

April 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



*EASTER LUNCH – Thursday 4/2 at 12:30 pm*

*Good Friday – 4/3 Center Closed*

*Spring Party – Thursday 4/23 12:30 pm*

125+  
YEARS OF CHANGING LIVES



**2026 Big Apple Walk-A-Thon  
Start Day 4/1**



**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

#### Honor members:

Elsie and Albert Baumgardt

Teresa Zabiski, Phyllis Nusspickel



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.

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

**Wednesday 4/8/2026 SPECIAL EVENT CCNS GMHI– Healthy Food for Mental Health- Charlotte Tsany 11:30 am - 12:30 pm**

**Monday 4/13/2026 - SPECIAL EVENT - 11:45 am - 12:15 pm St. Nick's Alliance – Housing**

**Wednesday 4/15/2026 - SPECIAL EVENT - 11:45 am - 12:15 pm NY Connects – SNAP**

**Wednesday 4/22/2026 SPECIAL EVENT - Home Health Care with TIM 11:30 am - 12:30 pm**

**Wednesday 4/29/2026 SPECIAL EVENTS - Nutritionist Lecture- 11:30 am - 12:30 pm**

**Thursday 4/23/2026 - Birthday Party- 12:30 pm– 3:30 pm  
Donation \$2.5**

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

**LUNCH( OBIAD W OSRODKU)**

**MONDAY - FRIDAY**

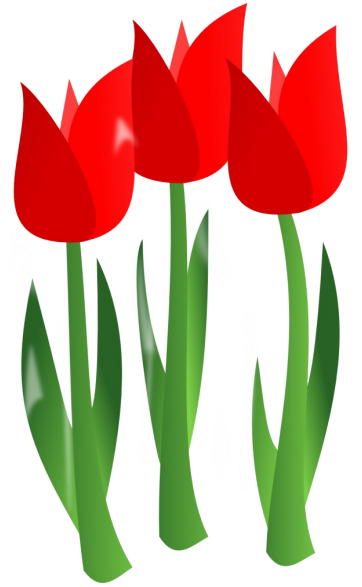
**12:30pm - donation \$1.50**



# Happy Easter

Wishing you a  
very Happy Easter  
that is filled with  
plenty of love and  
happiness.

*Pete McGuinness Staff*



*Wszystkiego co najlepsze na Święta Wielkiej Nocy,  
wiosennych nastrojów, ciepłej, radosnej atmosfery,  
miłych spotkań z najbliższymi  
oraz smacznego jajka  
i mokrego lanego poniedziałku*

*zyczy zespół  
Pete McGuinness Senior Center*



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

*ZABAWA WIOSENNA*

A vibrant spring-themed flyer. The background is a bright blue sky with fluffy white clouds. In the foreground, there's a lush arrangement of various flowers including yellow daisies, white daisies, yellow lilies, and pink lilies, all with green leaves. Several blue butterflies are scattered throughout the scene. The text 'SPRING PARTY' is written in large, bold, white capital letters with a slight shadow effect, centered over the floral arrangement. At the bottom, there's a green banner with white text providing event details.

