

GOLDEN GAZETTE

Marzo 2023



Duncanville D.L. Hopkins Jr. Senior Center

206 James Collins Blvd.
Duncanville, TX 75116
www.DuncanvilleTX.gov
Para Reservasiones de
almuerzo y cancelaciones:
(972) 707-3843

Horario del Centro

Lunes - Jueves
8 AM to 3 PM
Viernes
9 AM to 3 PM

PERSONAL

Noel Garcia

Superintendent

Jeanette Rodriguez

Senior Center Coordinator

Caitlin Sansom

Administrative Assistant

Cecilia Rodriguez

Kitchen Coordinator

Mary Lou Braun

Bus Driver/Field Trip

Coordinator

Barbara Parks

Bus Driver

Sport Jackson

Ryan Young

Lilly Garcia

Jerome Reynolds

Lizbeth Hernandez

Building Attendants

¿Por qué el mes de la Herencia Irlandesa es en Marzo?
Para coincidir con el Día de San Patricio, la festividad
nacional Irlandesa el 17 de Marzo.



HOLA

Marzo

¡Ven y Únete a Nosotros!

Nuestra misión:

“Proporcionar oportunidades para que los ciudadanos participen en actividades físicas y sociales en un ambiente exclusivo”.

LA CIUDAD DE
DUNCANVILLE CELEBRA
CON ORGULLO

EL MES DE LA HISTORIA
DE LA MUJER

Únase a nosotros para una charla junto a la
chimenea con mujeres líderes de nuestra
comunidad para celebrar el Mes de la
Historia de la Mujer.

Martes, 28 de Marzo de 2023

11:30 a.m. - Aperitivos y Actuación de Música en Vivo
12:00 p.m. - Fireside chat con oradores invitados y
preguntas y respuestas
12:45 p.m. - Actuación de Música en Vivo

ENTRADA LIBRE

PARA MÁS
INFORMACIÓN LLAMAR
972-707-3843

CALENDARIO DE CLASES Y EVENTOS ESPECIALES DE MARZO

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		1  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 10:30 Billy and Company	2 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Una Caminata en el Parque	3  9:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Staff
6  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Consejo el Sitio Share and Care 10:00 Terapia de Color 5:00 Noche de Juego	7  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Staff 4:15 Ellis County BBQ	8  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Actuación de los Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 12:00 Celebración de Cumpleaños*	9 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Una Caminata en el Parque	10  9:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Cantar junto con Greg Price 10:00 Baile en Línea
13 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Terapia de Color 1:30 Creaciones Culinarias "Pastel de Saltamontes" 4:15 Cheesecake Factory	14 8:30 Dominó 9:30 Roanoke Visitor Center & Museum 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea	15  8:30 Dominó 9:00 Bagel Social 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 1:00 Pintando con un Toque	16 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Una Caminata en el Parque	17  9:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Staff
20 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 9:45 Alley Cats Bowling 10:00 Terapia de Color	21 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 12:00 Almuerzo Misterioso	22  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 10:30 Bingo - Staff	23  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Una Caminata en el Parque 12:00 Café con el Alcalde	24  9:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 1:00 Exfoliante Corporal de Azucar Casero
27 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Terapia de Color	28 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 11:30 Women's History Month Fireside Chat Wellness Fireside Chat	29  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 11:30 Presentación del Mes Nacional de la Nutrición	30 8:30 Dominó 9:00 Pioneer Village & Lefty Frizzell Museum 9:30 Juego de Mesas 10:00 Una Caminata en el Parque	31  9:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Advance Senior Options

\$ = Cuota de clase Los eventos especiales se resaltan en texto azul

Los viajes se resaltan en texto rojo

Reserve una mesa de cumpleaños para usted y su invitado antes del Jueves, 2 de Marzo en la recepción del Centro para Personas Mayores



DESCRIPCIONES DE CLASES

Juego de Mesas

Agarra a un amigo y juega un juego. Los juegos disponibles incluyen Ping Pong, Shuffle Board, Jumbo Connect Four y Jumbo Jenga. También hay disponibles varios juegos de cartas, juegos de mesa y rompecabezas.

