

Golden Voices

C A T H O L I C C H A R I T I E S N E I G H B O R H O O D S E R V I C E S

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

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



Happy

4th
OF JULY



July 2nd at 12:00 am – 4th of July lunch

July 8th at 11:30 am – St. Nicks– Housing

July 15th at 11:30 am - Home Shearing Program

July 22nd at 12:30 pm– Birthday Party– 250 ANNIVERSARY

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 .

BIRTHDAY PARTY
4TH OF JULY INDEPENDENCE DAY



CONTACT US AT 718-383-1940

JOIN US FOR CELEBRATIONS

JULY 22ND AT 12:30 PM

CCNS Pete McGuinness OAC, 715 Leonard Street,
Brooklyn NY 11222

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

Thursday 7/2/2026 - SPECIAL EVENT - 12:00 pm 4th of July Lunch

Wednesday 7/8/2026 - SPECIAL EVENT - 11:45 am - 12:15 pm St. Nick's Alliance – Housing

**Wednesday 7/15/2026 SPECIAL EVENT - Ed. Lecture– Home Shearing
11:30 am - 12:30 pm**

Wednesday 7/22/2026 SPECIAL EVENT - Social Security - 11:30 am - 12:30 pm

Wednesday 7/22/2026 - Birthday Party - 12:30 pm– 3:30 pm

Donation \$2.5

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

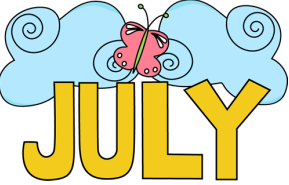
LUNCH(OBIAD W OSRODKU) MONDAY - FRIDAY 12:30pm - donation \$1.50

CCNS Pete McGuinness Activity Schedule

Telephone 718-383-1940

July 2026

MON TO FRI 8AM-4PM

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review <i>11:30-12:30 Lecture</i> 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club	2 <i>10:30-11:30 Dance Class</i> <i>11:30– 12:15 Alert & Alive</i> 1:30-2:30 Book Club	3 Cooling center 10-6 
6 11:00-12:00 Walking Club 11:30 –12:15 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard	7 10:00-10:45 Photo Club 11:00–12:00 Yoga	8 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club <i>11:30-12:30 Lecture</i> 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club	9 <i>10:30-11:30 Dance Class</i> 1:30-2:30 Book Club	10 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
13 11:00-12:00 Walking Club 11:30 –12:15 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard	14 10:00 -10:45 Photo Club 11:00–12:00 Yoga	15 9:45-10:45 Fitness 11:00 –12:00 Technology Club <i>11:30-12:30 Lecture</i> 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 2:00-3:00 Movie Club	16 <i>10:30-11:30 Dance Class</i> <i>11:30– 12:15 Alert & Alive</i> 1:30-2:30 Book Club	17 10-11:00 Fitness 11:30-12:30 Press Review 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:45-2:30 Garden Club
20 11:00-12:00 Walking Club 11:30 –12:15 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard	21 10:00 -10:45 Photo Club 11:00–12:00 Yoga	22 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	23 <i>10:30-11:30 Dance Class</i> 1:30-2:30 Book Club	24 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
26 11:00-12:00 Walking Club 11:30 –12:15 Technology Club 12:00– 12:45 Blood Pressure Monitoring 1:30-2:30 Billiard	30 10:00-10:45 Photo Club 11:00–12:00 Yoga	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	SCHEDULED ACTIVITIES SUBJECT TO CHANGE DUE TO UNFORESEEN	