**SPRING  
PARTY**

**THURSDAY APRIL 23TH 12:30 PM - 3:30 PM**

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

**DJ  
THOMAS**



**LUNCH, GAMES,  
SURPRISES AND  
RAFFLE**

# CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940

April 2026

MON TO FRI 8AM-4PM

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		<p><b>1</b> 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i></p>	<p><b>2</b> 1:30-2:30 Book Club</p>	<p><b>3</b> GOOD FRIDAY- <b>closed</b>    <b>Happy Easter!</b></p>
<p><b>6</b> 10:30—11:30 <b>Dance Class</b> 11:00-12:00 Walking Club 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 1:30-2:30 Billiard</p>	<p><b>7</b> 10:00-10:45 Photo Club 10:00 –11:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p><b>8</b> 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 11:30-12:30 <i>Nutritionist Lecture</i> 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p><b>9</b> 10:30-11:30 <b>Dance Class</b> 11:30-12:30 <i>Workshop CUNY</i> 1:30-2:30 Book Club</p>	<p><b>10</b> 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p><b>13</b> 10:30-11:30 <b>Dance Class</b> 11:00-12:00 Walking Club 11:30-12:30 <i>Workshop– St.Nicks</i> 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 1:30-2:30 Billiard</p>	<p><b>14</b> 10:00 -10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga 12:30– Birthday Party</p>	<p><b>15</b> 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 11:30-12:30 <i>Lecture–SNAP/Rayan</i> 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p><b>16</b> 10:30-11:30 <b>Dance Class</b> 11:30– 12:15 <i>Alert &amp; Alive</i> 1:30-2:30 Book Club</p>	<p><b>17</b> 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p><b>20</b> 10:30-11:30 <b>Dance Class</b> 11:00-12:00 Walking Club 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 1:30-2:30 Billiard</p>	<p><b>21</b> 10:00 -10:45 Photo Club 11:00 –12:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p><b>22</b> 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 11:30-12:30 <i>Workshop– TIM</i> 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p><b>23</b> 10:30-11:30 <b>Dance Class</b> 11:30-12:30 <i>Workshop CUNY</i> 1:30-2:30 Book Club</p>	<p><b>24</b> 9:45 - 11:45 Painting 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p><b>27</b> 10:30-11:30 <b>Dance Class</b> 11:00-12:00 Walking Club 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 1:30-2:30 Billiard</p>	<p><b>28</b> 10:00-10:45 Photo Club 10:00 –11:00 Technology Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p><b>29</b> 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 11:30-12:30 <i>Nutritionist Lecture</i> 12:00– 12:45 <i>Blood Pressure Monitoring</i> 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p><b>30</b> 10:30-11:30 <b>Dance Class</b> 11:30-12:30 <i>Workshop CUNY</i> 1:30-2:30 Book Club</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 2026**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE</b>	<b>WHOLE WHEAT BREAD AND LOW FAT MILK (1%) SERVED DAILY</b>	<b>1</b> Vegetable Soup Potato Pancake w/Bean Sauce Pea Salad Orange	<b>2</b> <b>EASTER BRUNCH</b> White Borscht Baked Salmon Mashed Potatoes Green Salad Banana	<b>3</b> <b>CENTER CLOSED</b>
<b>6</b> Lentil Soup Baked Chicken Legs Kasha Green Salad Pear	<b>7</b> Pickle Soup Pork Tenderloin w/Sauce Brown Rice Garden Salad Apple	<b>8</b> White Bean & Spinach Soup Crepes Garden Salad Kiwi	<b>9</b> Cauliflower Soup Ginger Garlic Beef Stew Mashed Potatoes Green Salad Banana	<b>10</b> Mushroom Soup Pierogi Green Salad Orange
<b>13</b> Tomato Soup Chicken Alfredo w/ Penne Mixed Green Salad Applesauce	<b>14</b> Cabbage Soup Apricot Glazed Porkchop Kasha Cucumber Salad Orange	<b>15</b> Ukrainian Borscht Vegetable Lasagna Mixed Green Salad Banana	<b>16</b> Lemon-Thyme Carrot Soup Stuffed Pepper w/Pork Spinach Salad Apple	<b>17</b> White Bean Soup Baked Fish Brown Rice Arugula Salad Kiwi
<b>20</b> Chicken Barley Soup Chicken Breast w/Mushroom White Rice Garden Salad Banana	<b>21</b> Vegetable Soup BBQ Pork Chop Home Fries w/Onion Mixed Green Salad Apple	<b>22</b> Split Pea Soup Vegetable Stuffed Pepper Garden Salad Orange	<b>23</b> Dill Soup Bigos (Hunter Stew) Baked Potato Iceberg Salad Strawberry	<b>24</b> Pickle Soup Eggplant Parmesan Green Salad Applesauce
<b>27</b> Chicken Soup Pork Spare Ribs Yellow Rice Mixed Salad Banana	<b>28</b> Cauliflower Soup Baked Chicken Cutlet Mashed Potatoes Green Salad w/Apple Orange	<b>29</b> Broccoli Soup Potato Cutlet w/Bean Sauce Green Salad Apple	<b>30</b> Lentil Soup BBQ Chicken Quarters Yellow Rice Beet Salad Kiwi	



