

June 2026

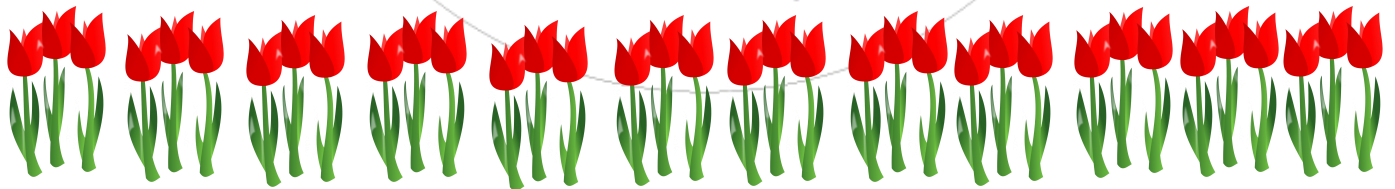


Golden Voices

CATHOLIC CHARITIES NEIGHBORHOOD SERVICES

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

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



June 4th at 11:30 am – St. Nicks– Housing

June 9th at 11:30 am – Photo Exhibition SUCASA

June 19th at 12 pm - Father's Day

June 24th at 12:30 pm– Birthday Party - DJ Tomasz



JUNE 19TH
JUNETEENTH

125+
YEARS OF CHANGING LIVES



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 ZdunekTreasurer

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

TECHNOLOGY/ *KLUB TECHNOLOGICZNY*
WALKING CLUB
BILLIARD CLUB

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

TUESDAY/ WTOREK

PHOTO CLUB/ *KLUB FOTOGRAFIKA*
YOGA/GENTLE MOVEMENT/BREATHING
CWICZENIA ODDECHOWE I YOGA

10:00 am — 10:45 am
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 6/4/2026 - SPECIAL EVENT - 11:45 am - 12:15 pm St. Nick's Alliance – Housing

Wednesday 6/10/2026 SPECIAL EVENT - Nutritionist Lecture 11:30 am - 12:30 pm

Wednesday 6/17/2026 SPECIAL EVENT - Social Security - 11:30 am - 12:30 pm

Friday 6/19/2026 - SPECIAL EVENT - 12:00 pm Father's Day

Wednesday 6/24/2026 - Birthday Party - 12:30 pm– 3:30 pm

Donation \$2.5

Thursdays - DANCE PROGRAM - 10:30am - 11:30am

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

Drodzy Ojcowie!



W dniu Waszego Święta składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowia szczęścia, siły, wytrwałości oraz sukcesów osobistych i zawodowych.

Dziękujemy za codzienny trud włożony w wychowanie, za poświęcony czas, cierpliwość, uśmiech i dobre rady.