JULY

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

JULY 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WHOLE WHEAT BREAD AND LOW FAT MILK (1%) SERVED DAILY	MENU SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE	1 Broccoli Soup Tuna Salad Potato Salad Garden Salad Apple	2 Mushroom Soup Hamburger French Fries Green Salad Strawberries	3 Cooling Center 
6 Tomato Soup Pork Spare Ribs Yellow Rice Mixed Salad Banana	7 Cauliflower Soup Baked Chicken Cut- let Mashed Potatoes Green Salad w/ Apple Kiwi	8 White Bean Soup Cauliflower Chickpea Bulgur Mixed Green Salad Peach	9 Noodle Soup BBQ Chicken Quarters Yellow Rice Beet Salad Watermelon	10 Red Borscht Pierogi Mixed Salad Applesauce
13 Vegetable Soup Chili Con Carne Yellow Rice Garden Salad Banana	14 Lemon-Thyme Soup Italian Style Pork Loin Mashed Potatoes Green Salad Apple	15 Lentil Soup Vegetable Stuffed Pepper Garden Salad Strawberries	16 Chicken Barley Soup Bigos (Hunter's Stew) Baked Potato Iceberg Salad Kiwi	17 Pickle Soup Eggplant Parmesan Arugula Salad Blueberries
20 Garden Bounty Soup Chicken Stir Fry White Rice Mixed Green Salad Apple	21 Cabbage Soup Pernil (Pork Shoulder) Farro Green Salad Orange	22 Mushroom Soup Lazanki Garden Salad Peach	23 Cauliflower Soup Baked Chicken Cutlet Mashed Potatoes Cucumber Salad Kiwi	24 White Bean Soup Baked Fish Brown Rice Cooked Cabbage Blueberries
27 Broccoli Soup Curried Chicken Legs White Rice Mixed Green Salad Strawberries	28 Tomato Soup Beef Stew White Rice Spinach Salad Orange	29 Lemon-Thyme Carrot Soup Potato Pancakes Green Salad Watermelon	30 Lentil Soup Chicken Penne Alfredo Green Salad Banana	31 Split Pea Soup Pierogi Spinach Salad Apple

LIPIECCCNS PETE MCGUINNESS OAC
715 LEONARD STREET, BROOKLYN, NY 11222**LIPIEC 2026****PONIEDZIAŁEK****WTOREK****ŚRODA****CZWARTEK****PIĄTEK****MENU MOŻE
ULEC ZMIANIE
BEZ
POWIADOMIENIA****CHLEB
PEŁNOZIARNISTY
I MLEKO 1%
PODAWANE
CODZIENNIE****1**
Zupa Brokułowa
Sałatka z Tuńczyka
Sałatka
Ziemniaczana
Sałatka Zielona
Jabłko**2**
Zupa Grzybowa
Hamburger
Frytki
Sałatka Zielona
Truskawki**3**
**COOLING
CENTER****6**
Zupa Pomidorowa
Zeberka
Żółty Ryż
Sałatka Zielona
Banan**7**
Zupa Kalafiorowa
Kotlet Drobiowy
Ziemniaki Tłuczone
Sałatka Zielona
z Jabłkiem
Kiwi**8**
Zupa z Białej Fasoli
Kalafior
z Ciecierzycą
Kasza Bulgur
Sałatka Zielona
Brzoskwinia**9**
Zupa Makaronowa
Kurczak BBQ
Żółty Ryż
Buraczki
Arbuz**10**
Czerwony Bar-
szcz
Pierogi
Sałatka Zielona
Mus Jabłkowy**13**
Zupa Jarzynowa
Chili Con Carne
Żółty Ryż
Sałatka Zielona
Banan**14**
Zupa Marchewkowa
z Tymiankiem
Schab po Włosku
Ziemniaki Tłuczone
Sałatka Zielona
Jabłko**15**
Zupa z Soczewicy
Papryka
Faszerowana
Warzywami
Sałatka Zielona
Truskawki**16**
Krupnik
Bigos
Pieczony Ziemniak
Sałata Lodowa
Kiwi**17**
Zupa Ogórkowa
Pieczony
Bakłażan
Sałatka Z Rukoli
Jagody**20**
Zupa Jarzynowa
Kurczak Stir Fry
Biały Ryż
Sałatka Zielona
Jabłko**21**
Kapuśniak
Pernil (Karkówka)
Farro
Sałatka Zielona
Pomarańcza**22**
Zupa Grzybowa
Łazanki
Sałatka Zielona
Brzoskwinia**23**
Zupa Kalafiorowa
Kotlet Drobiowy
Ziemniaki Tłuczone
Sałatka Ogórka
Kiwi**24**
Zupa z Białej
Fasoli
Ryba Pieczona
Brazowy Ryż
Kapusta
Gotowana
Jagody**27**
Zupa Brokułowa
Nóżki Kurczaka
Curry
Biały Ryż
Sałatka Zielona
Truskawki**28**
Zupa Pomidorowa
Gulasz Wołowy
Biały Ryż
Sałatka Zielona
Pomarańcza**29**
Zupa
Marchewkowa z
Tymiankiem
Placki
Ziemniaczane
Sałatka Zielona
Arbuz**30**
Zupa z Soczewicy
Kurczak z Pastą
Penne w Sosie
Alfredo
Sałatka Zielona
Banan**31**
Grochówka
Pierogi
Sałata
ze Szpinakiem
Jabłko



