



JANUARY 2019 ACTIVITIES

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 <u>NEW YEAR'S DAY</u> <u>CENTER CLOSED</u>	2 9:00 Computer Lab 11:00 Leisure Games 1:00 Crochet Class 2:30 Social Dance Club/ Roman	3 9:00 Computer Lab 9:30 Chair Exercise 11:00 Leisure Games 10:30 Social Dance w/ Nick & Pearl 11:30 Blood Pressure Screening	4 9:00 Computer Lab 9:30 ZUMBA All the Way 10:30 Computer Class/ English 11:00 Leisure Games 11:30 Health & Wellness Group 12:30 Yoga Balance with Andree 1:15 Dancing with Star
7 9:00 Computer Lab 9:30 ZUMBA with Pat 10:00 Computer Class Adv. /Russian 10:30 Tai Chi 11:00 Leisure Games 11:00 Health & Wellness Group 1:00 Bridge Club	8 9:00 Computer Lab 9:30 Silver Sneakers Exercise 10:00 Computer for Beginners / Russian 1/2 10:30 Chi Gung 11:00 Leisure Games 1:00 Hand-on Culture Club/ Art 2:00 History of Arts 1:15 Dancing with Star <u>2:00 PRESENTATION by CWW II</u> 3:30 Tech 101/ Russian	9 9:00 Computer Lab 9:30 AEROBIC with Pat 11:00 Leisure Games 1:00 Crochet Class 2:30 Tech 101/English 2:30 Social Dance Club/ Roman	10 9:00 Computer Lab 9:30 Chair Exercise 11:00 Leisure Games 11:00 Blood Pressure Screening 3:30 TECH 101/ Russian	11 9:00 Computer Lab 9:30 ZUMBA All the Way 10:30 Computer Class/ English 11:00 Leisure Games 11:30 Health & Wellness Group 12:30 Yoga Balance with Andree 1:15 Dancing with Star
14 9:00 Computer Lab 9:30 ZUMBA with Pat 10:00 Computer Class Adv. /Russian 10:30 Tai Chi 11:00 Leisure Games 11:30 Health & Wellness Group 1:00 Bridge Club	15 9:00 Computer Lab 9:30 Silver Sneakers Exercise 10:00 Computer for Beginners / Russian 1/2 10:30 Chi Gung 11:00 ESL Class Advancer 1:00 Hand-on Culture Club/ Art 2:00 History of Arts 1:15 Dancing with Star <u>2:00 PRESENTATION by CWW II</u> 3:30 TECH 101/ Russian	16 9:00 Computer Lab 10:30 PRESENTATION by: Caregiver Pr. "Games and Activities" 11:00 Leisure Games 11:30 NUTRITION EDUCATION with Elaine "Nutrition Resolution New Year - New You" 1:00 Crochet Class 2:30 Social Dance Club/ Roman	17 9:00 Computer Lab 9:30 Chair Exercise 11:00 Leisure Games 11:00 Blood Pressure Screening 3:30 TECH 101/ Russian	18 9:00 Computer Lab 9:30 ZUMBA All the Way 10:30 Computer Class/ English 11:00 Leisure Games 11:00 Health & Wellness Group 12:30 Yoga Balance with Andree 1:15 Dancing with Star
24 9:00 Computer Lab 9:30 ZUMBA with Pat 10:00 Computer Class Adv./ Russian 10:30 Tai Chi 11:00 Leisure Games 11:30 Health & Wellness Group 1:00 Bridge Club		26 9:00 Computer Lab 9:30 AEROBIC w/Pat 11:00 Leisure Games 12:00 Health & Wellness Group 1:00 Crochet Class 2:30 Social Dance Club/ Roman	27 9:00 Computer Lab 9:30 Chair Exercise 10:30 Social Dance w/ Nick & Pearl 11:00 Leisure Games 11:00 Blood Pressure Screening 11:30 NUTRITION EDUCATION with Elaine Weinberg Topic: "Winter Food"	28 9:00 Computer Lab 9:30 ZUMBA All the Way 10:30 Computer Class/ English 11:00 Leisure Games 11:00 Health & Wellness Group <u>12:00 ENTERTAINMENT – PARTY</u> <u>CELEBRATION NEW YEAR w/Victor</u> 1:15 Dancing with Star
<u>CENTER WILL BE CLOSED</u> <u>01/01/19 – NEW YEAR'S DAY</u> <u>01/21/19 – MARTIN LUTHER</u> <u>KING DAY</u>	<u>ENTERTAINMENTS:</u>	<u>TRIPS:</u>		