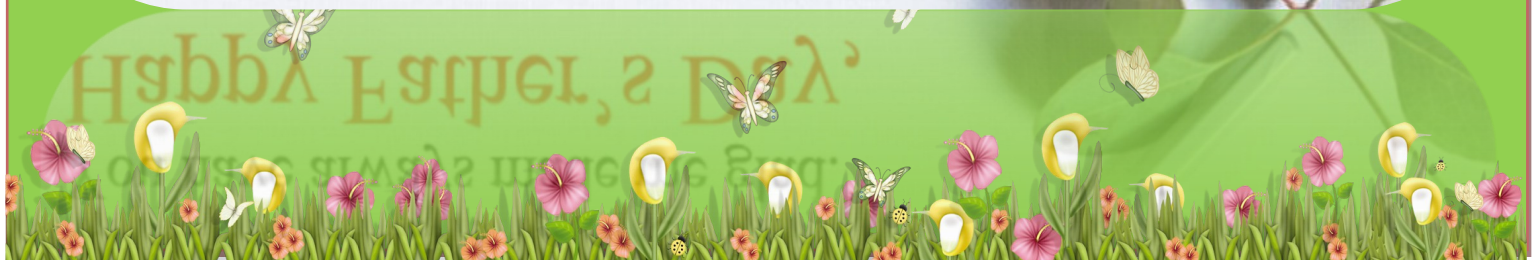
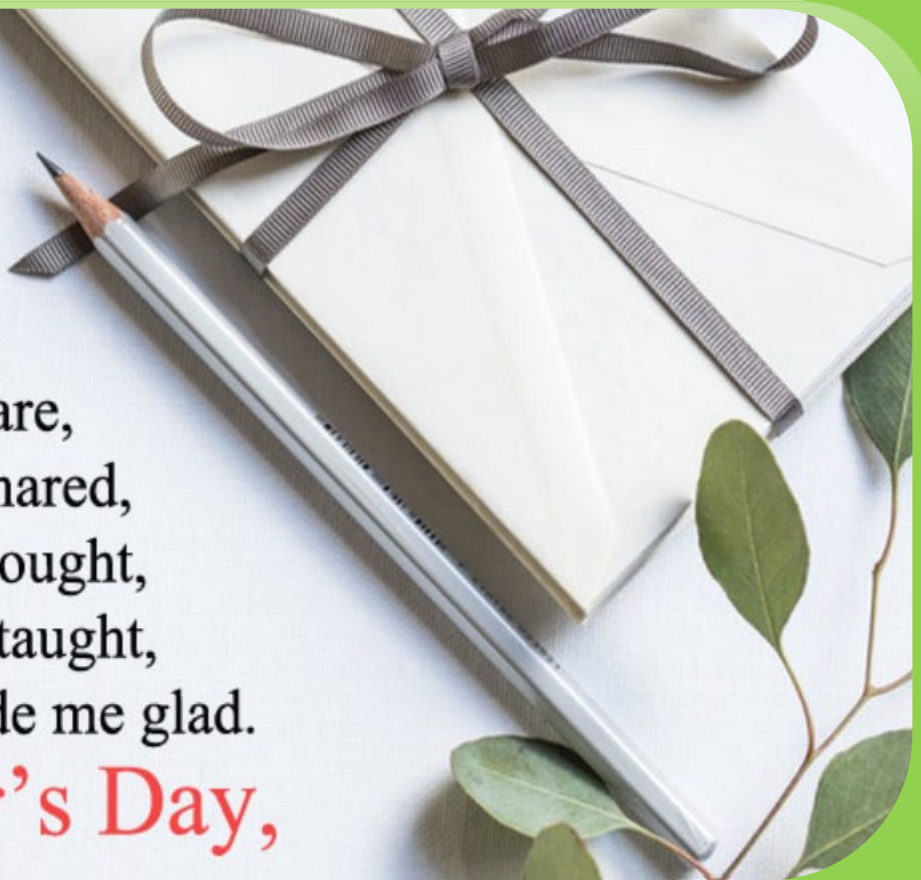
Życzymy Wam Drodzy Ojcowie niesłabnącej radości ze swoich pociech.

Niech będą one zawsze wsparciem oraz powodem do dumy, a spędzone wspólne chwile, będą źródłem satysfakcji i spełnienia.



For all the love and care,
for all the moments shared,
for all the joys you brought,
for all the things you taught,
You have always made me glad.

Happy Father's Day,



Celebrating 10 Years of Service: Program Manager Agata Skowronska

This year marks 10 years of service by Agata Skowronska to the CCNS Pete McGuinness Older Adult Center and the local community. Throughout the years, she has held different positions, always working to support older adults and strengthen community programs.

Agata has dedicated her career to helping seniors access services, participate in educational and wellness activities, and remain active members of the community. Her commitment, compassion, and strong work ethic have made a positive impact on countless participants and their families.

Over the years, she has worked closely with staff, volunteers, community organizations, and government partners to improve programs and expand opportunities for older adults. Her focus has always been on creating a welcoming, respectful, and supportive environment for everyone who enters the center.



A special visit from DOFO Ron Carson and Maya Yankelevich from DFTA helped recognize the important work being done at CCNS Pete McGuinness OAC and the value of community partnerships. The visit was an opportunity to celebrate not only Agata's dedication but also the continued growth and success of the center.

As CCNS Pete McGuinness OAC continues to serve older adults, Agata remains committed to helping the community thrive and ensuring that participants receive the support and services they deserve.

W tym roku mija 10 lat pracy PM Agaty Skowrońskiej na rzecz CCNS Pete McGuinness Older Adult Center oraz lokalnej społeczności. Przez ten czas pełniła różne funkcje, zawsze koncentrując się na wspieraniu osób starszych oraz wzmacnianiu programów społecznych.

Agata poświęciła swoją karierę pomaganiu seniorom w dostępie do usług, uczestnictwie w programach edukacyjnych i zdrowotnych oraz aktywnym zaangażowaniu w życie społeczności. Jej zaangażowanie, troska i profesjonalizm wywarły pozytywny wpływ na wielu uczestników ośrodka i ich rodziny.

Na przestrzeni lat współpracowała z pracownikami, wolontariuszami, organizacjami społecznymi, członkami Advisory Board oraz partnerami rządowymi, aby rozwijać programy i tworzyć nowe możliwości dla osób starszych. Jej celem było zawsze budowanie przyjaznego, pełnego szacunku i wspierającego środowiska dla wszystkich uczestników.