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



CLUB'S LEADERS

Movie Club~ Paul Beissel

Every Wednesday 2pm-3pm



Garden Club~Zbigniew Dudek, Zbigniew Zdunek

Every Friday 1:45pm-
2:30pm



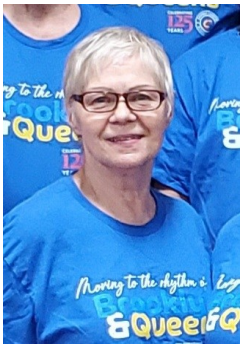
Press Club~Krystyna Lisiewska

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!

Father's Day at CCNS Pete McGuinness OAC

CCNE Pete McGuinness OAC celebrated Father's Day with a special event honoring all fathers and grandfathers in our community. Participants enjoyed music, refreshments, and socializing in a warm and joyful atmosphere filled with appreciation. As a token of gratitude, all fathers took part in a lottery with special prizes. A special dessert was served for everyone who attended.

CCNE Pete McGuinness OAC świętował Dzień Ojca podczas specjalnego wydarzenia, które uhonorowało wszystkich ojców i dziadków w naszej społeczności. Uczestnicy cieszyli się muzyką, poczęstunkiem oraz wspólnym spędzaniem czasu w ciepłej i radosnej atmosferze pełnej wdzięczności. W ramach podziękowania wszyscy ojcowie wzięli udział w loterii z nagrodami. Dla wszystkich uczestników został również podany specjalny deser.



Volunteers Meeting 2026

Volunteers Meeting 2026

CCNS Pete McGuinness OAC hosted a special Advisory Board and Volunteers Meeting 2026 to recognize and thank our dedicated volunteers for their invaluable service throughout the year. The gathering provided an opportunity to celebrate their contributions, share experiences, and strengthen the sense of community that makes our center so special. CM Lincoln Restler's invitation was a great opportunity to recognize our volunteers.



Guests enjoyed a delicious lunch in a warm and welcoming atmosphere. The event offered time for conversation, laughter, and reflection on the many accomplishments made possible through the commitment of our volunteers.

Spotkanie Wolontariuszy 2026

CCNS Pete McGuinness OAC zorganizowało specjalne spotkanie Rady Doradczej oraz Wolontariuszy 2026, aby docenić i podziękować naszym zaangażowanym wolontariuszom za ich nieocenioną pracę w ciągu całego roku. Spotkanie było okazją do świętowania ich wkładu, wymiany doświadczeń oraz wzmocnienia poczucia wspólnoty, które czyni nasze centrum tak wyjątkowym. Zaproszenie od CM Lincoln Restlera było dobrą okazją do uhonorowania naszych wolontariuszy.

Goście mogli cieszyć się pysznym lunchem w ciepłej i przyjaznej atmosferze. Wydarzenie stworzyło przestrzeń do rozmów, śmiechu oraz refleksji nad wieloma osiągnięciami, które były możliwe dzięki zaangażowaniu naszych wolontariuszy.



Składamy serdeczne podziękowania wszystkim wolontariuszom za ich hojność, życzliwość i oddanie.