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

**KWIECIEŃ 2026**

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>MENU MOŻE ULEC ZMIANIE BEZ POWIADOMIEN</b>	<b>CHLEB PEŁNOZIARNISTY I MLEKO 1% PODAWANE CODZIENNIE</b>	<b>1</b> Zupa Jarzynowa Kotlet Ziemniaczany z Sosem Sałatka z Groszku Pomarańcza	<b>2</b> <b>BRUNCH WIELKANOCNY</b> Biały Barszcz Łosoś Pieczony Ziemniaki Tłuczone Sałatka Zielona Banan	<b>3</b> <b>CENTRUM ZAMKNIĘTE</b>
<b>6</b> Zupa z Soczewicy Pieczone Nóżki Kurczaka Kasza Sałatka Zielona Gruszka	<b>7</b> Zupa Ogórkowa Polędwica Wieprzowa z Sosem Ryż Brazowy Sałatka Zielona Jabłko	<b>8</b> Zupa z Białej Fa- soli Naleśniki Sałatka Zielona Kiwi	<b>9</b> Zupa Kalafiorowa Gulasz Wołowy Ziemniaki Tłuczone Sałatka Zielona Banan	<b>10</b> Zupa Grzybowa Pierogi Sałatka Zielona Pomarańcza
<b>13</b> Zupa Pomidorowa Kurczak w Sosie Alfredo z Pastą Penne Sałatka Zielona Mus Jabłkowy	<b>14</b> Kapuśniak Schab w Morelach Kasza Sałatka z Ogórka Pomarańcza	<b>15</b> Barszcz Ukraiński Warzywna Lasagna Sałatka Zielona Banan	<b>16</b> Zupa Marchewkowa Papryka Faszerowana z Wieprzowiną Sałatka Szpinakowa Jabłko	<b>17</b> Zupa z Białej Fasoli Ryba Pieczona Ryż Brazowy Sałatka z Rukoli Kiwi
<b>20</b> Krupnik Pierś Kurczaka w Grzybach Ryż Biały Sałatka Zielona Banan	<b>21</b> Zupa Jarzynowa Schab BBQ "Domowe Frytki" z Cebulą Sałatka Zielona Jabłko	<b>22</b> Grochówka Papryka Faszerowana Warzywami Sałatka Zielona Pomarańcza	<b>23</b> Zupa Koperkowa Bigos Ziemniak Pieczony Sałata Lodowa Truskawki	<b>24</b> Zupa Ogórkowa Bakłażan Piec- zony Sałatka Zielona Mus Jabłkowy
<b>27</b> Rosół Żeberka Ryż Żółty Sałatka Zielona Banan	<b>28</b> Zupa Kalafiorowa Pieczony Kotlet Drobiowy Ziemniaki Tłuczone Sałatka Zielona z Jabłkiem Pomarańcza	<b>29</b> Zupa Brokułowa Kotlet Ziemniaczany z Sosem Sałatka Zielona Jabłko	<b>30</b> Zupa z Soczewicy Kurczak BBQ Ryż Żółty Buraczki Kiwi	



## THE 2026 BIG WALK-A-THON

KICKS OFF ON

**National Walking Day, Wednesday, April 1st!**

Take the Step Pledge to walk at least 1x a week with your walking club. Every step counts! At the end of the **WALK-A-THON** the one club in each borough that has the most steps will win the award for that borough.

Your club may even qualify for the **WILD CARD!**

**WINNERS WILL BE ANNOUNCED AT  
THE 2026 NYC AGING HEALTH FAIR ON SEPTEMBER 17TH!**

**TAKE THE PLEDGE TODAY!**

**Ask Agata for details**

# INTERNATIONAL WOMEN'S DAY



International Women's Day at CCNS Pete McGuinness was celebrated in a warm and meaningful atmosphere, honoring the important role women play in our community and everyday life.

As part of the celebration, all women received flowers as a gesture of appreciation and respect. The event was further enhanced by a beautiful cake from Riviera, which added a special touch and brought everyone together to celebrate the occasion.

A highlight of the day was a photo session featuring participants holding their flowers. The photos, later shared in the newsletter, sparked strong positive emotions and were warmly received by the community.

The celebration served as a reminder of the strength, dedication, and impact of women, emphasizing their invaluable role in shaping both our community and the lives of those around them.



## Międzynarodowy Dzień Kobiet w CCNS Pete McGuinness

Międzynarodowy Dzień Kobiet w CCNS Pete McGuinness obchodzono w ciepłej i wyjątkowej atmosferze, podkreślając ważną rolę kobiet w życiu społeczności oraz w codziennym życiu.

