

**SENIOR ALLIANCE SENIOR CENTER** 161 Corbin Place, Brooklyn, NY 11235 Tel. 718-646-4100  
**MAY 2019 ACTIVITIES**



| Monday   | Tuesday  | Wednesday   | Thursday  | Friday  |
|--|--|---|---|---|
| <p align="center"><b><u>TRIPS:</u></b></p> <p><u>5/15/19 BROADWAY 'CHER MUSICAL'</u></p> <p><u>5/29/19 VILLA ROMA RESORT CELEBRATION SENIOR DAY</u></p>  | <p align="center"><b><u>ENTERTAINMENTS:</u></b></p> <p><u>5/10/19 MOTHER'S DAY CELEBRATION</u></p> <p><u>5/22/19 "SPRING FEVER"</u></p>  | <p>1 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 AEROBIC with Pat<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           12:00 <u>PRESENTATION by NYPD "Identity"</u><br/>           12:30 Health &amp; Wellness Group<br/>           2:00 TECH 101/ English<br/>           2:00 Walk with Ease<br/>           2:30 Social Dance Club/ Roman</p>             | <p>2 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 Chair Exercise<br/>           10:30 Social Dance with Nick &amp; Pearl<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:00 Blood Pressure Screening<br/> <b>12:00 CHAIR PILATES &amp; STRETCHING</b></p>   | <p>3 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 ZUMBA All the Way<br/>           10:30 Yoga Balance with Andree<br/>           10:30 Computer Class/ English<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:15 Dancing with Star<br/> <u>12:00 PRESENTATION by NY Finance "SCRIE" Program for seniors</u><br/>           12:30 Health &amp; Wellness Group<br/>           2:00 TECH 101/ English</p> |
| <p>6 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 ZUMBA with Pat<br/>           10:00 Computer Class for Adv. /Russian<br/>           10:30 Tai Chi<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           12:00 Health &amp; Wellness Group<br/>           1:00 Bridge Club<br/>           2:00 Walk with Ease</p>  | <p>7 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 Silver Sneakers Exercise<br/>           10:00 Computer for Beginners / Russian 1 and 2<br/>           10:30 Chi Gung<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:15 Social Dance Club with Roman<br/> <b>12:00 CHAIR PILATES &amp; STRETCHING</b><br/>           1:00 Hand-on Culture Club/ 2:00 History of Arts<br/>           1:15 Dancing with Star<br/> <u>2:00 PRESENTATION by CHILDREN OF WW II</u></p>  | <p>8 9:00 Computer Lab<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           12:00 Health &amp; Wellness Group<br/>           2:00 TECH 101/ English<br/>           2:00 Walk with Ease<br/>           2:30 Social Dance Club with Roman<br/> <b>3:30 Entertainment - Concert</b><br/> <u>Celebration Victory Day</u></p>                             | <p>9 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 Chair Exercise<br/>           10:30 Social Dance with Nick &amp; Pearl<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:00 Blood Pressure Screening<br/> <b>12:00 CHAIR PILATES &amp; STRETCHING</b></p>   | <p>10 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 ZUMBA All the Way<br/>           10:15 Yoga Balance with Andree<br/>           10:30 Computer Class/ English<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:15 Dancing with Star<br/> <b>12:00 ENTERTAINMENT with MIKE</b><br/> <u>CELEBRATION MOTHER'S DAY</u><br/>           2:00 TECH 101/ English</p>   |
| <p>13 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 ZUMBA with Pat<br/>           10:00 Computer Class for Adv. /Russian<br/>           10:30 Tai Chi<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           12:00 Health &amp; Wellness Group<br/>           1:00 Bridge Club<br/>           2:00 Walk with Ease</p> | <p>14 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 Silver Sneakers Exercise<br/>           10:00 Computer for Beginners / Russian 1 and 2<br/>           10:30 Chi Gung<br/>           11:00 ESL Class for Advance<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:15 Social Dance Club with Roma<br/> <b>12:00 CHAIR PILATES &amp; STRETCHING</b><br/>           1:00 Hand-on Culture Club / 2:00 History of Arts<br/>           1:15 Dancing with Star<br/> <u>2:00 