Midsummer Night Celebrated at CCNS Pete McGuinness OAC

A Joyful Return to Tradition in a New Homeland

For the second time at the beautifully renovated CCNS Pete McGuinness Older Adult Center, located at 715 Leonard Street, a special celebration of Midsummer Night (Noc Świętojańska) was held for our seniors. The event was not only an opportunity for joyful gathering but, above all, a touching return to the beautiful traditions of their homeland—memories of bonfires, flower wreaths, dances, and the magic of the shortest night of the year. For many older adults living far from the places where they grew up, celebrations like this provide an important connection to their cultural heritage. They help preserve traditions, strengthen community bonds, and create opportunities to share meaningful memories and experiences with others.

The gathering was also an opportunity to promote Polish traditions within the local community and celebrate cultural heritage in a spirit of openness and togetherness.

One of the most beautiful moments of the celebration was admiring the handcrafted flower wreaths and elegant white dresses, which are inseparably linked to this special night. There was also music, singing, dancing, and other traditional elements—all adapted to the abilities of our participants, yet full of the spirit of this extraordinary celebration. Seniors shared memories of how Midsummer Night was celebrated in Poland. Their smiles, emotions, and joy showed that these traditions still live in their hearts.

We thank everyone for their presence and for helping create this magical atmosphere.

Noc Świętojańska w CCNS Pete McGuinness OAC

Radosny powrót do tradycji w nowej ojczyźnie

Po raz drugi w pięknie odnowionym CCNS Pete McGuinness Older Adult Center przy 715 Leonard Street odbyły się obchody Nocy Świętojańskiej, przygotowane specjalnie dla naszych seniorów. Wydarzenie było nie tylko okazją do wspólnego świętowania, ale przede wszystkim wzruszającym powrotem do tradycji ojczystego kraju — wspomnień o wiankach, śpiewie, tańcach i magii najkrótszej nocy w roku. Dla wielu seniorów mieszkających z dala od miejsc swojego dzieciństwa takie wydarzenia stanowią ważne połączenie z własnym dziedzictwem kulturowym. Pomagają pielęgnować tradycje, wzmacniają więzi społeczne oraz tworzą przestrzeń do dzielenia się wspomnieniami i doświadczeniami.

Spotkanie było również okazją do promowania polskich tradycji w lokalnej społeczności oraz celebrowania kultury w atmosferze otwartości i wzajemnej życzliwości. Jednym z najpiękniejszych momentów wydarzenia było podziwianie własnoręcznie wykonanych wianków oraz białych strojów, które od pokoleń są nieodłącznym elementem obchodów Nocy Świętojańskiej.

Nie zabrakło także muzyki, śpiewu, tańca oraz innych elementów tradycyjnych obchodów, dostosowanych do możliwości uczestników, ale pełnych ducha tego wyjątkowego święta. Seniorzy chętnie dzielili się wspomnieniami o tym, jak Noc Świętojańska obchodzona była w Polsce. Ich uśmiechy, wzruszenie i radość pokazały, że tradycje te nadal żyją w ich sercach.



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 7/2/2026 8:30 am - 10:30 am Trip to Trader Joe's

Thursday 7/9/2026 8:30 am - 10:30 am Trip to Michaels/Dollar Tree

Thursday 7/16/2026 8:30 am - 10:30 am Trip to Trader Joe's

Thursday 7/23/2026 8:30 am - 10:30 am Trip to Michaels/Dollar Tree

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**

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!**

NUTRITIONIST CORNER



Easy Ways to... Build a Healthy Meal



Fill half of your plate with **fruits and vegetables**. Choose colorful foods to brighten your meal.

Add **lean protein**. Choose proteins like beans, nuts, tofu, fish, and lean or low-fat meat and poultry.

Make a least half of your grains **whole grains**. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the Nutrition Facts label.

Add a **healthy beverage**. Drink water or plain fat-free or low-fat milk.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc.