Szczególnym wydarzeniem była wizyta DOFO Rona Carsona oraz Maya Yankelevich z DFTA, którzy docenili znaczenie pracy wykonywanej przez CCNS Pete McGuinness OAC oraz wartość współpracy ze społecznością. Wizyta była okazją do podkreślenia zaangażowania Agaty, osiągnięć ośrodka oraz jego dalszego rozwoju.

CCNS Pete McGuinness OAC nieustannie rozwija swoje programy i usługi dla osób starszych. Agata pozostaje oddana misji wspierania seniorów oraz budowania silnej, aktywnej i zintegrowanej społeczności.

Thank You - Advisory Board
President *Paul Beissel*
Vice-President *Stella Zielinska*

CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940

Czerwiec 2026

MON TO FRI 8AM-4PM

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>1 11:00-12:00 Walking Club 11:30 –12:15 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>2 10:00-10:45 Photo Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>3 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review <i>11:30-12:30 Nutritionist Lecture</i> 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>4 <i>10:30-11:30 Dance Class</i> <i>11:30– 12:15 Alert & Alive</i> 1:30-2:30 Book Club</p>	<p>5 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>8 11:00-12:00 Walking Club 11:30 –12:15 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>9 10:00-10:45 Photo Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>10 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club <i>11:30-12:30 Nutritionist Lecture</i> 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>11 <i>10:30-11:30 Dance Class</i> 1:30-2:30 Book Club</p>	<p>12 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>15 11:00-12:00 Walking Club 11:30 –12:15 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>16 10:00 -10:45 Photo Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>17 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club <i>11:30-12:30 Lecture– Tim– SS</i> 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>18 <i>10:30-11:30 Dance Class</i> <i>11:30– 12:15 Alert & Alive</i> 1:30-2:30 Book Club</p>	<p>19 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review <i>12:00 - Father's Day Lunch/JuneTeenth</i> 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:45-2:30 Garden Club</p>
<p>22 11:00-12:00 Walking Club 11:30 –12:15 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>23 10:00 -10:45 Photo Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>24 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring <i>12:30-3:30 BIRTHDAY PARTY</i> 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>25 <i>10:30-11:30 Dance Class</i> 1:30-2:30 Book Club</p>	<p>26 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>29 11:00-12:00 Walking Club 11:30 –12:15 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard</p>	<p>30 10:00-10:45 Photo Club 11:00–12:00 Yoga</p>	<p>31 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club</p>	<p>SCHEDULED ACTIVITIES SUBJECT TO CHANGE DUE TO UNFORESEEN</p>	 <p>JUNE <i>Happy Father's Day</i></p>



CLUB'S LEADERS

Movie Club~ Paul Beissel

Every Wednesday 2pm-3pm



Garden Club~ Zbigniew Dudek, Zbigniew Zdunek

Every Friday 1:45pm-
2:30pm



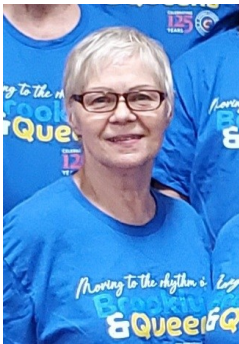
Press Club~ Krystyna Lisiewska

Every Friday 11:30 am-12:30 pm



Photo Club~ Agata Skowronska

Every Monday 10am-12pm



Walking Club~ Alicja Barska

Every Monday 11am-12 pm



Book Club~ Stella Zielinska

Every Thursday 11:30pm-



Billiard Club~ Eugene Bobrowski

Every Monday 1:30pm-2:30pm

COME AND ENJOY!