W ramach uroczystości wszystkie panie otrzymały kwiaty jako wyraz uznania i szacunku. Wydarzenie uświetnił również piękny tort z Café Riviera, który stał się miłym akcentem i słodkim elementem wspólnego świętowania.

Jednym z najważniejszych momentów była sesja zdjęciowa, podczas której uczestniczki pozowały z kwiatami. Zdjęcia opublikowane później w newsletterze wzbudziły wiele pozytywnych emocji i zostały bardzo ciepło przyjęte.

Obchody były okazją do docenienia siły, zaangażowania i znaczenia kobiet, podkreślając ich nieocenioną rolę w życiu społecznym i osobistym.



# St. Patrick's Day at CCNS Pete McGuinness OAC

St. Patrick's Day at CCNS Pete McGuinness OAC has long been a special occasion that brings the community together in a joyful and festive spirit. This year's celebration was no exception, offering participants a memorable and engaging experience.

The event featured music by a DJ and a selection of delicious traditional foods, both of which were very well received. Attendees fully embraced the occasion by wearing shades of green and festive accessories, adding to the vibrant and cheerful atmosphere.

The dance floor quickly filled as participants enjoyed music, movement, and each other's company. The celebration concluded with a fun photo session, capturing the most joyful moments of the day.

Once again, the St. Patrick's Day celebration at CCNS Pete McGuinness OAC highlighted the importance of community, connection, and shared traditions. It was a day filled with warmth, laughter, and true community spirit.



## Obchody Dnia Świętego Patryka w CCNS Pete McGuinness OAC

Dzień Świętego Patryka w CCNS Pete McGuinness OAC od lat jest wyjątkowym wydarzeniem, które integruje społeczność i wprowadza wszystkich w radosny, świąteczny nastrój. Tegoroczne obchody nie były wyjątkiem, przygotowano specjalne przyjęcie, które dostarczyło uczestnikom wielu niezapomnianych wrażeń.

W programie znalazła się muzyka na żywo serwowana przez DJ-a oraz tradycyjne potrawy, które cieszyły się dużym uznaniem wśród uczestników. Goście chętnie włączyli się w świętowanie, zakładając stroje w odcieniach zieleni oraz różnorodne ozdoby nawiązujące do irlandzkiej tradycji, co dodatkowo podkreśliło wyjątkowy charakter wydarzenia.

Nie zabrakło również wspólnej zabawy. Parkiet szybko się zappełnił, a uczestnicy z entuzjazmem tańczyli i spędzali czas w swoim towarzystwie. Zwieńczeniem dnia była sesja zdjęciowa, podczas której uchwycono najpiękniejsze i najbardziej radosne momenty spotkania.

Obchody Dnia Świętego Patryka w CCNS Pete McGuinness OAC po raz kolejny pokazały, jak ważne są wspólne chwile, budowanie relacji i pielęgnowanie tradycji. Był to dzień pełen ciepła, uśmiechu oraz rodzinnego ciepła.



# St. Patrick Day at CCNS Pete McGuinness OAC



# RHYTHM AND TIMING-DANCE CLASS



**We warmly invite seniors to join our dance classes  
at CCNS 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 CCNS 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 4/9/2025 8:30 am - 10:30 am Trip to Trader Joe's**

