

# NOVEMBER 2024

UNIVERSITY SETTLEMENT MELTZER CENTER






94 EAST 1<sup>ST</sup> STREET, NEW YORK, NY 10009 212-253-5624 HOURS: 9:00AM TO 3:00PM

[OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG](mailto:OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG)

FOLLOW US ON FACEBOOK  [www.facebook.com/USOlderAdults](https://www.facebook.com/USOlderAdults)

FUNDED BY NYC AGING



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>4</p> <p>10:00 Technology Class 11:00 [NEW] Reminiscence group 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> 	<p>5</p> <p><b>CENTER CLOSED for ELECTION DAY</b></p>	<p>6</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>7</p> <p>*10:00 [NEW] Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>1/8</p> <p>9:30-1:00 Trip to Rego Center (11/1) 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 1-2:30 New York Mandarin Playback Performance (11/8/24)</p> 
<p>11</p> <p>*10:00 [NEW] Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 11:00 [NEW] Reminiscence group 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>12</p> <p>9:30-1:00 Blood Pressure Clinic *11-1:00 Medication Education Workshop for Fall Prevention *1-2:30 [NEW] Slow Waltz with Henry</p>	<p>13</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>14</p> <p>11:00-1:00 THANKSGIVING PARTY  2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>15</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour 2:00 Birthday party</p> 
<p>18</p> <p>9-1:00 FOOD PANTRY (11/18/24) *10:00 [NEW] Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 11:00 [NEW] Reminiscence group 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>19</p> <p>9:30-1:00 Blood Pressure Clinic *11-1:00 Medication Education Workshop for Fall Prevention *1-2:30 [NEW] Slow Waltz with Henry</p>	<p>20</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>21</p> <p>*10:00 [NEW] Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour  12:00-2:30 Thanksgiving Luncheon at 189 Allen St</p>	<p>22</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>
<p>25</p> <p>*10:00 [NEW] Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 11:00 [NEW] Reminiscence group 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>26</p> <p>9:30-1:00 Blood Pressure Clinic *11-1:00 Medication Education Workshop for Fall Prevention *1-2:30 [NEW] Slow Waltz with Henry</p>	<p>27</p> <p>10:00 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>28</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p> 	<p>29</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>10:00 智能設備輔導</p> <p>11:00 聊聊你的人生故事(小組)</p> <p>1:00 運動小組</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p> 	<p>選舉日 中心關閉</p>	<p>10:00 世界音乐时光</p> <p>1:00 椅子運動</p> <p>2:00 智能設備輔導</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>*10:00 [NEW] 與瑪麗一起普拉提</p> <p>1:00 賓果遊戲</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>9:30-1:00 前往皇后區雷戈中心 (11/1)</p> <p>10:00 交誼舞班 (西蒙老師)</p> <p>1:00 电子技术课程</p> <p>1-2:30PM 即兴戏剧演出 (11/8/24)</p> 
<p>10:00 智能設備輔導</p> <p>11:00 聊聊你的人生故事(小組)</p> <p>1:00 運動小組</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>9:30-1:00 護士生幫您量血壓</p> <p>11-1:00 安全用藥*防止跌倒工作坊</p> <p>1-2:30 慢速華爾茲</p>	<p>10:00 世界音乐时光</p> <p>1:00 椅子運動</p> <p>2:00 智能設備輔導</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>11:00-1:00 属于 Meltzer 的感恩节聚餐</p>  <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>10:00 交誼舞班 (西蒙老師)</p> <p>1:00 电子技术课程</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p> <p>2:00 生日派對</p> 
<p>9-1:00 食物派發 (11/18/24)</p> <p>10:00 智能設備輔導</p> <p>11:00 聊聊你的人生故事(小組)</p> <p>1:00 運動小組</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>9:30-1:00 護士生幫您量血壓</p> <p>11-1:00 安全用藥*防止跌倒工作坊</p> <p>1-2:30 慢速華爾茲</p>	<p>10:00 世界音乐时光</p> <p>1:00 椅子運動</p> <p>2:00 智能設備輔導</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>*10:00 [NEW] 與瑪麗一起普拉提</p> <p>1:00 賓果遊戲</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p> <p>12-2:30 189 艾倫街 感恩节派对</p>	<p>10:00 交誼舞班 (西蒙老師)</p> <p>1:00 电子技术课程</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>
<p>10:00 智能設備輔導</p> <p>11:00 聊聊你的人生故事(小組)</p> <p>1:00 運動小組</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>9:30-1:00 護士生幫您量血壓</p> <p>11-1:00 安全用藥*防止跌倒工作坊</p> <p>1-2:30 慢速華爾茲</p>	<p>10:00 世界音乐时光</p> <p>1:00 椅子運動</p> <p>2:00 智能設備輔導</p> <p>2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>中心關閉</p> 	<p>中心關閉</p>

Zoom Class 網絡課程

Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
<p>10:00 Resistance Band Workout 彈力帶運動</p> <p>Zoom ID: 863 9883 5924</p>		<p>10:00 Better Bones w/James 強健骨骼锻炼</p> <p>Zoom ID: 822 9471 9185</p> <p>9:30 Chinese Concert 中文音樂會</p>	<p>10:00 Pilates 普拉提</p> <p>Zoom ID: 863 9883 5924</p> <p>11:00 Well-US Virtual Wellness Series 在線健康講座</p> <p>Zoom ID: 212 475 0150</p>	<p>9:30 Strength &amp; Endurance w/Yelitza</p> <p>Zoom ID: 878 2260 0852</p> <p>11:00 Dance to the Oldies w/Dawn 懷舊健身舞</p> <p>Zoom ID: 869 9331 2735</p>	<p>10:00 Dynamic Stretch w/James 動態拉伸運動</p> <p>Zoom ID: 822 9471 9185</p> <p>12:00 Drama Station w/Vincent</p> <p>Zoom ID: 829 0861 0902</p>

		Zoom ID: 829 0688 1632			
--	--	------------------------	--	--	--