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

Czerwiec

CCNS PETE MCGUINNESS OAC
715 LEONARD STREET, BROOKLYN, NY 11222
CZERWIEC 2026



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
1 Zupa Jarzynowa Pierś Kurczaka w Grzybach Biały Ryż Zielona Sałata Pomarańcza	2 Zupa Ogórkowa Zeberka Pieczone Ziemniaki Sałatka z Ogórka Jabłko	3 Zupa Brokułowa Placki Ziemniaczane Mieszane Warzywa Kiwi	4 Zupa Grzybowa Gołąbki Pieczone Ziemniaki Sałatka z Rukoli Banan	5 Zupa Z Białej Fasoli Pierogi Zielona Sałata Gruszka
8 Zupa Kalafiorowa Schab BBQ Złoty Ryż Zielona Sałata Jabłko	9 Zupa Pomidorowa Kotlet Drobiowy Ziemniaki Tłuczone Sałatka Szpinakowa Pomarańcza	10 Grochówka Warzywna Lasagna Zielona Sałata Brzoskwinia	11 Rosół Bigos Pieczone Ziemniaki Zielona Sałata Kiwi	12 Zupa Marchewkowa z Tymiankiem Bakłażan Parmesan Zielona Sałata Sliwka
15 Zupa Koperkowa Chilli Con Carne Tortilla Zielona Sałata Brzoskwinia	16 Zupa z Soczewicy Schab po Włosku Ziemniaki Tłuczone Sałatka z Fasolki Jabłko	17 Zupa Ogórkowa Faszerowana Papryka Zielona Sałata Banan	18 Zupa Z Białej Fasoli ze Szpinakiem Kurczak Stir-Fry Kasza Sałatka z Rukoli Kiwi	19 Czerowny Barszcz Ryba Pieczona Braowy Ryż Zielona Sałata Mus Jabłkowy
22 Zupa Jarzynowa Nóżki Kurczaka Curry Biały Ryż Sałatka Szpinakowa Banan	23 Krupnik Schab w Morelach Kasza Buraczki Jabłko	24 Grochówka Kotlety Ziemniaczane z Sosem Grzybowym Sałatka Zielona Pomarańcza	25 Zupa Kalafiorowa Kurczak z Pastą Penne w Sosie Alfredo Zielona Sałata Kiwi	26 Zupa Koperkowa Pierogi Sałatka z Rukoli Brzoskwinia
29 Zupa z Soczewicy Połędwica w Sosie Pieczone Ziemniaki Zielona Sałata Mus Jabłkowy	30 Kapuśniak Gulasz Wołowy Braowy Ryż Sałatka Marchewkowa Pomarańcza		MENU MOŻE ULEC ZMIANIE BEZ POWIADOMIENA	CHLEB PELNOZIARNISTY I MLEKO 1% PODAWANE CODZIENNIE

JUNE

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

MENU JUNE 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Vegetable Soup Chicken Breast w/Mushrooms White Rice Mixewd Green Salad Orange	2 Pickle Soup Pork Spare Ribs Baked Potato Cucumber Salad Apple	3 Broccoli Soup Potato Pancake Mixed Vegetable Kiwi	4 Mushroom Soup Stuffed Cabbage w/Pork Baked Potato Arugula Salad Banana	5 White Bean Soup Pierogi Mixed Salad Pear
8 Cauliflower Soup BBQ Pork Chops Yellow Rice Green Salad Apple	9 Tomato Soup Baked Chicken Cut- lets Mashed Potatoes Spinach Salad Orange	10 Split Pea Soup Vegetable Lasagna Green Salad Peach	11 Chicken Noodle Soup Bigos (Hunter's Stew) Baked Potato Iceberg Salad Kiwi	12 Lemon Thyme Carrot Soup Eggplant Parmesan Caesar Salad Plum
15 Dill Soup Chilli Con Carne Tortilla Garden Salad Peach	16 Lentil Soup Italian Style Pork Loin Mashed Potatoes Green Bean Salad Apple	17 Pickle Soup Stuffed Bell Peppers Mixed Salad Banana	18 Spinach White Bean Soup Chicken Stir-Fry Kasha Arugula Salad Kiwi	19 Red Borscht Baked Fish Brown Rice Green Salad Applesauce
22 Garden Bounty Soup Curried Chicken Legs White Rice Spinach Salad Banana	23 Chicken Barley Soup Apricot Glazed Pork Chops Kasha Beet Salad Apple	24 Split Pea Soup Potato Cutlets w/Mushroom Sauce Mixed Salad Orange	25 Cauliflower Soup Chicken Penne Alfredo Garden Salad Kiwi	26 Dill Soup Pierogi Arugula Salad Peach
29 Lentil Soup Pork Tenderloin w/Sauce Baked Potato Green Salad Applesauce	30 Cabbage Soup Ginger Garlic Beef Stew Brown Rice Carrot Salad Orange		WHOLE WHEAT BREAD AND LOW FAT MILK (1%) SERVED DAILY	MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NO- TICE

Mother's Day at CCNS Pete McGuinness OAC

CCNE Pete McGuinness OAC celebrated Mother's Day with a special event honoring all mothers and grandmothers in our community. Participants enjoyed music, refreshments, socializing, and a warm atmosphere filled with appreciation and joy. As a token of appreciation, all mothers received flowers.