**Thursday 4/16/2025 8:30 am - 10:30 am Trip to Michaels**

**Thursday 4/23/2025 8:30 am - 10:30 am Trip to Trader Joe's**

**Thursday 4/30/2025 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

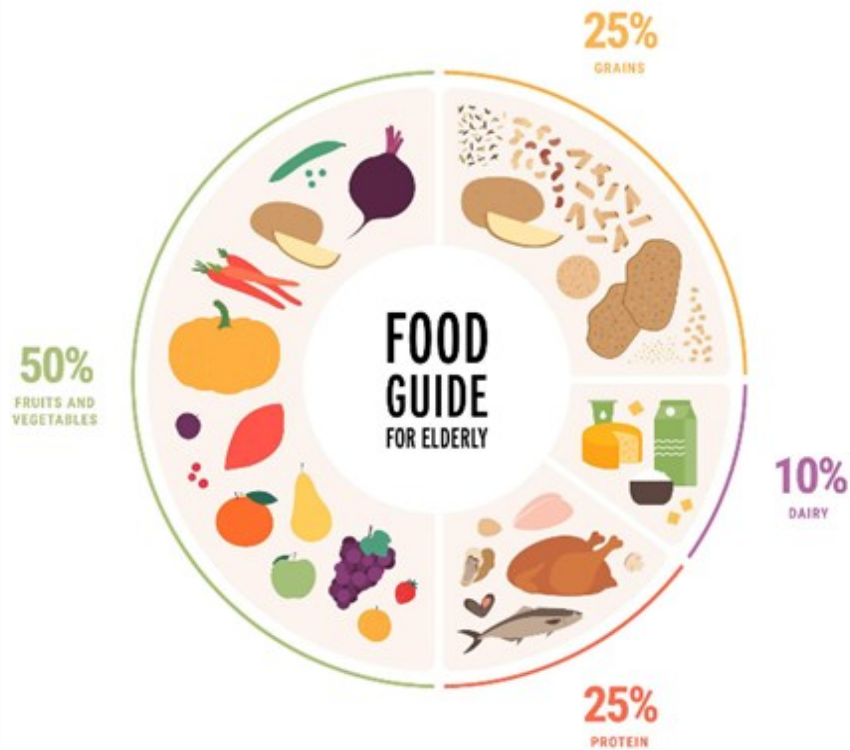
718-680-3530 (Tel)  
718-680-3654 (Fax)



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



## Key Nutrients for Seniors



**Protein** – prevents muscle loss (sarcopenia)  
Sources: eggs, fish, beans, Greek yogurt

**Fiber** – prevents constipation & supports colon health  
Goal: 21–30 grams daily  
Sources: vegetables, fruits, oats, whole grains

**Calcium & Vitamin D** – prevent osteoporosis  
Sources: dairy, fortified milk, sunlight exposure

**Vitamin B12** – important for nerve & brain function  
Deficiency may cause fatigue, numbness, memory changes

**Potassium** – helps regulate blood pressure  
Sources: bananas, beans, spinach

### Medical Nutrition Tips

- Limit sodium to protect kidneys & heart (especially if you have hypertension).
- If diabetic, balance carbohydrates and monitor blood sugar.
- Drink enough fluids — dehydration increases fall risk and confusion.
- If taking iron, B vitamins, or other supplements, check interactions with medications.



## Kluczowe składniki odżywcze dla seniorów



**Białko** – zapobiega utracie masy mięśniowej (sarkopenii)

Źródła: jajka, ryby, fasola, jogurt grecki

**Błonnik** – zapobiega zaparciom i wspiera zdrowie jelit

Zalecenie: 21–30 g dziennie

Źródła: warzywa, owoce, owoce, produkty pełnoziarniste

**Wapń i witamina D** – zapobiegają osteoporozie

Źródła: nabiał, mleko wzbogacane, ekspozycja na słońce

**Witamina B12** – ważna dla układu nerwowego i pracy mózgu

Niedobór może powodować zmęczenie, drętwienie, problemy z pamięcią

**Potas** – pomaga regulować ciśnienie krwi

Źródła: banany, fasola, szpinak

### Wskazówki żywieniowe (medyczne)

- Ogranicz spożycie sodu, aby chronić nerki i serce (szczególnie przy nadciśnieniu).
- W przypadku cukrzycy kontroluj węglowodany i poziom cukru we krwi.
- Pij odpowiednią ilość płynów — odwodnienie zwiększa ryzyko upadków i dezorientacji.
- Jeśli przyjmujesz żelazo, witaminy z grupy B lub inne suplementy, sprawdź możliwe interakcje z lekami.



# 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

## April in the Garden – Simple Tips for Seniors

With spring in full swing, many people feel the urge to spend more time outdoors. April is the perfect time to start light gardening activities that are both enjoyable and beneficial for health and well-being.



This month, it's best to choose plants that are easy to care for. Pansies and daisies thrive in spring weather and are great for beginners. Seniors can also try growing herbs such as mint, chives, or basil. Even small pots on a windowsill can bring daily satisfaction and joy. To keep gardening comfortable and safe, follow a few simple guidelines. Use lightweight tools, work in short 15–20 minute sessions, and take breaks to rest. Raised planters are also helpful, reducing the need to bend or stoop.