Creaciones Culinarias

Terry Young

Los participantes trabajarán con un instructor certificado en seguridad alimentaria para crear golosinas mientras socializan con sus compañeros.

**La creación de este mes es:
Pastel de Saltamontes**

Goldenaires

Sue Pointer

¡Ven a hacer un poco de ruido alegre con nosotros!

Terapia de Color

Colorear tiene la capacidad de relajar tu cerebro reduciendo los pensamientos de una mente inquieta. Siéntate en paz y tranquilidad o escucha música relajante mientras colorea tu estrés.

Una Caminata en el Parque

Únase a un miembro del personal del centro para adultos mayores para dar un paseo por Armstrong Park.

Exfoliante Corporal de Azúcar Casero

Únase al personal del Centro para Personas Mayores para hacer su propio exfoliante corporal. Se proporcionan todos los suministros. La primera clase viene con un frasco reutilizable gratis. Se pueden comprar frascos adicionales por \$3 durante cada clase.

***Inscríbete antes del Lunes,
20 de Marzo ***

Cerámica \$

Pat Weaver

Los adultos mayores elegirán una pieza de cerámica y aprenderán varias técnicas de pintura. Cuando los proyectos están completos, cada pieza se esmalta y se cuece.

Baile en Línea

Susan Watts

Este es un ejercicio para la mente y el cuerpo. Hacemos bailes grupales en línea con una variedad de música.

Tejido en Telar

Johnnieann Massey & Kathy Adams

Fácil para las manos, el tejido en telar es la técnica artesanal de usar un telar en lugar de agujas para crear un hermoso tejido de punto. Este pasatiempo es divertido de hacer y rápido y fácil de aprender.



Consejo del Sitio Share and Care - El Centro para persona Mayores D.L. Hopkins Jr.

Presidente Interino:

Terry Kanhai/Jacquelyn Morgan

Vicepresidenta:

Jacquelyn Morgan

Tesorero:

Terry Kanhai

Secretaria:

Terry Kanhai



El Consejo del Sitio Share and Care es una organización que funciona para brindar apoyo y participación de los participantes relacionada con la entrega de comidas nutritivas, apoyo a los servicios sociales y asistencia en la planificación de las actividades del Centro. El Consejo del Sitio Share and Care se reúne cada segundo lunes a las 10:00 am en el Centro. Comuníquese con un representante del consejo del sitio para obtener más información.

INFORMACION

Programa de Consejería de Beneficios para Ancianos del Área de Dallas (DAAA)

Los servicios de asesoramiento individual en el centro para personas mayores se han suspendido hasta nuevo aviso. La DAAA continuará su servicio telefónico para obtener información y asistencia con Medicare, Medicaid, Seguro Social y otros beneficios públicos.

Llame para hablar con un consejero de beneficios (214) 871-5065 o (800) 252-9240
Lunes a viernes de 8:30 AM A 5:00 PM

Programa Diario de Almuerzos Colectivos | Lunes a Viernes 12:00 PM - 1:00 PM

Diariamente servimos almuerzos congregados. Nuestro programa de almuerzos está dirigido a adultos mayores y proporciona 1/3 de las necesidades dietéticas diarias. Las reservaciones para una comida deben hacerse con dos días de anticipación. Debe completar un formulario de registro de admisión antes de comenzar el programa de almuerzo. **Las reservaciones se pueden hacer llamando al (972) 707-3843 o (972) 707-3864. No hay tarifas para las comidas. Nuestro programa de nutrición está financiado en parte por la Agencia de Envejecimiento del Área de Dallas y el Departamento de Envejecimiento y Discapacidad de Texas. Estos programas de comidas cuentan con el apoyo, en parte, del Consejo Comunitario del Gran Dallas/Agencia para el Envejecimiento del Área de Dallas y Servicios Humanos y de Salud de Texas.**

Biblioteca del Centro para Personas Mayores

Horario: lunes a jueves de 8:00 AM A 3:00 PM Y viernes de 9:00 AM A 3:00 PM

Política de salida: Si el libro tiene una tarjeta de circulación en la parte posterior, fírmela y déjela en el escritorio. Si no hay ninguna tarjeta en la parte posterior del libro, firme la lista en el portapapeles.