CCNE Pete McGuinness OAC świętowało Dzień Matki podczas wyjątkowego spotkania poświęconego wszystkim mamom i babciom naszej społeczności. Uczestnicy mogli cieszyć się muzyką, poczęstunkiem, wspólnymi rozmowami oraz serdeczną atmosferą pełną wdzięczności i radości. W ramach podziękowania wszystkie mamy otrzymały kwiaty.



Fitness Day at Foley Park – DFTA Event



Fitness Day with DFTA gave older adults an opportunity to meet participants from different senior programs, enjoy music, stay active, and spend quality time together. The event promoted wellness, social connections, and healthy aging.

Fitness Day z DFTA był dla seniorów okazją do poznania uczestników innych programów, wspólnej zabawy przy muzyce, aktywności fizycznej oraz spędzenia czasu razem. Wydarzenie promowało zdrowy styl życia, integrację i aktywne starzenie się.



NYPD at CCNS Pete McGuinness OAC

CCNS Pete McGuinness OAC celebrated Older Americans Month together with NYPD. Building a strong, connected, and safe community is one of the center's main goals. The event provided an opportunity for older adults and local officers to meet, socialize, and strengthen community relationships.

CCNS Pete McGuinness OAC świętowało Miesiąc Osób Starszych wspólnie z NYPD. Budowanie silnej, zintegrowanej i bezpiecznej społeczności jest jednym z głównych celów ośrodka. Wydarzenie było okazją do spotkania seniorów z funkcjonariuszami policji oraz wzmacniania więzi społecznych.





As we welcome June and the start of summer, it is important to focus on staying healthy, active, and connected. This month recognizes Men's Health Month, Alzheimer's & Brain Awareness Month, and National Safety Month, reminding us that healthy aging begins with good daily habits.

Men's Health Month

Regular medical checkups and preventive screenings can help detect health problems early. Older adults should monitor blood pressure, cholesterol, blood sugar, and maintain a healthy lifestyle through proper nutrition, exercise, and medication management. If you experience unusual fatigue, dizziness, chest discomfort, or shortness of breath, contact your healthcare provider.

Alzheimer's & Brain Awareness Month

Keeping your brain active is an important part of healthy aging. Stay socially connected, participate in puzzles and memory activities, exercise regularly, eat nutritious foods, and get adequate sleep. Cognitive stimulation and social engagement can help support brain health and overall well-being.

National Safety Month

Summer temperatures can increase the risk of dehydration and heat-related illness. Drink water throughout the day, wear lightweight clothing, and avoid extended periods outdoors during extreme heat. To prevent falls, wear supportive footwear, keep walkways clear, and participate in balance and strengthening exercises.

Stay Active

Regular physical activity improves heart health, flexibility, strength, balance, and emotional wellness. Walking, stretching, chair exercises, dancing, and fitness classes are excellent ways to stay active and independent.

Stay Connected

Join our programs, activities, and social events throughout the month. Staying engaged with friends, participating in community activities, and maintaining a positive routine are important parts of healthy aging.

Wellness Reminder

Small healthy choices each day can make a big difference. Stay hydrated, stay active, stay connected, and take care of both your body and mind this summer.

Stay Healthy • Stay Active • Stay Connected



Wraz z nadejściem czerwca i początku lata warto skupić się na dbaniu o zdrowie, aktywność i kontakty społeczne. W tym miesiącu obchodzimy Miesiąc Zdrowia Mężczyzn, Miesiąc Świadomości Choroby Alzheimerera oraz Narodowy Miesiąc Bezpieczeństwa, przypominające nam, że zdrowe starzenie się zaczyna się od codziennych, dobrych nawyków.

Miesiąc Zdrowia Mężczyzn

Regularne wizyty lekarskie i badania profilaktyczne pomagają wcześniej wykrywać problemy zdrowotne. Warto kontrolować ciśnienie krwi, poziom cukru i cholesterolu, zdrowo się odżywiać, być aktywnym fizycznie oraz stosować się do zaleceń lekarza. W przypadku bólu w klatce piersiowej, duszności, zawrotów głowy lub nadmiernego zmęczenia należy skontaktować się z lekarzem.

Miesiąc Świadomości Choroby Alzheimerera

Dbanie o zdrowie mózgu jest ważnym elementem zdrowego starzenia się. Utrzymuj kontakty społeczne, rozwiąż krzyżówki i łamigłówki, regularnie ćwicz, zdrowo się odżywiaj i wysypiaj się. Aktywność umysłowa i społeczna wspiera pamięć oraz dobre samopoczucie.