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

JANUARY 2019 MENU

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 <u>NEW YEAR'S DAY</u> <u>CENTER IS CLOSED</u>	2 Beef Moussaka Garden Salad Orange Pineapple Juice Banana <u>COLD - Tuna Salad</u>	3 Baked Salmon Rice A Roni Red Cabbage Salad Orange Juice Fruit Cocktail <u>COLD - Chicken Salad</u>	4 Honey-Apricot Glazed Chicken Spinach Noodle Pudding Steamed Broccoli Apple Juice Orange <u>COLD - Gelfite Fish</u>
7 Turkey Stuffed Peppers Veg Couscous Vegetables Orange Juice Applesauce <u>COLD - Tuna Salad</u>	8 Shake & Bake Chicken Mashed Sweet Potatoes Salad Apple Juice Canned Pears <u>COLD - Egg Salad</u>	9 Beef Hamburger Red Bliss Potatoes Cole Slaw Orange Pineapple Juice Apple <u>COLD - Salmon Salad</u>	10 Breaded Tilapia Orzo Vegetables Orange Juice Banana <u>COLD - Turkey Salad</u>	11 Roasted Chicken Kasha Varnishkes Baby Carrots Apple Juice Orange <u>COLD - Gelfite Fish</u>
14 Turkey w/Gravy Baked Potato Steamed Broccoli Orange Juice Orange <u>COLD - Salmon Salad</u>	15 Chicken Cacciatore Pasta Green Beans Apple Juice Canned Pineapple <u>COLD - Egg Salad</u>	16 Sweet & Sour Meatballs Toasted Barley Vegetables Orange Pineapple Juice Apple <u>COLD - Tuna Salad</u>	17 Breaded Pollock Corn and Red Peppers Coleslaw Orange Juice Banana <u>COLD - Chicken Salad</u>	18 Hawaiian Chicken White Rice Spinach Soufflé Apple Juice Tangerine <u>COLD - Gefilte Fish</u>
21 <u>MARTIN LUTHER KING DAY</u> <u>CENTER IS CLOSED</u>	22 Chicken Francaise Orzo w/Veg Vegetables Apple Juice Orange <u>COLD - Egg Salad</u>	23 Turkey Drumsticks Mashed Sweet Potatoes Green Beans Orange Pineapple Juice Fruit Cocktail <u>COLD - Salmon Salad</u>	24 Imitation Crab Cakes Rice w/Veg Coleslaw Orange Juice Apple <u>COLD - Turkey Salad</u>	25 Roasted Chicken Noodle Kugel Broccoli w Red Pepper Apple Juice Banana <u>COLD - Gelfite Fish</u>
28 Turkey Meatloaf Mashed Potatoes Steamed Carrots Orange Juice Apple <u>COLD - Tuna Salad</u>	29 Chicken Cacciatore Pasta Sauté Zucchini Apple Juice Kiwi <u>COLD - Veg Liver</u>	30 Stuffed Cabbage Kasha Varnishkes California Blend Veg Orange-Pineapple Juice Canned Pears <u>COLD - Salmon Salad</u>	31 Salmon Burger Yellow Rice Cucumber Dill Salad Orange Juice Banana <u>COLD - Curried Chicken Salad</u>	

JANUARY 2019 MENU

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	ЦЕНТР ЗАКРЫТ	2 апеканка из Баклажанов и Мяса Св Овоци Апельс-Ананасовый Сок Банан Холодный Обед <u>Салат из Яиц</u>	3 апечённый Лосось Рис Салат из Капусты Апел-Ананасовый Сок Фруктовый Коктель	4 Курица Макаронны со Шпинатом Броколи Яблочный Сок Апельсин <u>Холодный Обед</u> <u>Фаршированная Рыба</u>
7 Перцы фаршированные Кускус Овоци Апельсиновый Сок Яблочное Пюре <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Тунца</u>	8 Курица в Сухарях Пюре из Сладкой Картошки Яблочный Сок Косервированные Груши <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Яиц</u>	9 Котлета из Говядины Картошка Салат из Капусты/Морк Апел-Ананасовый Сок Яблоко <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Лосося</u>	10 Рыба Макаронны Овоци Апельсиновый Сок Банан <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Индюшки</u>	11 Курица Каша Варнишкес Морковка Яблочный Сок Апельсин <u>Холодный Обед</u> <u>Фаршированная Рыба</u>
14 Индюшка с Подливкой Запеченная Картошка Броколи Апельсиновый Сок Апельсин <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Лосося</u>	15 Курица Макаронны Горошек Апельсиновый Сок Консер Ананасы <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Лосося</u>	16 Фрикадельки Перловка Овоци Апелс-Ананасовый Сок Яблоко <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Тунца</u>	17 Рыба в Сухарях Салат из Кукурузы Салат из Морк/Капусты Апельсиновый Сок Банан <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Курицы</u>	18 Курица Рис Суфле из Шпината Апельсин Киви <u>Холодный Обед</u> <u>Фаршированная Рыба</u>
21 ЦЕНТР ЗАКРЫТ	22 Курица Рис Овоци Яблочный Сок Апельсин <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Яиц</u>	23 Ножка Индюшки Пюре из Сл Картошки Стрючковый Горох Апелс-Ананасовый Сок Консервированные Фрукты <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Лосося</u>	24 Котлета из Крабовых Палочек Рис Овоци Апельсиновый Сок Яблоко <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Индюшки</u>	25 Курица Макаронная Запеканка Броколи Яблочный Сок Банан <u>Холодный Обед</u> <u>Фаршированная Рыба</u>
28 Мясной Рулет Пюре Морковка Апельсиновый Сок Яблоко <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Тунца</u>	29 Курица Макаронны Кабачки Яблочный Сок Киви <u>Холодный Обед</u> <u>Вегетарианский Паштет</u>	30 Голубцы Каша Варнишкэс Овоци Апельсин-Ананасовый Сок Фруктовый Коктель <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Лосося</u>	31 Котлета из Лосося Рис Салат из Огурцов Апельсиновый Сок Банан <u>Холодный Обед</u> <u>Салат из Курицы</u>	



Senior Alliance Senior Center

**161 Corbin Place
Brooklyn, New York
718-646-4100
www.jasa.org**