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3006 or go to mybenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

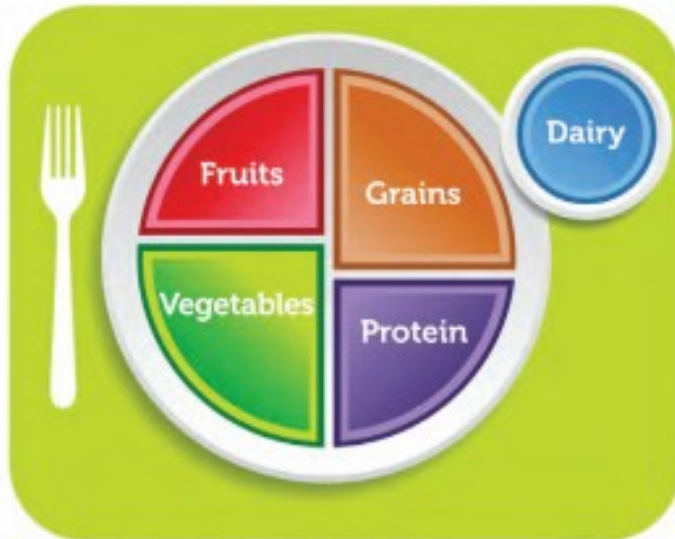
NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NUTRITIONIST CORNER



Easy Ways to... Choose Healthy Portions



1. Start with a 9-inch plate.
2. Use your hand to measure your portions.
3. Fill half of your plate with fruits and vegetables.
4. Fill a quarter of your plate with lean protein.
5. Fill a quarter of your plate with whole grains.



For **fruits, vegetables and grains**, a portion is the size of your fist. This equals:

- 1 cup of chopped vegetables
- 1 medium apple
- 1 cup of brown rice or pasta

Try to eat **five portions** a day.



For **lean protein**, a portion is the size of your palm. This equals:

- 3 ounces of fish
- 3 ounces chicken

Try to eat **three portions** a day.

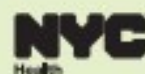
For more information, visit chooseMyPlate.gov.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc.

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.nyc.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables



TECHNOLOGY CLUB

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

Klasa technologii IPHONE
w każdy poniedziałek 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

SUNFLOWER IN POT

Choose dwarf or compact sunflower varieties for pots. Use a container at least 30–40 cm deep with good drainage holes. Fill it with high-quality, well-draining potting soil mixed with compost.

Place the pot in a sunny location with at least 6–8 hours of direct sunlight daily. Sow seeds 2–3 cm deep and water thoroughly after planting.

Keep the soil evenly moist, but avoid overwatering. Containers dry out faster than garden soil, so check moisture regularly, especially during hot weather.

Fertilize every 2–3 weeks with a mild, balanced liquid fertilizer to support steady growth. Rotate the pot occasionally to ensure even exposure to sunlight and balanced growth.



SŁONECZNIK W DONICZCE

W doniczce najlepiej uprawiać odmiany karłowe lub kompaktowe. Pojemnik powinien mieć co najmniej 30–40 cm głębokości i otwory drenażowe. Wypełnij go żyzną, przepuszczalną ziemią z dodatkiem kompostu.

Ustaw doniczkę w miejscu dobrze nasłonecznionym, gdzie roślina ma dostęp do 6–8 godzin światła dziennie. Nasiona wysiewaj na głębokość 2–3 cm i obficie podlej po siewie.

Utrzymuj umiarkowaną, równomierną wilgotność podłoża, unikając przelania. W doniczce ziemia szybciej wysycha, dlatego podlewanie powinno być regularne, szczególnie w upały.

W sezonie wegetacyjnym nawóz co 2–3 tygodnie lekkim nawozem płynnym. Doniczkę warto obracać, aby roślina rosła równomiernie i nie wyginała się w jedną stronę.