Narodowy Miesiąc Bezpieczeństwa

Wysokie temperatury latem zwiększają ryzyko odwodnienia i przegrzania organizmu. Pij dużo wody, noś lekką odzież i unikaj długiego przebywania na słońcu podczas upałów. Aby zapobiegać upadkom, noś wygodne, stabilne obuwie, utrzymuj porządek w domu i uczestnicz w ćwiczeniach poprawiających równowagę.

Pozostań Aktywny

Regularna aktywność fizyczna poprawia pracę serca, wzmacnia mięśnie, zwiększa elastyczność i pomaga utrzymać równowagę. Spacer, ćwiczenia na krześle, rozciąganie, taniec i zajęcia fitness to doskonałe sposoby na zachowanie sprawności i samodzielności.

Pozostań w Kontakcie

Zapraszamy do udziału w naszych programach, zajęciach i wydarzeniach społecznych. Kontakty z innymi ludźmi, aktywność w społeczności oraz pozytywna codzienna rutyna mają ogromne znaczenie dla zdrowia i jakości życia.

Przypomnienie

Małe, zdrowe wybory podejmowane każdego dnia mogą przynieść wielkie korzyści. Dbaj o nawodnienie, bądź aktywny, utrzymuj kontakty społeczne i troszcz się zarówno o swoje ciało, jak i umysł.

Bądź zdrowy • Bądź aktywny • Bądź w kontakcie z innymi

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:

- **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 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 6/4/2026 8:30 am - 10:30 am **Trip to Trader Joe's**

Thursday 6/11/2026 8:30 am - 10:30 am **Trip to Michaels**

Thursday 5/18/2026 8:30 am - 10:30 am **Trip to Trader Joe's**

Thursday 5/25/2026 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



Healthy June Recipes for Seniors

Fresh • Flavorful • Good for You

Hello June!

1 Grilled Lemon Salmon with Herb Quinoa



- Salmon fillets
- Lemon juice, olive oil
- Garlic, dill, parsley
- Quinoa

Directions: Brush salmon with lemon juice, olive oil, garlic and herbs. Grill over medium heat for 4-5 minutes per side. Serve with cooked quinoa.

♥ High in omega-3s, protein and heart-healthy nutrients



2 Summer Vegetable & Chickpea Stir-Fry



- Chickpeas
- Zucchini, bell pepper, carrots
- Olive oil, garlic, ginger
- Low-sodium soy sauce

Directions: Sauté garlic and ginger in olive oil. Add vegetables and chickpeas. Stir-fry until tender. Add soy sauce and cook for 2 more minutes.

♥ Full of fiber, vitamins and plant-based protein



3 Berry & Yogurt Parfait



- Greek yogurt
- Blueberries, strawberries
- Granola (low sugar)
- Chia seeds (optional)

Directions: Layer yogurt with berries and granola in a cup or bowl. Sprinkle with chia seeds if desired.

♥ Great source of calcium, antioxidants and probiotics



4 Cucumber & Avocado Salad



- Cucumber
- Avocado
- Cherry tomatoes
- Olive oil, lemon juice, herbs
- Salt, pepper

Directions: Combine all ingredients in a bowl. Drizzle with olive oil and lemon juice. Toss gently and enjoy!

♥ Hydrating, heart-healthy and packed with nutrients



→ JUNE WELLNESS TIPS FOR SENIORS ←



Stay hydrated each day



Enjoy morning sunshine



Eat seasonal fruits & vegetables



Take short walks outdoors



Spend time with family & friends



Practice gratitude daily

Good food. Good mood. Good days ahead! ♥



TECHNOLOGY CLUB

IPHONE technology class
every Monday from 11:30 am to 12:15 pm

Klasa technologii IPHONE
w każdy wtorek od 11:30 am do 12:15 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 Grow Lavender/Jak uprawiać lawendę

Lavender is a beautiful and low-maintenance plant that grows well in sunny and dry conditions. It is a great choice for gardens, containers, and community spaces.

Sunlight — Lavender needs full sun. Choose a place where it receives at least 6–8 hours of sunlight per day.

Soil — Plant lavender in well-drained, light soil. Avoid heavy or wet soil, as too much moisture can damage the roots.

Watering — Water young plants regularly until they are established. Once mature, lavender requires little water and prefers dry conditions.

Pruning — Trim lavender after flowering to keep it healthy and encourage new growth. Avoid cutting into old, woody stems.