Política de devolución: Coloque el libro en el escritorio y la bibliotecaria lo devolverá a los estantes.

VIAJES DEL MES



Ellis County BBQ Midlothian

Martes, 7 de Marzo
4:15 PM

El costo es de \$3 + Cena



Cheesecake Factory Arlington

Lunes, 13 de Marzo
4:15 PM

El costo es de \$3 + Cena



Roanoke Visitor Center & Museum Roanoke

Martes, 14 de Marzo
9:30 AM

El costo es de \$3 + Almuerzo



Alley Cats Bowling Arlington

Lunes, 20 de Marzo
9:45 AM

El costo es de \$3 + Tarifa de Carril + Zapatos + Almuerzo



Almuerzo Misterioso

Martes, 21 de Marzo
12:00 PM

El costo es de \$3 + Almuerzo



Pioneer Village & Lefty Fizzell Museum Corsicana

Jueves, 30 de Marzo
9:00 AM

El costo es de \$10 + Almuerzo

LOS VIAJES NO SON REEMBOLSABLES

Todos los participantes deben tener una membresía vigente en el Centro para Personas Mayores.

La tarifa vence cuando los miembros se registran a partir del Miercoles, 1 de Marzo

¡Gracias por su cooperación!

Búsqueda de Palabras

B D P N Q G É Y C O P E N Ü A I B A G U
 T S P S V Ú G Ú E É Í M W I E Ñ L Z P Í
 S W A P W É Ü H U C A I L A O R C H Ñ É
 X S W P H A O H K Y É S H S A H C U D Y
 T É G F E Ú V T O S T S A S E T L B H M
 S V W K B Q É D Í H S B P A S K W P W M
 S R S T T Í P O L E I H S E D Ú W G Ú N
 Ú V Ú B Í X F N L V S H W É D Í B R C D
 H K É D Z J S Ü U R O X N Z E F X H L D
 Á S D Í V U S P V Ü A D L Ñ R M H O I Ü
 P A E P E J L R I G H C U C L G X Y R L
 O D R D R C W I A C T A N R A Q Z I B D
 Z N R U D Ñ Z M Z T G Z K A X H A S A Q
 R K E N E E Á A Y A Ó O C L U U T V W T
 A T T O N B T V Q L E O F O C O S Q T G
 M Ñ I B N T Ü E R N D N T S H W I N U Ó
 E Ñ R G F L O R E S U S A U G A R A P R
 N S Z T H Ó Á A A M Y P L Ú I H V V W P
 K M F L O B S I É B Í Q G J T I B E Q R
 T O D G O V N Ó I C C E R R U S E R S J

Banco de Palabras

- Primavera
- Marzo
- Abril
- Mayo
- Flores
- Béisbol
- Verde
- Césped
- Luz solar
- Deshielo
- Derretir
- Duchas
- Lluvia
- Paraguas
- Pascua de Resurrección
- Aves

RECETA DEL MES

Postre del día de San Patricio sin hornear y sin menta

Ingredientes:

- 1 caja de pudín instantáneo de vainilla
- 3 tazas de leche (o la cantidad indicada en el paquete de budín)
- colorante alimentario verde
- Oreo trituradas
- Crema batida
- Chispitas verdes (opcional)

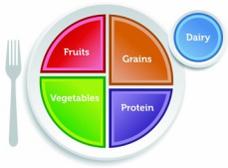
Direcciones:

- Hacer budín, hacer de acuerdo al empaque.
- Una vez que la leche y la mezcla estén combinadas, agregue un par de gotas de colorante verde para alimentos. No se necesita mucho. Deje reposar durante unos 5 minutos.
- Coloca capas de pudín y galletas Oreo trituradas en un tazón o tazas de postre.
- Cubra con crema batida, chispas, etc.