Safety is important: wear protective gloves, comfortable shoes, and stay hydrated to avoid fatigue or injury. Gardening is not only about plants—it's a gentle form of physical activity and a way to relax. Being in nature can reduce stress, improve mood, and provide opportunities for social interaction. Planting together and sharing conversation makes it even more rewarding.

Whether it's a garden, balcony, or windowsill, any interaction with plants offers benefits. Take advantage of spring to care for yourself and enjoy the simple pleasures that nature provides.

## Kwiecień w ogrodzie – proste wskazówki dla seniorów

Wraz z nadejściem wiosny coraz więcej osób odczuwa potrzebę spędzania czasu na świeżym powietrzu. Kwiecień to doskonały moment, aby rozpocząć lekkie prace ogrodowe, które nie tylko sprawiają przyjemność, ale również pozytywnie wpływają na zdrowie i samopoczucie.



W tym okresie warto sięgnąć po rośliny łatwe w pielęgnacji. Doskonałym wyborem są bratki i stokrotki, które dobrze znoszą wiosenną pogodę. Seniorzy mogą również spróbować uprawy ziół, takich jak mięta, szczypiorek czy bazylija. Nawet niewielkie doniczki ustawione na parapecie mogą stać się źródłem satysfakcji i codziennej radości. Aby prace ogrodowe były komfortowe i bezpieczne, warto pamiętać o kilku prostych zasadach. Zaleca się korzystanie z lekkich narzędzi oraz pracy w krótkich, kilkunastominutowych etapach, z przerwami na odpoczynek. Dobrym rozwiązaniem są także podwyższone doniczki, które ograniczają konieczność schylania się.

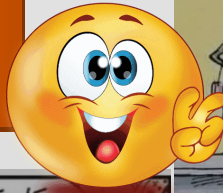
Nie należy zapominać o bezpieczeństwie. Rękawiczki ochronne, wygodne obuwie oraz odpowiednie nawodnienie organizmu to podstawy, które pomagają uniknąć urazów i zmęczenia.

Ogrodnictwo to nie tylko pielęgnacja roślin, ale również doskonała forma aktywności fizycznej i sposób na relaks. Kontakt z naturą pomaga zredukować stres, poprawia nastrój i sprzyja budowaniu relacji z innymi. Wspólne sadzenie i rozmowy mogą stać się miłym elementem dnia.



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.