PRESENTATION by CHILDREN OF WW II</u></p>  | <p>15 <b>12:00 TRIP ON BROADWAY</b><br/> <u>"CHER MUSICAL"</u></p> <p>9:00 Computer Lab<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           2:00 TECH 101/ English<br/>           2:00 Walk with Ease<br/>           2:30 Social Dance Club/ Roman</p>  | <p>16 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 Chair Exercise<br/>           10:30 Social Dance with Nick &amp; Pear<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:00 Blood Pressure Screening<br/> <u>12:00 NUTRITION EDUCATION</u><br/> <u>with Elaine</u><br/> <b>12:00 CHAIR PILATES &amp; STRETCHING</b></p> | <p>17 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 ZUMBA All the Way<br/>           10:15 Yoga Balance with Andree<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:15 Dancing with Star<br/>           12:00 Health &amp; Wellness Group<br/>           2:00 TECH 101/ English</p>  |
| <p>20 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 ZUMBA with Pat<br/>           10:00 Computer Class for Adv. /Russian<br/>           10:30 Tai Chi<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           12:00 Health &amp; Wellness Group<br/>           1:00 Bridge Club<br/>           2:00 Walk with Ease</p> | <p>21 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 Silver Sneakers Exercise<br/>           10:00 Computer for Beginners / Russian 1 and 2<br/>           10:30 Chi Gung<br/>           11:00 ESL Class for Advance<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:15 Social Dance Club with Roman<br/> <b>12:00 CHAIR PILATES &amp; STRETCHING</b><br/>           1:00 Hand-on Culture Club / 2:00 History of Arts<br/>           1:15 Dancing with Star<br/> <u>2:00 PRESENTATION by CHILDREN OF WW II</u></p> | <p>22 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 AEROBIC with Pat<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           12:00 Health &amp; Wellness Group<br/> <b>1:00 ENTERTAINMENT with a Special</b><br/> <u>Guest "SPRING FEVER"</u></p> <p>2:00 TECH 101/ English<br/>           2:00 Walk with Ease<br/>           2:30 Social Dance Club/ Roman</p> | <p>23 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 Chair Exercise<br/>           10:30 Social Dance with Nick &amp; Pear<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:00 Blood Pressure Screening<br/> <b>12:00 CHAIR PILATES &amp; STRETCHING</b></p>   | <p>24 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 ZUMBA All the Way<br/>           10:15 Yoga Balance with Andree<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:15 Dancing with Star<br/>           12:00 Health &amp; Wellness Group<br/>           2:00 TECH 101/ English</p>  |
| <p>27</p> <p align="center"><b>CENTER IS CLOSED<br/>MEMORIAL DAY</b></p>   | <p>28 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 Silver Sneakers Exercise<br/>           10:00 Computer for Beginners / Russian 1/2<br/>           10:30 Chi Gung<br/>           11:00 ESL Class for Advance<br/>           11:15 Social Dance Club with Roman<br/> <b>12:00 CHAIR PILATES &amp; STRETCHING</b><br/>           1:00 Hand-on Culture Club / History of Arts<br/>           1:15 Dancing with Star<br/> <u>2:00 PRESENTATION by CHILDREN OF WW II</u></p>   | <p>29 <b>7:30 AM - 6:30 PM TRIP to:</b><br/> <u>VILLA ROMA RESORT</u><br/> <b>CELEBRATION SENIOR DAY</b></p> <p>9:00 Computer Lab<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           2:00 TECH 101/ English<br/>           2:00 Walk with Ease<br/>           2:30 Social Dance Club/ Roman</p>  | <p>30 9:00 Computer Lab<br/>           9:30 Chair Exercise<br/>           10:30 Social Dance with Nick &amp; Pear<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:00 Blood Pressure Screening<br/> <b>12:00 CHAIR PILATES &amp; STRETCHING</b></p>   | <p>31 <b>11:00 - 1:00 TECH 101</b><br/> <u>TALENT SHOW</u></p> <p>9:00 Computer Lab<br/>           9:30 ZUMBA All the Way<br/>           10:15 Yoga Balance with Andree<br/>           11:00 Leisure Games<br/>           11:15 Dancing with Star<br/>           12:00 Health &amp; Wellness Group<br/>           2:00 TECH 101/ English</p>  |