Care Tips — Do not overwater, Ensure good air circulation, Plant in raised beds or pots if soil is too heavy

Lavender is not only decorative but also attracts bees and butterflies, supporting a healthy garden environment.



Lawenda to piękna i łatwa w uprawie roślina, która dobrze rośnie w słonecznych i suchych warunkach. Jest idealna do ogrodów, donic oraz przestrzeni społecznych.

Słońce — Lawenda potrzebuje pełnego słońca. Najlepiej sadzić ją w miejscu, gdzie ma co najmniej 6–8 godzin światła dziennie.

Gleba — Roślina najlepiej rośnie w lekkiej, dobrze przepuszczalnej glebie. Należy unikać ciężkiej i mokrej ziemi, ponieważ nadmiar wilgoci może uszkodzić korzenie.

Podlewanie — Młode rośliny wymagają regularnego podlewania. Dorosła lawenda potrzebuje niewielkiej ilości wody i preferuje suche warunki.

Przycinanie — Lawendę należy przycinać po kwitnieniu, aby zachować jej zdrowy wygląd i pobudzić wzrost. Nie należy ciąć zdrewniałych pędów.

Wskazówki pielęgnacyjne: nie przelewać rośliny, zapewnić dobrą cyrkulację powietrza, sadzić w podwyższonych grządkach lub donicach przy ciężkiej glebie. Lawenda jest nie tylko dekoracyjna, ale także przyciąga pszczoły i motyle, wspierając zdrowy ekosystem ogrodu.





LAUGH

FACTORY

"W GDAŃSKU" (kawał)

Artysta namalował obraz,
i zaniósł go do galerii na sprzedaż.



Pracownik galerii pyta go:

- Jaki jest tytuł tego obrazu?
- "Ja w Gdańsku"
- Rozumiem, a kim są te nagie ciała?
- To moja żona i sąsiad.
- W takim razie gdzie jest pan?
- W Gdańsku.

A man is talking to God.

The man: "God, how long is
a million years?"

God: "To me, it's about a minute."

The man: "God, how much is
a million dollars?"

God: "To me it's a penny."

The man: "God, may I have a penny?"

God: "Wait a minute."



Blondynka została
zatrzymana przez
policjantów i mówi
oburzona:

- Zaczynjcie lepiej ze sobą
współpracować...wczoraj
zabraliście mi prawo
jazdy, a dzisiaj chcecie,
żebym wam je pokazała

- Pani doktor, czy
pamięta Pani co mi
poleciała na
depresję?

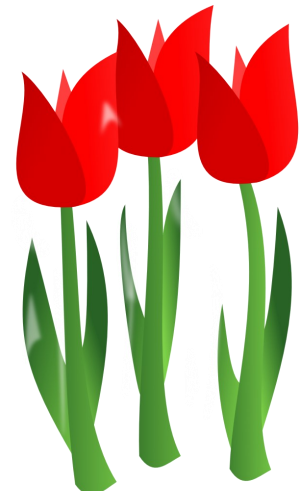
- Oczywiście,
znaleźć kochanka!

- To teraz niech
Pani wytłumaczy
mojemu mężowi,
że się lecę.. 😊

- "Dad, I don't want to go to school
today." said the boy.
- "Why not, son?"
- "Well, one of the chickens on the
school farm died last week and we had
chicken soup for lunch the next day.
Then three days ago one of the pigs
died and we had roast pork the
next day."
- "But why don't you want
to go today?"
- "Because our English
teacher died yesterday!"

