiądź ze stopami blisko krzesła)

1. Unieś palce obu stóp możliwie najwyżej (pięty nie ruszaj z podłogi). Trzymaj pozycję przez 3 sekundy. Rozluźnij stopy na podłodze. Wykonaj jeszcze 2-3 razy.

2. Unieś pięty obu stóp razem (palce trzymaj na podłodze).

Trzymaj pozycję przez 3 sekundy.

Rozluźnij stopy na podłodze. Wykonaj jeszcze 2-3 razy.

Z biegiem czasu

- Powoli rób więcej (do 15 razy każde).
- Unieś palce jednej stopy, jednocześnie podnosząc piętę drugiej stopy.