LAUGH

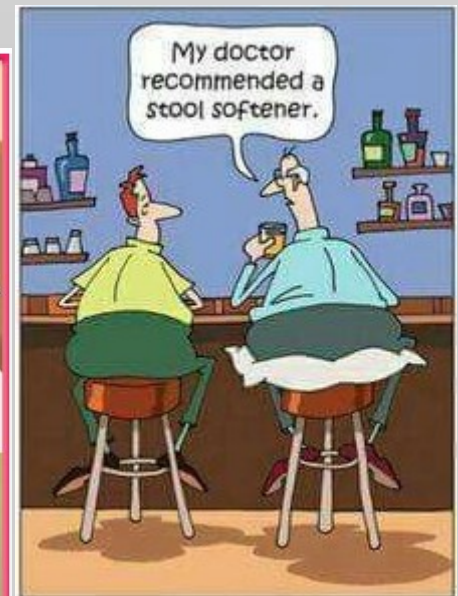
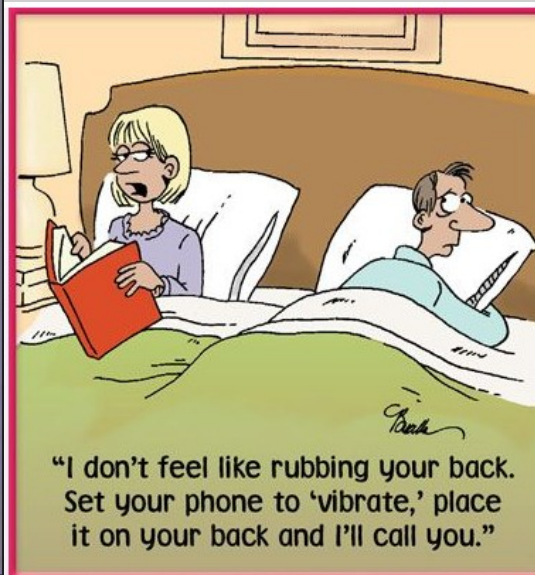
FACTORY



Rozmowa koleżanek.
-Jestem na zabiegu powiększania pośladków.
-U lekarza?-Nie, jem sernik. 😊



- Panie doktorze jest pan geniuszem! Po zastosowaniu zapisanego mi leku ustąpiły wszystkie dolegliwości - mówi zadowolony pacjent.
- Mój drogi panie, proszę pogratulować farmaceucie. To on wykazał się prawdziwym geniuszem - stwierdza lekarz.
- Czemu pan tak twierdzi? - dopytuje pacjent.
- Bo ja tylko próbowałem przepisać długopis... 😊



CCNS PETE MCGUINNESS OLDER ADULT CENTER

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



EXERCISE YOUR BRAIN / CWICZ SWOJ UMYSŁ



July 4th Word Search Puzzle

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

FIREWORKS
HISTORY
JULY
PRIDE

LIBERTY
DECLARATION
FAMILY
INDEPENDENCE

NATION
SUMMER
PATRIOTISM
FREEDOM

NEW WORKSHOPS AND EXERCISES

Sign up for the new workshops in our Center!

Zapisz się na nowe zajęcia w naszym Centrum!

Front Arm Raises



Front Arm Raises



Duck Wing Squeeze



Chair Stands



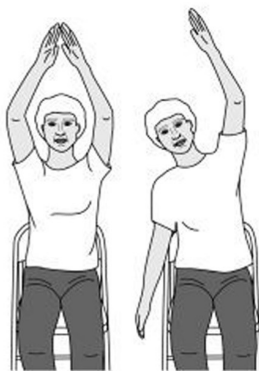
Overhead Arm Extensions



Elbow to Knee



Overhead Reach with Side Bends



Heel Raises



Rear Leg Extensions



BLUE—Photo Exhibition at CCNS Pete McGuinness

“Blue” Art

On June 9, 2026, the opening reception for the “Blue/Niebieski” exhibition took place at the CCNS Pete M. Guinness Older Adult Center at 715 Leonard St. in Brooklyn. This exhibition marked the conclusion of a workshop in which program participants experimented with the cyanotype technique, using sunlight to capture images of objects of special personal significance. The materials used included embroidered fabrics, jewelry, collected plants, figurines, religious objects, perfume bottles, eyeglasses, tools, old photographs, and magazine clippings, arranged on light-sensitive fabrics and paper to create images that serve as both an intimate record of memories and a tangible trace of the past. The resulting works reflected individual stories, acts of remembering, collecting, and pausing to look more closely at things.

Family photos, self-portraits, and cell phone photos were converted into digital negatives and printed using the cyanotype process, resulting in a blue tint. Some of the negatives were cut up and reassembled into new compositions, creating abstract forms and imagined landscapes that alter the way we perceive and remember the original images. This art form is both magical and fascinating—mysterious, full of unexpected effects that spark the imagination.