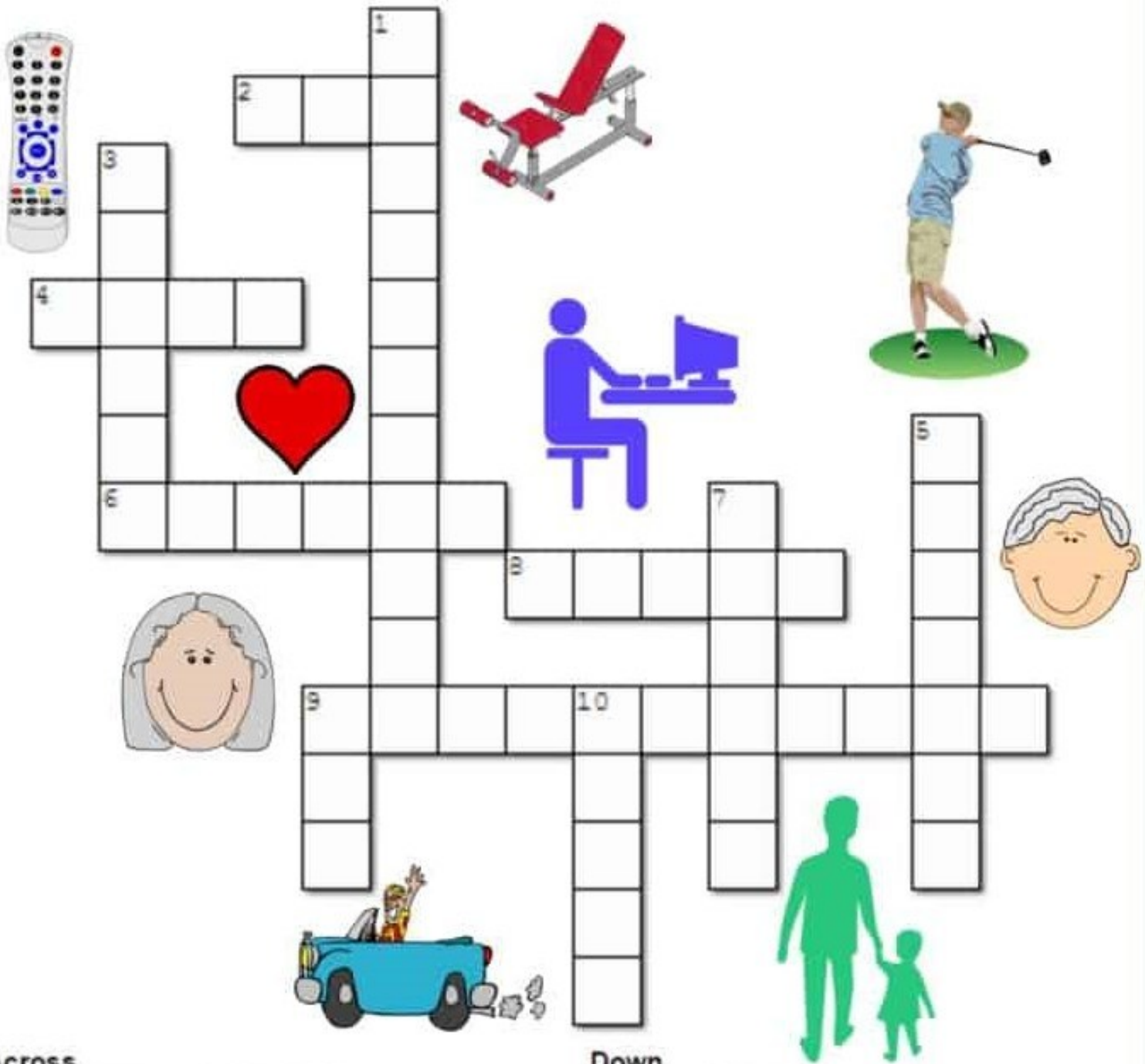
CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

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



EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSŁ

Father's Day Crossword Puzzle



Across

2. Dad drives me to school in his _____.
4. My dad goes to _____ every day from 9am to 5pm.
6. My dad loves to watch _____ on TV.
8. I love my daddy and my daddy _____ me.
9. My dad's mom is my _____.

Down

1. My dad's dad is my _____.
3. When I misbehave my dad _____ me.
5. If I am in danger my father will _____ me.
7. When we watch TV my daddy hogs the _____.
9. My father likes to work out at the _____.
10. Another name for father.



DIRECTIONS: Find and circle the vocabulary words in the grid. Look for them in all directions including backwards and diagonally.

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

ALEXANDRITE

GARDEN

LEMONADE

SOLSTICE

BARBECUE

GEMINI

LONGEST DAY

STRAWBERRY

D-DAY

GRADUATION

OUTDOORS

SUMMER

DIPLOMA

HONEYSUCKLE

PEARL

THIRTY DAYS

FATHER'S DAY

JUNE

PICNIC

VACATION

FLAG DAY

JUNETEENTH

ROSE

WEDDING

NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

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

CHAIR FITNESS For Older Adult



ARTS AND CRAFT

Pete McGuinness Photography Club
is pleased to present an exhibition of cyanotypes

BLUE

by artists from the Pete McGuinness Older Adult Center
in collaboration with Brooklyn Arts Council's SU-CASA Program:

Eugene Bobrowski
Maryanne C. Kozlowski
Sabina Szafrankowska
Malgorzata Tambor
Zosia Zeleska-Bobrowski

Teaching Artist: Claudia Sohrens

Reception:

Tuesday, June 9, 2026 at 12:00 p.m.

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