**MAY, 2019 MENU**

| Monday   | Tuesday   | Wednesday   | Thursday   | Friday   |
|--|---|---|--|--|
| Turkey<br>Mashed Sweet Potato<br>Broccoli Souffle<br>Orange Juice<br>Orange<br><u>COLD -Egg Salad</u>                    | Sweet and Sour Meatballs<br>Kasha<br>Green Beans<br>Apple Juice<br>Canned Pineapple<br><u>COLD - Salmon Salad</u> | 1 Chicken Fajitas<br>White Rice<br>Garden Salad<br>Orange-Pineapple Juice<br>Apple<br><u>COLD - Tuna w/Eggs Salad</u> | 2 Breaded Pollock Fish<br>Corn Red Pepper<br>Coleslaw<br>Orange Juice<br>Banana<br><u>COLD -Chicken Salad</u>            | 3 Hawaiian Chicken<br>Vegetables<br>Mashed Potatoes<br>Apple Juice<br>Tangerine<br><u>COLD - Gefilte Fish</u>                  |
| 6 Turkey Burger<br>Spices Sweet Potatoes<br>Green Beans<br>Orange Juice<br>Applesauce<br><u>COLD - Tuna Salad</u>        | 7 Chicken Francaise<br>Orzo w/Veg<br>Apple Juice<br>Orange<br><u>COLD -Egg Salad</u>                              | 8 Beef Lasagna<br>Salad<br>Orane-Pineapple Juice<br>Fruit Cocktail<br><u>COLD - Salmon Salad</u>                      | 9 Poached Salmon<br>Barley Corn Bl Bean Salad<br>Cucumber Salad<br>Orange Juice<br>Apple<br><u>COLD- Turkey Salad</u>    | 10 Roasted Chicken<br>Noodle Kugel<br>Steamed Carrots<br>Apple Juice<br>Banana<br><u>COLD - Gelfite Fish</u>                   |
| 13 Turkey Meatloaf<br>Mashed Potatoes<br>Steamed Carrots<br>Orange Juice<br>Apple<br><u>COLD - Tuna Salad</u>            | 14 Chicken Shawarma<br>Israeli Salad<br>Orange Juice<br>Apple<br><u>COLD - Baked Falafel</u>                      | 3 Stuffed Cabbage<br>Pasta<br>California Blend Veg<br>Canned Pears<br><u>COLD - Salmon Salad</u>                      | 4 Salmon Burger<br>Home fries<br>Cucumber Dill Salad<br>Orange Juice<br>Banana<br><u>COLD - Curried Chicken Salad</u>    | 5 Roasted Chicken<br>Kasha Varnishkes<br>Spinach Soufflé<br>Orange-Pineapple Juice<br>Applesauce<br><u>COLD - Gefilte Fish</u> |
| 20 Pepper Steak<br>Chinese Style Spaghetti<br>Cabbage<br>Apple Juice<br>Canned Pineapple<br><u>COLD - Tuna Salad</u>     | 21 Roasted Chicken<br>Rice and Beans<br>Green Beans<br>Orange Juice<br>Apple<br><u>COLD - Salmon Salad</u>        | 22 Shepherd Pie<br>Tossed Salad<br>Orange-Pineapple Juice<br>Pear<br><u>COLD -Egg Salad</u>                           | 23 Breaded Sole Fish Fillet<br>Bulgur Salad<br>Creamy Spinach<br>Orange Juice<br>Applesauce<br><u>COLD- Turkey Salad</u> | 24 Roasted Chicken<br>Noodle Kugel<br>Beet Salad<br>Apple Juice<br>Orange<br><u>COLD - Gelfite Fish</u>                        |
| 27 Turkey Drumsticks<br>Mashed Sweet Potatoes<br>Green Beans<br>Orange Pineapple Juice<br>Pear<br><u>COLD -Egg Salad</u> | 28 Chicken Meatballs<br>Pasta<br>Vegetables<br>Orange Juice<br>Apple<br><u>COLD - Salmon Salad</u>                | 29 Beef Moussaka<br>Garden Salad<br>Orange Pineapple Juice<br>Banana<br><u>COLD - Tuna Salad</u>                      | 30 Tilapia<br>Rice<br>Israeli Salad<br>Orange Juice<br>Fruit Cocktail<br><u>COLD - Chicken Salad</u>                     | 31 Chicken<br>Kasha Varnishkes<br>Broccoli Souffle<br>Apple Juice<br>Kiwi<br><u>COLD - Gelfite Fish</u>                        |