The workshop participants were Eugene Bobrowski, Maryanne C. Kozlowski, Sabina Szafrankowska, Malgorzata Tambor, and Zosia Zeleska-Bobrowski.

In addition to the beautifully framed, blue-toned works, the exhibition featured a photo documentation of the workshop sessions.

The opening attracted many art lovers. The students themselves surprised everyone by appearing in matching T-shirts in blue colors, featuring a leaf pattern reminiscent of cyanotype. The guest of honor was Stan Borys, a legend of Polish music, accompanied by his manager, Anna Maleady.

Also present were Skye Kowaleski, a representative of Su-Casa; Grażyna Michalski, a well-known Polish community activist; Asia Sztencel, a lecturer in the arts; and Allie Kozai McNally, a representative from Su-Casa, she had visited the class earlier during the exercises.

The workshop was led by Claudia Sohrens, a passionate, art-dedicated artist and educator affiliated with BAC (Brooklyn Arts Council). Her enthusiasm and commitment made the experience exceptionally inspiring for the participants. At the end of the workshop, she printed a beautiful catalog featuring the participants’ works.

Claudia Sohrens is an artist from Hamburg, Germany. She works with media such as books, archives, and photography. She has received several artistic fellowships, and her work has been exhibited around the world. She is currently a PhD (Doctor of Philosophy) candidate at the European Graduate School in Switzerland, where she earned her MA (Master of Arts) degree. She currently teaches at the International Center of Photography, Pratt Institute, and SVA (School of Visual Arts).

The grateful students hope that these interesting workshops will continue.

The program director, Agata Skowrońska, assured everyone that she would do her utmost to ensure the workshops continue. The CCNS Pete McGuinness Center, which organized the workshops and exhibition in collaboration with the Su-Casa program, is part of Catholic Charities Brooklyn and Queens. The center provides services for people aged 60 and older. It offers meals, social assistance, and physical and artistic activities for seniors. The exhibition can be viewed through the end of July at 715 Leonard Street, Brooklyn, NY 11222. We warmly congratulate all participants on their talent and dedication.

Zosia Zeleska-Bobrowski



BLUE-Photo Exhibition at CCNS Pete McGuinness

WYSTAWA „BLUE / NIEBIESKI”

9 czerwca 2026 roku w CCNS Pete McGuinness Older Adult Center przy 715 Leonard Street w Brooklynie odbył się wernisaż wystawy „Blue / Niebieski”, będącej zwieńczeniem warsztatów artystycznych poświęconych technice **cyjanotypii**. Uczestnicy wykorzystywali światło słoneczne do tworzenia wyjątkowych odbitek przedmiotów o szczególnym znaczeniu osobistym – haftowanych tkanin, biżuterii, roślin, figurek, przedmiotów religijnych, flakonów perfum, okularów, narzędzi, starych fotografii i wycinków z czasopism. Powstałe prace stały się zapisem wspomnień i osobistych historii.

Zdjęcia rodzinne, autoportrety oraz fotografie z telefonów zostały przekształcone w cyfrowe negatywy i wydrukowane w charakterystycznym niebieskim kolorze. Część z nich została pocięta i ułożona w nowe kompozycje, tworząc abstrakcyjne formy i wyobrażone pejzaże, które skłaniają do refleksji nad pamięcią i sposobem postrzegania przeszłości.

W warsztatach uczestniczyli: **Eugene Bobrowski, Maryanne C. Kozlowski, Sabina Szafrankowska, Małgorzata Tambor oraz Zosia Zeleska-Bobrowski**. Oprócz pięknie oprawionych prac na wystawie zaprezentowano również dokumentację fotograficzną z przebiegu zajęć.

Wernisaż zgromadził liczne grono miłośników sztuki. Uczestnicy warsztatów wystąpili w dopasowanych niebieskich koszulkach z motywem liści nawiązującym do techniki cyjanotypii. Gościem honorowym był **Stan Borys**, legenda polskiej muzyki, wraz ze swoją menedżerką **Anną Maleady**. W wydarzeniu uczestniczyli również **Skye Kowaleski i Allie Kozai McNally** z programu Su-Casa, **Grażyna Michalski**, znana działaczka polonijna, oraz **Asia Sztencel**, wykładowczyni sztuki.

