

MELTZER CENTER

📍 94 E 1st St 📞 212-253-5624


Funded by NYC DFTA

Follow US on Facebook

 www.facebook.com/USOlderAdults

UNIVERSITY SETTLEMENT LEARN— OLDER ADULTS PROGRAMS

January 2023

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>2</p> <p>Center Closed</p> 	<p>3</p> <p>9:30am Tea and Conversation 10am Chair Exercise on Zoom (VNS) 10am Latino Dance 1pm Self Defense w/ TONY 2pm Game and Community Building</p>	<p>4</p> <p>9:30am Tea and Conversation 10:30am Smart Phone Class 1pm-3pm Crafts w/ YELITZA 3pm Game and Community Building 3pm Tablet Library</p>	<p>5</p> <p>10am China Yoga on Zoom (VNS) 11am African American and West India Music Hour 1pm Color with US 2pm Bingo 3pm Game and Community Building</p>	<p>6</p> <p>10am Tai Chi on Zoom (VNS) 11:30am Zumba W/Dawn 2pm Game and Community Building 2pm Tablet Library</p>
<p>9</p> <p>10am Color with US 11am Russian Music Hour 1pm Fitness Class W/ KIT 2pm Game and Community Building</p>	<p>10</p> <p>9:30am Tea and Conversation 10am Chair Exercise on Zoom (VNS) 10am Latino Dance 1pm Self Defense w/ TONY 2pm Game and Community Building</p>	<p>11</p> <p>9:30am Tea and Conversation 10:30am Smart Phone Class 1pm-3pm Crafts w/ YELITZA 3pm Game and Community Building 3pm Tablet Library</p>	<p>12</p> <p>10am China Yoga on Zoom (VNS) 11am African American and West India Music Hour 1pm Color with US 2pm Bingo 3pm Game and Community Building</p>	<p>13</p> <p>10am Tai Chi on Zoom (VNS) 11:30am Zumba W/Dawn 2pm Game and Community Building 2pm Tablet Library</p>
<p>16</p> <p>Center Closed</p> <p>Martin Luther King Day</p> 	<p>17</p> <p>9:30am Tea and Conversation 10am Chair Exercise on Zoom (VNS) 10am Latino Dance 1pm Self Defense w/ TONY 2pm Game and Community Building</p>	<p>18</p> <p>9:30am Tea and Conversation 10:30am Smart Phone Class 1pm-3pm Crafts w/ YELITZA 3pm Game and Community Building 3pm Tablet Library</p>	<p>19</p> <p>10am China Yoga on Zoom (VNS) 11am African American and West India Music Hour 1pm Color with US 2pm Bingo 3pm Game and Community Building</p>	<p>20</p> <p>10am Tai Chi on Zoom (VNS) 11:30am Zumba W/Dawn 2pm Game and Community Building 2pm Tablet Library</p>
<p>23</p> <p>NO MORNING ACTIVITIES 9am - 2pm FOOD PANTRY 1pm Fitness Class W/ KIT 2pm Game and Community Building</p>	<p>24</p> <p>9:30am Tea and Conversation 10am Chair Exercise on Zoom (VNS) 10am Latino Dance 1pm Self Defense w/ TONY 2pm Game and Community Building</p>	<p>25</p> <p>9:30am Tea and Conversation 10:30am Smart Phone Class 1pm-3pm Crafts w/ YELITZA 3pm Lunar New Year Celebration!</p>	<p>26</p> <p>10am China Yoga on Zoom (VNS) 11am African American and West India Music Hour 1pm Color with US 2pm Bingo 3pm Game and Community Building 3:15pm - 4:15pm Birthday Celebrations for December and January Birthdays</p>	<p>27</p> <p>10am Tai Chi on Zoom (VNS) 11:30am Zumba W/Dawn 2pm Game and Community Building 2pm Tablet Library</p>
<p>30</p> <p>10am Color with US 11am Russian Music Hour 1pm Fitness Class W/ KIT 2pm Game and Community Building</p>	<p>31</p> <p>9:30am Tea and Conversation 10am Chair Exercise on Zoom (VNS) 10am Latino Dance 1pm Self Defense w/ TONY 2pm Game and Community Building</p>			