МАЙ, 2019 MENU

| Monday   | Tuesday   | Wednesday   | Thursday  | Friday   |
|--|---|---|---|--|
|  |   | 1 Курица<br>Салат из Свежих Овощей<br>Апельсин-Ананасовый Сок<br>Яблоко<br><u>Салат из Тунца</u>  | 2 Рыба<br>Салат из Кукурузы<br>Салат из Капусты<br>Апельсиновый Сок<br>Банан<br><u>Салат из Курицы</u>  | 3 Курица<br>Пюре<br>Овощи<br>Апельсиновый Сок<br>Мандарин<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Фаршированная Рыба</u>                         |
| 6 Котлета из Говядины<br>Картошка<br>Стрючковый Горох<br>Апельсиновый Сок<br>Яблочное Пюре<br><u>Салат из Тунца</u>                          | 7 Курица<br>Рис<br>Овощи<br>Яблочный Сок<br>Апельсин<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Яиц</u>                 | 8 Лазанья<br>Салат из Свежих Овощей<br>Апельсин-Ананасовый Сок<br>Фруктовый Коктейль<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Лосося</u>                | 9 Лосось<br>Салат из Огурцов<br>Салат из Кукурузы и Бобов<br>Апельсиновый Сок<br>Яблоко<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Индюшки</u>            | 10 Курица<br>Макаронная Запеканка<br>Морковка<br>Яблочный Сок<br>Банан<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Фаршированная Рыба</u>            |
| 13 Мясной Рулет<br>Пюре<br>Морковка<br>Апельсиновый Сок<br>Яблоко<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Тунца</u>                           | 14 Шурма из курицы<br>Салат Израильский<br>Апельсиновый Сок<br>Яблоко<br><u>Холодный Обед- Фалафель</u>             | 15 Голубцы<br>Макароны<br>Овощи<br>Апельсин-Ананасовый Сок<br>Фруктовый Коктейль<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Лосося</u>                    | 16 Котлета из Лосося<br>Рис<br>Салат из Огурцов<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Курицы</u>   | 17 Курица<br>Каша<br>Суфле из Шпината<br>Яблочное Пюре<br>Апельсин-Ананасовый Сок<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Фаршированная Рыба</u> |
| 20 Тушенная Говядина<br>Макароны по –Китайски<br>Капуста<br>Яблочный Сок<br>Консервированные Ананасы<br><u>Холодный Обед- Салат из Тунца</u> | 21 Курица<br>Рис<br>Овощи<br>Яблочный Сок<br>Апельсин<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Яиц</u>                | 22 Запеканка из Индюшки и<br>Картошки<br>Салат из Свежих Овощей<br>Апельсиновый Сок<br>Яблочное Пюре<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Тунца</u> | 23 Запечённая Рыба<br>Салат из Бобов<br>Шпинат<br>Апельсиновый Сок<br>Яблочное Пюре<br><u>Хол Обед- Салат из Индюшки</u>                              | 24 Курица<br>Макаронная Запеканка<br>Салат из Свеклы<br>Яблочный Сок<br>Апельсин<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Фаршированная Рыба</u>  |
| 27 Ножка Индюшки<br>Пюре из Сл Картошки<br>Стрючковый Горох<br>Апелс-Ананасовый Сок<br>Груша<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Яиц</u>  | 28 Фрикадельки<br>Макароны<br>Овощи<br>Апельсиновый Сок<br>Яблоко<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Лосося</u> | 29 Запеканка из Говядины<br>и Баклажан<br>Салат из Свежих Овощей<br>Апельсин-Ананасовый Сок<br>Банан<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Тунца</u> | 30 Запечённая Рыба<br>Рис<br>Салат из Огурцов и Помидоров<br>Апельсиновый Сок<br>Фруктовый Коктейль<br><u>Холодный Обед</u><br><u>Салат из Курицы</u> | 31 Курица<br>Каша Варнишкэс<br>Суфле из Броколи<br>Яблочный Сок<br>Апельсин-Ананасовый<br><u>ИЛИ</u><br><u>Салат из Яиц</u>            |



**Senior Alliance Senior Center**

**161 Corbin Place  
Brooklyn, NY 11235  
718-646-4100  
www.jasa.org**

**Hours of Operation  
Monday-Friday  
9am-5pm**

**TRIPS**

**5/15/19 BROADWAY 'CHER MUSICAL'**

**5/29/19 VILLA ROMA RESORT  
CELEBRATION SENIOR DAY**