Warsztaty prowadziła **Claudia Sohrens** – artystka i edukatorka związana z **Brooklyn Arts Council (BAC)**. Jej pasja, zaangażowanie i doświadczenie sprawiły, że zajęcia były niezwykle inspirujące. Na zakończenie przygotowała piękny katalog prezentujący prace uczestników.

Claudia Sohrens pochodzi z Hamburga i tworzy z wykorzystaniem książki artystycznej, archiwów oraz fotografii. Jest laureatką licznych stypendiów artystycznych, a jej prace były prezentowane na wystawach na całym świecie. Obecnie przygotowuje doktorat w European Graduate School w Szwajcarii oraz wykłada w **International Center of Photography, Pratt Institute i School of Visual Arts (SVA)**.

Uczestnicy wyrazili nadzieję, że warsztaty będą kontynuowane.

Dyrektor programu, **Agata Skowrońska**, zapewniła, że dołoży wszelkich starań, aby podobne inicjatywy mogły odbywać się również w przyszłości.

CCNS Pete McGuinness Older Adult Center, który zorganizował warsztaty i wystawę we współpracy z programem **Su-Casa**, jest częścią **Catholic Charities Brooklyn and Queens**. Centrum oferuje osobom powyżej 60. roku życia posiłki, wsparcie socjalne oraz bogaty program zajęć rekreacyjnych, edukacyjnych i artystycznych. Wystawę można oglądać do końca lipca w siedzibie centrum przy **715 Leonard Street, Brooklyn, NY 11222**.

Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestnikom talentu, kreatywności i zaangażowania.

Zosia Zeleska-Bobrowski



"BLUE"- Photo Exhibition at CCNS Pete McGuinness



Newspaper NOWY DZIENNIK and KURIER

Group photo: Standing from the right, holding catalogs in their hands: Maryanne C. Kozlowski, Claudia Sohrens, Sabina Szafrankowska, Małgorzata Tambor, Eugene Bobrowski, and Zosia Zeleska-Bobrowski



Group photo: Standing from the left: PM Agata Skowronska, Stan Borys, Anna Maleady

"BLUE"- Photo Exhibition at CCNS Pete McGuinness



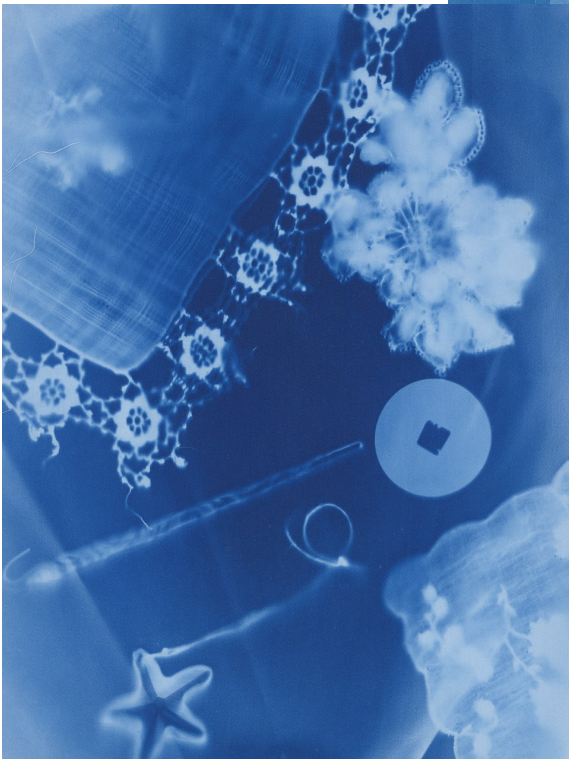
Malgorzata Tambor



Zosia Zeleska-Bobrowski



Eugene Bobrowski



MaryAnne C. Kozlowski



Sabina Szafrankowska