**LAUGH**  
FACTORY



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*



# EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSL

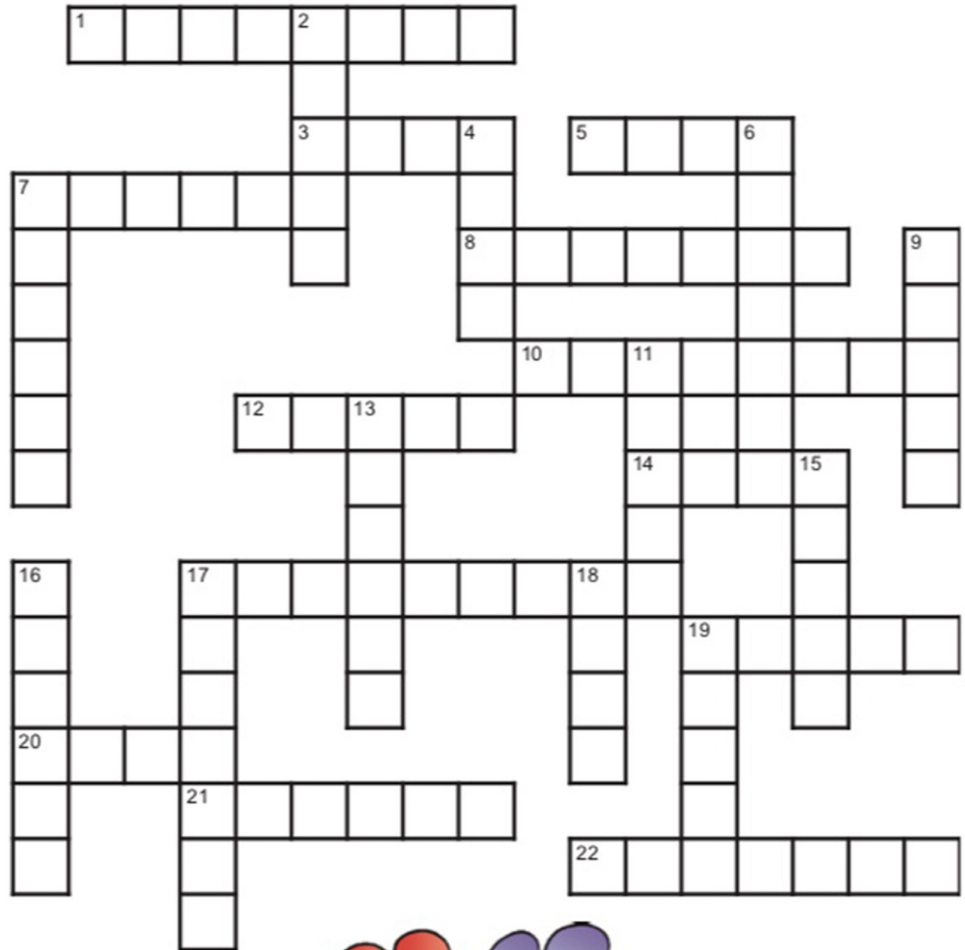
## Spring crossword

### Across

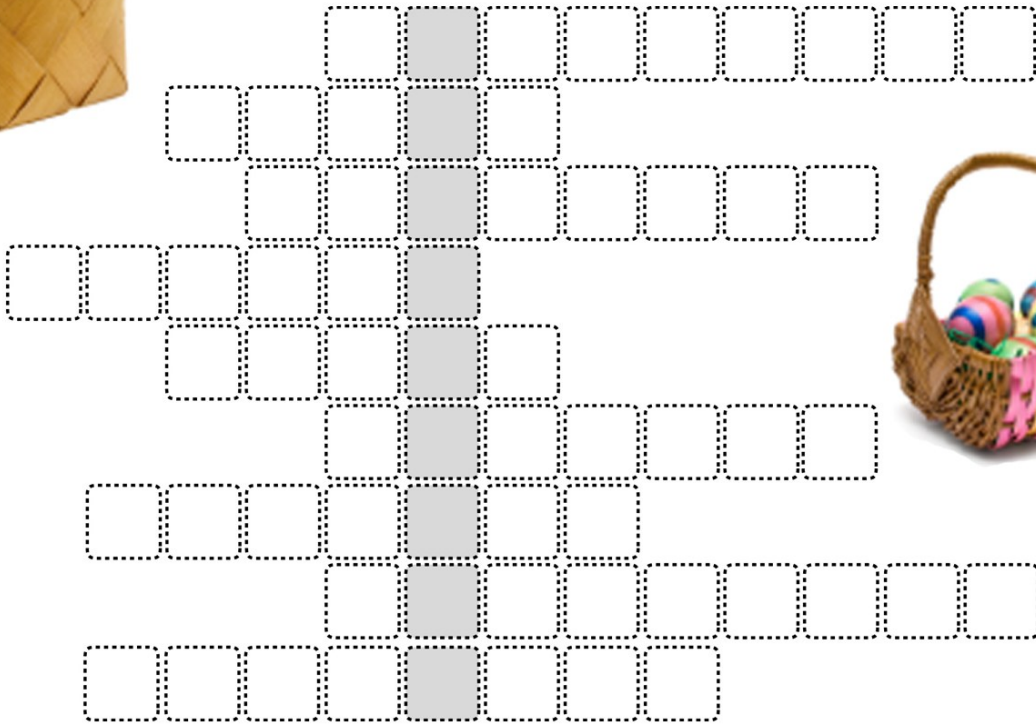
1. It warms and brightens everything.
3. Warm up from a freeze.
5. They make honey.
7. Meal in the park.
8. Colorful arc in the sky.
10. It keeps the rain off you.
12. The color of spring grass.
14. Where a bird lives.
17. An adult caterpillar.
19. A baby chicken.
20. What chicks hatch from.
21. It comes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