ALMUERZO DE MARZO

* - Contiene puerco ⓘ - Contiene nueces ~ - Contiene soya

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		1 Pastelón de Carne de Res Gravy Marrón Papas Majadas Habichuelas Tiernas Italianas Panecillo Pasas de Arándanos y Fresas Leche	2 Pollo Parmesano~ Pasta Penne Vegetales Mixtos Pan Integral Manzana de Azúcar Leche	3 Chili de Pavo con Frijoles Maíz Chuckwagon Brócoli Muffin de Maíz Galletas Graham de Chocolate Leche Margarina
6 Pollo con Pimienta y Limón~ Arroz Florentino Maíz de Grano Entero Pan Integral Brownie Leche	7 Biftec Campestre Frito~ Gravy Campestre Papas Majadas con Ajo Vegetales Catalina Pan Integral Galleta de Crema de Avena ⓘ Leche	8 Pollo al Horno con Gravy~ Macarrones con Queso Habichuelas Tiernas Ital- ianas Panecillo Bizcocho de Cumpleaños con Frosting Helado de Vainilla Leche	9 Pollo y Fideos Brócoli Zanahorias en Rodajas Pan Texas Gelatina de Limón con Piña Leche	10 Hamburguesa~ Lechuga y Tomate Frijoles Asados Pan de Hamburguesa Crisp de Manzana Leche Mostaza y Ketchup
13 Carne de Res con Gravy de Romero~ Papas Majadas Brócoli y Zanahorias Pan Texas Manzana Fresca Leche	14 Pollo Veracruz~ Pasta Penne con Perejil Coles de Bruselas Sazonadas Pan Integral Barrita Nutty Buddy ⓘ Leche	15 Cazuela de Canneloni de Pavo Habichuelas Tiernas Vegetales del Jardín Pan Texas Galleta de Crema de Chocolate ⓘ Leche	16 Pastelón de Carne de Res Cajun Arroz Sucio Vegetales Mixtos Pan Integral Galletas Graham Leche	17 Día de San Patricio Salchicha Polaca* Papas Delmonico Repollo Panecillo Manzana de Azúcar Leche
20 Pollo Santa Fe~ Maíz con Cilantro y Lima Zanahorias Parsladas Pan Integral Galleta de Crema de Avena ⓘ Leche	21 Carnitas de Cerdo* Frijoles Pintos Arroz Mexicano Tortilla de Maíz Naranja Fresca Leche Salsa de Taco	22 Biftec Salisbury~ Gravy Marrón Papas Delmonico Vegetales Primaverales Panecillo Integral Animal Crackers Leche	23 Pollo con Ajo y Miel~ Pasta Orzo Brócoli Pan de Hamburguesa Gelatina de Limón con Piña Leche	24 Hamburguesa~ Lechuga y Tomate Tater Gems Pan de Hamburguesa Melocotones con Especias Leche Mostaza y Ketchup
27 Salchicha Polaca* Maíz de Grano Entero Repollo Pan de Hot Dog Galleta de Crema de Chocolate ⓘ Leche Mostaza	28 Comida Especial Pastrami de Pavo y Queso Suizo Lechuga y Tomate Remolacha Encurtida ⓘ Fría Pan Integral (2) Galletas Graham de Chocolate	29 Pollo con Alcaparrados y Limón~ Papas Majadas Vegetales Mixtos Pan Integral Manzana Fresca Leche	30 Sloppy Joe Habichuelas Mixtas Zanahorias Parsladas Pan de Hamburguesa Gelatina de Lima con Peras Leche	31 Taco de Pavo Arroz Amarillo Tomates Cocidos Tortilla de Maíz Barrita de Higo Leche Salsa de Taco

INFORMACIÓN NUTRICIÓN: Una nutrición e hidratación adecuadas son elementos claves para poder posiblemente prevenir hospitalizaciones o internaciones a largo plazo. Nuestros menús están diseñados para cumplir con una 1/3 parte de los requisitos nutricionales diarios para adultos mayores, tal como lo establece el Estado de Texas. Esto equivale a 3 onzas de proteínas, 2-3 porciones de frutas y verduras, 1 porción de granos y una de leche. Para más información nutricional, por favor visite la página de recursos de vnatexas.org.