



**D.L. Hopkins Jr.
Senior Center**

206 James Collins Blvd.
Duncanville, TX 75116
www.DuncanvilleTX.gov

Para Reservaciones de
almuerzo y cancelaciones:
(972) 707-3843

Horario del Centro

Lunes - Jueves
8:00 AM - 3:00 PM
Viernes
9:00 AM - 3:00 PM

PERSONAL

Noel Garcia
Superintendent

Jeanette Rodriguez
Senior Center Manager

Caitlin Sansom
Administrative Assistant

Mary Lou Braun
Bus Driver/Field Trip
Coordinator

Ryan Young
Lili Garcia
Lisa Hartman
Noe Garcia
Jewel Soria
Debbie Mason
Building Attendants

Hola,

Agosto

¡Ven y Únete a Nosotros!

Nuestra misión:

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



CALENDARIO DE CLASES Y EVENTOS ESPECIALES DE AGOSTO

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
 	<p>\$ = Cuota de clase Los viajes se resaltan en texto rojo Los eventos especiales se resaltan en texto azul</p>	 		1 9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Líne 10:30 Music Bingo - Palm Primary
4 9:30 Juego de Mesas 10:30 Lotería con Iris 5:00 Noche de Juegos	5 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea	6 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 1:00 Elaboración de Tarjetas Creativas	7 9:00 Ham's Orchard 9:30 Juego de Mesas 10:00 Encuesta Comunitaria para Personas Mayores con el McKinney West Development 10:30 Bingo - Wellcare 1:00 Matter of Balance Workshop	8 9:30 Juego de Mesas 10:00 Presentación Musical de Ivory Truth
11 8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Sittercise 10:00 Consejo el Sitio Share and Care 10:30 Bingo - Laurenwood 4:00 Crossroads Cafe	12 8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 10:00 TXU Grant Opportunity Presentation and Mobile Eye Clinic 10:00 Book Group	13 8:15 Sittercise 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* 1:00 Pintando con un Toque	14 8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 10:45 Merienda y Aprende con Share and Care 1:00 Matter of Balance Workshop	15 9:00 Sittercise 9:00 AARP Drive Safe 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Líne 10:30 Bingo - United Healthcare
18 8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Sittercise 10:00 Alley Cats Bowling	19 8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 12:00 Almuerzo Misterioso 1:00 Craft Activity - Palm Primary	20 8:15 Sittercise 9:00 Bagel Social 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:30 Juego de Cartas 10:30 Bingo - Centerwell	21 8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 12:00 National Senior Citizens Day Ice Cream Social With Levi	22 9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Líne 11:00 Lectura con Linda
25 8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Sittercise	26 8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Wellcare	27 8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:30 Juego de Cartas 10:30 Bingo - Wellcare 12:45 Molina Healthcare Presentation	28 8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 12:00 Café con el Alcalde 4:00 Olive Garden	29 9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Líne

Reserve una mesa de cumpleaños para usted y su Invitado antes del Lunes, 11 de Agosto en la área de recepción del Centro para Personas Mayores

DESCRIPCIONES DE CLASES

Creaciones Culinarias

Terry Young

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

No habrá clase de cocina este mes. La próxima clase es el lunes 8 de septiembre.

Sittercise

Lisa Hartman

Clase de ejercicio en silla con pesas de mano, bandas de resistencia redondas, pelota de ejercicio/equilibrio, pelotas antiestrés y deslizadores usando todos los grupos musculares para ganar fuerza muscular, equilibrio y cardio.

Body Sculpt

Lisa Hartman

Clase de resistencia y tonificación de fuerza intermedia con pesas de mano, bandas de resistencia redondas, pelota de ejercicios, deslizadores y colchoneta para ejercicios de piso.

Goldenaires Choir

Sue Pointer

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

Step and Sculpt

Lisa Hartman

Cardio y tonificación mediante step, mancuernas y colchoneta. La primera mitad de la clase se realiza en los escalones, o sin ellos, si se prefiere. La segunda mitad de la clase es resistencia al peso, incluyendo sentadillas y estocadas.

Flex and Flow

Lisa Hartman

Movimientos de equilibrio, estiramiento y fuerza utilizando una colchoneta de ejercicios, similar a los movimientos de yoga.

Grupo de Libros

El Centro para Persona

Mayores D.L. Hopkins Jr
grupo de lectura se reune mensualmente durante todo el año. Si le apasiona explorar una amplia gama de ficción y no ficción a través de debates reflexivos, ¡Te invitamos a ser parte de nuestro vibrante grupo!

Libro de Agosto: The Librarianist by Patrick DeWitt

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, y Cathy Backer

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.

Creative Card Crafting

Sharon Edwards

Diseñe sus propias tarjetas de felicitación únicas para las próximas fiestas y celebraciones. Ya seas un artesano experimentado o un principiante, esta clase ofrece un ambiente inspirador y de apoyo para todos.

Zumba

Lisa Hartman

Baile coreografiado con música popular. Ejemplos: Salsa, Bachata y Tango. Cardio y equilibrio.