### Down

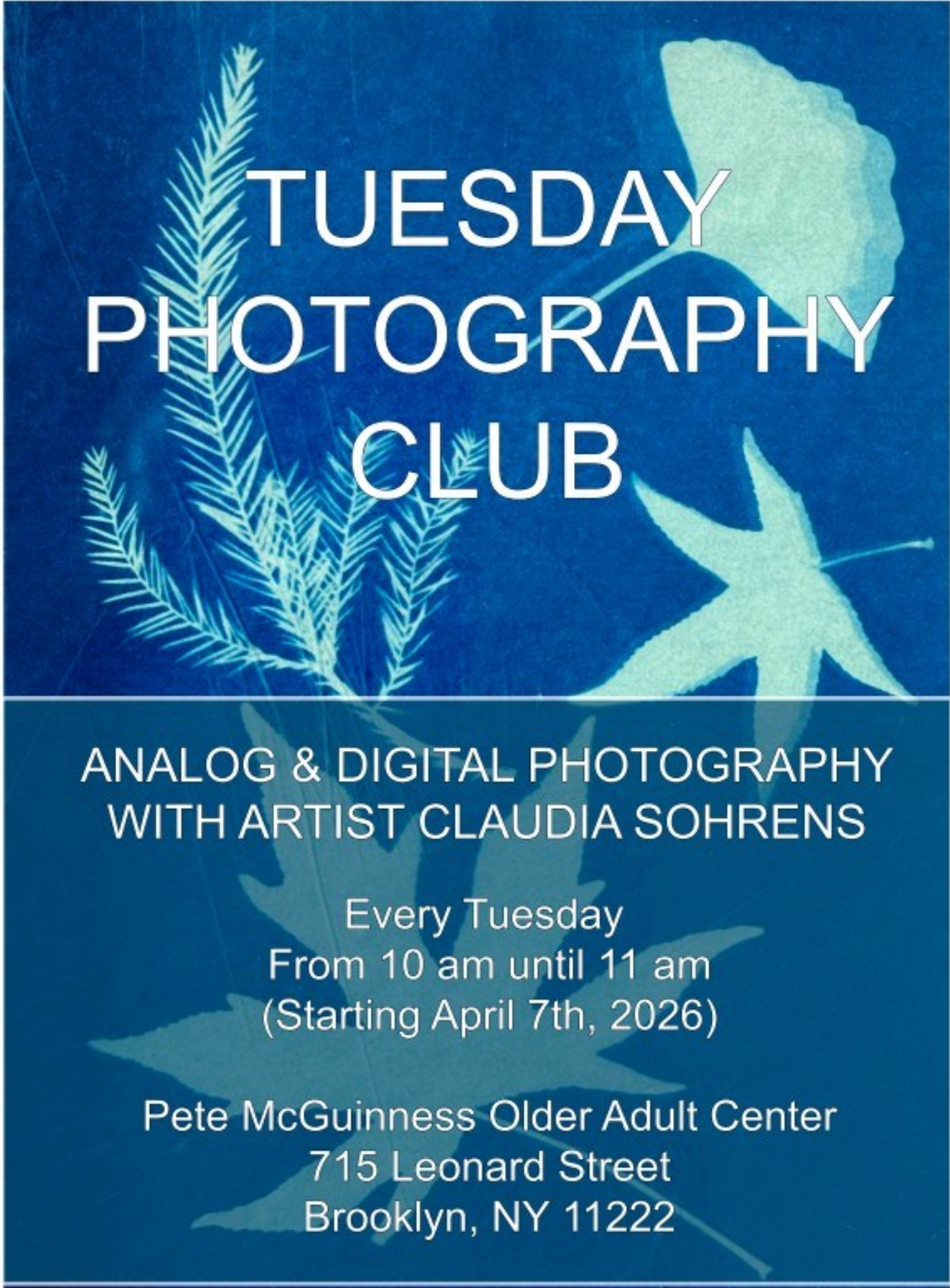
2. Come out of an egg.
4. Wiggly creature that lives in the ground.
6. Short rainfalls.
7. Small pool of rain.
9. What the lawn is made of.
11. Another name for a rabbit.
13. A spring holiday.
15. Holland is famous for this flower.
16. Just a little wind.
17. Flower on a tree.
18. It is green and on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



**ARTS AND CRAFT**



# TUESDAY PHOTOGRAPHY CLUB

ANALOG & DIGITAL PHOTOGRAPHY  
WITH ARTIST CLAUDIA SOHRENS

Every Tuesday  
From 10 am until 11 am  
(Starting April 7th, 2026)

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

# NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

Sign up for the new workshops in our Center!

Zapisz się na nowe zajęcia w naszym Centrum!