CENTRO DE MELTZER

📍 94 E 1st St 📞 212-253-5624

Financiado por NYC DFTA

Síguenos en Facebook

www.facebook.com/USOlderAdults



**Enero
2023**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Centro Cerrado en Observacion del Año Nuevo	3 9:30am Te y Conversación 10am Ejercicio Sentado en Zoom (VNS) 11am Baile Latino 1pm Defensa Personal on Tony 2pm Juegos y Creando Comunidad	4 9:30am Te y Conversación 10:30am Clase de Celular 1pm-3pm Manualidades con Yelitza 3pm Juegos y Creando Comunidad 3pm Biblioteca de Tableta	5 10am Yoga Sentado en Zoom (VNS) 11am Música Afro Americana y de las Islas 1pm Coloreamos Juntos 2pm BINGO 3pm Juegos y Creando Comunidad	6 10am Tai Chi en Zoom (VNS) 11:30am Zumba con Dawn 2pm Juegos y Creando Comunidad 2pm Biblioteca de Tableta
9 10am Coloreamos Juntos 11am Hora de Musica Rusa 1pm Clase de Entrenamiento Físico con Kit 2pm Juego y Creando Comunidad	10 9:30am Te y Conversación 10am Ejercicio Sentado en Zoom (VNS) 11am Baile Latino 1pm Defensa Personal on Tony 2pm Juegos y Creando Comunidad	11 9:30am Te y Conversación 10:30am Clase de Celular 1pm-3pm Manualidades con Yelitza 3pm Juegos y Creando Comunidad 3pm Biblioteca de Tableta	12 10am Yoga Sentado en Zoom (VNS) 11am Música Afro Americana y de las Islas 1pm Coloreamos Juntos 2pm BINGO 3pm Juegos y Creando Comunidad	13 10am Tai Chi en Zoom (VNS) 11:30am Zumba con Dawn 2pm Juegos y Creando Comunidad 2pm Biblioteca de Tableta
16 Centro Cerrado en Observacion de Martin Luther King Jr	17 9:30am Te y Conversación 10am Ejercicio Sentado en Zoom (VNS) 11am Baile Latino 1pm Defensa Personal on Tony 2pm Juegos y Creando Comunidad	18 9:30am Te y Conversación 10:30am Clase de Celular 1pm-3pm Manualidades con Yelitza 3pm Juegos y Creando Comunidad 3pm Biblioteca de Tableta	19 10am Yoga Sentado en Zoom (VNS) 11am Música Afro Americana y de las Islas 1pm Coloreamos Juntos 2pm BINGO 3pm Juegos y Creando Comunidad	20 10am Tai Chi en Zoom (VNS) 11:30am Zumba con Dawn 2pm Juegos y Creando Comunidad 2pm Biblioteca de Tableta
23 Entrega de la Compra No hay actividades en la mañana 1pm Clase de Entrenamiento Físico con Kit 2pm Juego y Creando Comunidad	24 9:30am Te y Conversación 10am Ejercicio Sentado en Zoom (VNS) 11am Baile Latino 1pm Defensa Personal on Tony 2pm Juegos y Creando Comunidad	25 9:30am Te y Conversación 10:30am Clase de Celular 1pm-3pm Manualidades con Yelitza 3pm Juegos y Creando Comunidad 3pm Biblioteca de Tableta 3pm Celebración del Año Nuevo Lunar	26 10am Yoga Sentado en Zoom (VNS) 11am Música Afro Americana y de las Islas 1pm Coloreamos Juntos 2pm BINGO 3pm Juegos y Creando Comunidad 3:15pm Celebraciones de Cumpleaños de Diciembre y Enero	27 10am Tai Chi en Zoom (VNS) 11:30am Zumba con Dawn 2pm Juegos y Creando Comunidad 2pm Biblioteca de Tableta
30 10am Coloreamos Juntos 11am Hora de Musica Rusa 1pm Clase de Entrenamiento Físico con Kit 2pm Juego y Creando Comunidad	31 9:30am Te y Conversación 10am Ejercicio Sentado en Zoom (VNS) 11am Baile Latino 1pm Defensa Personal on Tony 2pm Juegos y Creando Comunidad			