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

Presidente:

Jacquelyn Morgan

Tesorero:

Terry Kanhai

Secretaria:

Melanie Bolden

El Consejo del Sitio Share and Care es una organización que funciona para brindar apoyo y participación de los participantes relacionada con la 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 - 12:30 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



Ham's Orchard Terrell

Jueves, 7 de Agosto
9:00 AM

El costo es de \$3 + Almuerzo



Crossroads Café Alvardo

Lunes, 11 de Agosto
4:00 PM

El costo es de \$3 + Cena



Alley Cats Bowling Arlington

Lunes, 18 de Agosto
10:00 AM

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



Almuerzo Misterioso

Martes, 19 de Agosto
12:00 PM

El costo es de \$3
+ Almuerzo



Olive Garden Red Oak

Jueves, 28 de Agosto
4:00 PM

El costo es de \$3 + Cena

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 Viernes, 1 de Agosto.

¡Gracias por su cooperación!

ROMPECABEZAS

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

Búsqueda de palabras de Agosto

- Sol
- Vacaciones
- Ola de calor
- Paleta
- Parrillada
- Sandía
- Playa
- Al lado de la piscina
- Traje de baño
- Helado
- Limonada
- Luciérnagas
- Campamento
- Picnic
- Quemadura de sol
- Sandalias
- Gafas de sol
- Bronzeado
- Brisa
- Protector solar
- Flotador
- Castillo de arena
- Agosto
- Tormenta
- Viaje por Carretera
- Relajarse
- Hamaca
- Fuegos artificiales
- Fogata
- Estrellado

RECETA DEL MES

Paletas de Yogur y Durazno

Ingredientes:

- 2 duraznos maduros, pelados y picados
- 1 ½ tazas de yogur griego de vainilla
- 1 cucharada de miel (opcional)
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Moldes para paletas o vasitos pequeños y palitos



Direcciones:

- **Paso 1:** En una licuadora o procesador de alimentos, haz un puré con los duraznos picados hasta que quede suave.
- **Paso 2:** En un tazón, mezcla el puré de durazno con el yogur griego, la miel (si la usas) y el extracto de vainilla.
- **Paso 3:** Vierte la mezcla en moldes para paletas o en vasitos de papel pequeños. Inserta los palitos.
- **Paso 4:** Congela durante al menos 4 a 6 horas, o hasta que estén completamente sólidas.
- **Paso 5:** Pasa los moldes por agua tibia durante unos segundos para sacar las paletas. ¡Disfruta de tu refrescante bocadillo veraniego casero!

ALMUERZO DE AGOSTO

* - Contiene puerco

✖ - Contiene nueces

~ - Contiene soya

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
				1 Pollo Romesco Pasta a la florentina Tomates Country Pan de trigo Budín de chocolate Leche
4 Tetrazzini de pavo Vegetales Country Tomates guisados Pan de trigo Galleta de azúcar Leche	5 Chili de pollo Maíz O'Brien Zanahorias en rodajas Galletas Club Naranja Leche	6 Bistec suizo~ Papas batidas al ajo Frijoles verdes italianos Panecillo Galletas Oreo Leche	7 Pollo Scarpariello al limón Arroz Confetti Repollitos de Bruselas Pan de Texas Gelatina de naranja con piña Leche	8 Hamburguesa~ Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Crocante de durazno Leche Mostaza y kétchup
11 Albóndigas de pollo marsala~ Frijoles norteños Zanahorias al perejil Pan de Texas Arándanos rojos secos y cerezas Leche	12 Carne de res estilo Steakhouse~ Papas batidas Frijoles verdes con hierbas Pan de trigo Manzana Leche	13 Piccata de pollo apanado~ Rotini y tomates Vegetales de California Panecillo Pastel de cumpleaños glaseado Helado de fresa Leche	14 Salchicha con cebollas y pimientos* Frijoles rojos Espinaca Muffin de maíz Galletas Graham de chocolate Leche	15 Pavo y dumplings Zanahorias en rodajas Coliflor Pan de Texas Gelatina de lima con peras Leche
18 Albóndigas de carne de res con rábano picante~ Arroz a la florentina Brócoli Pan de Texas Galletas Graham de canela Leche	19 Jamón glaseado* Frijoles lima Okra y tomates Muffin de maíz Naranja Leche	20 Pastel de carne~ Gravy de tomates Papas Delmonico Guisantes y zanahorias Panecillo Mandarinas Leche	 21 Macarrones con queso y pavo Coliflor Repollitos de Bruselas Pan de Texas Gelatina de limón con duraznos Leche	22 Hamburguesa de carne de res Queso en rodajas Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Trozos de piña calientes Leche Mostaza y kétchup
25 Tarta de frijoles y tamales Arroz mexicano Tomates estilo mexicano Galleta de crema de caramelo Leche	26 Pollo Alfredo Repollitos de Bruselas al limón y pimienta Zanahorias en rodajas Pan de trigo Manzana Leche	27 Macarrones italianos con carne de res Maíz en grano entero Ensalada mixta Pan de Texas Trozos de piña Leche	28 Pollo al horno con gravy Papas batidas Frijoles verdes con hierbas Pan de Texas Fresas y arándanos rojos secos Leche	29 Salchicha polaca* Frijoles al horno Vegetales mixtos Pan de hot dog Gelatina de limón con duraznos Leche Mostaza

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.