



Iona Senior Services
4125 Albemarle Street, NW
Washington, DC 20016
Tel: 202-895-9448 Fax: 202-362-2032
TTY: 202-895-9444
Website: www.iona.org



Visit www.AroundtownDC.org for more events and programs

fall
VIBES



November 2025 (Mandarin)

Asia Pacific Islanders Center

Contact Us

Kenny So
KSo@iona.org
Center Director

Tracy Lee Downs
TLDowns@iona.org
Activities and Outreach
Coordinator

Lui Fu
LFu@iona.org
Social Services Worker

Chris Brentin
CBrentin@iona.org
Sr. Nutrition Program
Manager

Avery Chatham
AChatham@iona.org
Ward 2 and 3 DACL
Project Director

Wendy Gadson
WGadson@iona.com
Activities and Outreach
Coordinator

Mykal Lee
MLee@iona.org
Associate Director of
Programs

感恩与相聚：十一月的反思

随着十一月的来临，树叶完成了色彩斑斓的蜕变，我们发现自己正处于一个自然而然地引发反思与相聚的季节。这个月，我们不仅庆祝感恩节，也庆祝那些给我们的日常生活带来温暖的点点滴滴。

围坐在餐桌旁分享美食是一种特别的体验。无论是每周在中心享用午餐，还是与亲朋好友共度感恩节，这些时刻都提醒我们，与亲朋好友一起品尝美食别有一番风味。

这个十一月，我们鼓励您花点时间去欣赏日常的点滴：在寒冷的早晨享用一杯热茶，与老友通个电话，或是每周在中心见到的友善面孔。感恩不必等到感恩节——您可以每天都实践。

值此感恩的月份之际，我们衷心感谢每一位。是你们的存在、故事和欢笑构成了我们的社区。感谢您成为我们 Iona大家庭的一员。

祝您度过一个温馨的十一月，彼此联系，笑口常开。

Iona Senior Services

有疑问吗？

有关更多信息，请联系中心主任、李小姐或傅小姐或访问我们的网站

Iona.org



秋



Autumn
春有
夏有
百
花
秋
冬
有
涼
風
秋
有
月
雪

IONA ASIAN & PACIFIC ISLANDER SENIOR CENTER ACTIVITY CALENDAR

亞太裔耆英 中心活動月曆, November十一月, 2025 Hours 9:00am-3:00pm

Mon 星期一	Tue 星期二	Wed 星期三	Thu 星期四	Fri 星期五
<p>3 9:00 Event Registration 市場報名日 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ Anti-Inflammatory Foods 午夕/健康推廣/抗炎止痛的食物 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>4 10:00 Yoga Class/Teatime 瑜伽課/喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ Chinese Medicine Herbs for Anti-Inflammation 午夕/健康推廣/中医抗發炎药材 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>5 * Trip 買菜 10:00-2:00 Chinese Market Good Fortune & Dollar Store 中國市場好運來和一元店 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ Anti-Inflammatory Drinks 午夕/健康推廣/抗發炎飲料 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>6 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 12:00 Lunch/ Health Pro/ Healthy lifestyle habits and inflammation 午夕/健康推廣/良好生活習慣与炎症關係 1:00 Sequence and Rummikub/ Mahjong 麻將 Game Time 遊戲</p>	<p>7 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ Food preparation with ginger and anti-inflammatory health benefits 午夕/健康推廣/薑的食品制作方法与炎症健康益處 1:00 Game Time 遊戲</p>
<p>10 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/Turmeric's recipes, cooking methods, and anti-inflammatory effects 午夕/健康推廣/薑黃的配合烹煮与抗炎功效 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>11 Veterans Day Center Closed 退伍軍人日 中心不開放</p>	<p>12 * Trip 購物 10:00-2:00 Trip to Arundel Mills Outlet 阿倫德爾奧特萊斯購物 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/Green tea combination and anti-inflammatory benefits 午夕/健康推廣/綠茶配五与抗炎功效 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>13 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Travel Video 旅遊介紹影片 11:30 Nutrition ED/Inperson/ Topic: 營養講座/主題/ 12:00 Lunch/ Health Pro/Food that help blood Circulation 午夕/健康推廣/幫助血液循環的食物 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>14 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ Onion cooking combinations and anti-inflammatory benefits 午夕/健康推廣/洋蔥的配合烹煮与抗炎功效 1:00 Game Time 遊戲</p>
<p>17 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ Which meats are considered healthier in the most recent scientific research 午夕/健康推廣/科学最新研究那些肉类最健康？ 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>18 10:00 Yoga Class/Teatime 瑜伽課/喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ The healthiest cooking methods 午夕/健康推廣/最健康的烹飪方法 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>19 * Trip 買菜 10:00-2:00 Chinese Market Great-Wall 中國市場大中华 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ The Meaning of Simple Living 午夕/健康推廣/簡單生活与健康解釋 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>20 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Violin 小提琴 12:00 Lunch/ Health Pro/ Best apple varieties for seniors' digestion and absorption differently 午夕/健康推廣/那种蘋果利益老人消化、吸收、腸胃負擔 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>21 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ How to eat carrots to absorb 午夕/健康推廣/紅蘿蔔怎麼吃才能吸收 1:00 Sequence and Rummikub/ Mahjong 麻將 Game Time 遊戲</p>
<p>24 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00-12:00 Metro Police Asian Liaison Office Topic: Fraud Prevention 預防詐騙講座 12:00 Lunch/ Health Pro/ When is the healthiest time to eat fruit? 午夕/健康推廣/什麼時候吃水果最健康 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>25 10:00 Yoga Class/Teatime 瑜伽課/喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ There is currently no universal scientific standard for how many meals per day are ideal for everyone 午夕/健康推廣/最新研究一天吃幾餐為標準？ 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>26 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ the advantage of eating fruits and vegetables during seasonal differences 午夕/健康推廣/蔬菜水果有分季節吃嗎？ 1:00 Game Time 遊戲</p>	<p>27 Thanksgiving Day Center Closed 感恩節 中心暫停服務</p>	<p>28 10:00 Senior Dance 長者舞蹈/Tea time/Conversation 喝茶/談天 11:00 Music Appreciation 音樂欣賞 12:00 Lunch/ Health Pro/ The Meaning of Simple Living 午夕/健康推廣/簡單生活与健康解釋 1:00 Game Time 遊戲</p>

* Signifies that the trip requires member to sign-up with Tracy ahead of time.

註有[*]號的活動需先向李小姐報名