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 新年假期 中心暫停對外開放	3 9:30am 早茶時光 10am Zoom網上椅子運動 (富康醫療) 10am 拉丁舞會 1pm 自我防護術 - Tony老師 2pm 遊戲與社群建立	4 9:30am 早茶時光 10:30am 智能手機輔導 1pm-3pm 創意手工 - Yelitza 老師 3pm 遊戲與社群建立 3pm 平板電腦庫	5 10am Zoom網上瑜伽 (富康醫療) 11am 非裔美國人及西印度音樂之聲 1pm 快樂塗色 2pm 賓果遊戲 3pm 遊戲與社群建立	6 10am Zoom網上太極 (富康醫療) 11:30am 尊巴健身舞 - Dawn老師 2pm 遊戲與社群建立 2pm 平板電腦庫
9 10am 快樂塗色 11am 俄羅斯音樂之聲 1pm 運動課—Kit老師 2pm 遊戲與社群建立	10 9:30am 早茶時光 10am Zoom網上椅子運動 (富康醫療) 10am 拉丁舞會 1pm 自我防護術 - Tony老師 2pm 遊戲與社群建立	11 9:30am 早茶時光 10:30am 智能手機輔導 1pm-3pm 創意手工 - Yelitza 老師 3pm 遊戲與社群建立 3pm 平板電腦庫	12 10am Zoom網上瑜伽 (富康醫療) 11am 非裔美國人及西印度音樂之聲 1pm 快樂塗色 2pm 賓果遊戲 3pm 遊戲與社群建立	13 10am Zoom網上太極 (富康醫療) 11:30am 尊巴健身舞 - Dawn老師 2pm 遊戲與社群建立 2pm 平板電腦庫
16 馬丁路德金紀念日 中心暫停對外開放	17 9:30am 早茶時光 10am Zoom網上椅子運動 (富康醫療) 10am 拉丁舞會 1pm 自我防護術 - Tony老師 2pm 遊戲與社群建立	18 9:30am 早茶時光 10:30am 智能手機輔導 1pm-3pm 創意手工 - Yelitza 老師 3pm 遊戲與社群建立 3pm 平板電腦庫	19 10am Zoom網上瑜伽 (富康醫療) 11am 非裔美國人及西印度音樂之聲 1pm 快樂塗色 2pm 賓果遊戲 3pm 遊戲與社群建立	20 10am Zoom網上太極 (富康醫療) 11:30am 尊巴健身舞 - Dawn老師 2pm 遊戲與社群建立 2pm 平板電腦庫
23 早上課程暫停 9am - 2pm 食物派發 1pm 運動課—Kit老師 2pm 遊戲與社群建立	24 9:30am 早茶時光 10am Zoom網上椅子運動 (富康醫療) 10am 拉丁舞會 1pm 自我防護術 - Tony老師 2pm 遊戲與社群建立	25 9:30am 早茶時光 10:30am 智能手機輔導 1pm-3pm 創意手工 - Yelitza 老師 3pm 遊戲與社群建立 3pm 平板電腦庫 3pm 新春聯歡派對	26 10am Zoom網上瑜伽 (富康醫療) 11am 非裔美國人及西印度音樂之聲 1pm 快樂塗色 2pm 賓果遊戲 3pm 遊戲與社群建立 3:15pm 十二月和一月生日派對	27 10am Zoom網上太極 (富康醫療) 11:30am 尊巴健身舞 - Dawn老師 2pm 遊戲與社群建立 2pm 平板電腦庫
30 10am 快樂塗色 11am 俄羅斯音樂之聲 1pm 運動課—Kit老師 2pm 遊戲與社群建立	31 9:30am 早茶時光 10am Zoom網上椅子運動 (富康醫療) 10am 拉丁舞會 1pm 自我防護術 - Tony老師 2pm 遊戲與社群建立	9:30am 早茶時光 10:30am 智能手機輔導 1pm-3pm 創意手工 - Yelitza 老師 3pm 遊戲與社群建立 3pm 平板電腦庫		