

# GOLDEN GAZETTE

Julio 2022



## Duncanville D.L. Hopkins Jr. Senior Center

206 James Collins Blvd.  
Duncanville, TX 75116  
www.duncanville.com

Reservas de almuerzo y  
cancelaciones : (972) 707-3843

Horario el 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  
**Dominik Rico**  
Office Assistant  
**Cecilia Rodriguez**  
Kitchen Coordinator  
**Mary Lou Braun**  
Bus Driver/Field Trip  
Coordinator  
**Sport Jackson**  
**Ryan Young**  
Building Attendants



## *¡Ven y Únete a Nosotros!*














### Nuestra misión:

*“Proporcionando oportunidades para que los ciudadanos participen en actividades físicas y sociales en un ambiente inclusivo”.*



El Centro para persona Mayores D.L. Hopkins Jr. estará cerrado el lunes, 4 de Julio en conmemoración del Día de la Independencia. Las comidas para este día se distribuirán el Viernes, 1 de Julio.

# CALENDARIO DE CLASES Y EVENTOS ESPECIALES DE JULIO

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b>  9:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea <b>12:30 Día de la familia Fiesta de Verano</b> 1:30 Teléfono Inteligente \$
<b>4</b> <b>Cerrado por día festivo</b> 	<b>5</b> 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea	<b>6</b> 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:30 Juego de Cartas 11:00 Prevención de la Diabetes	<b>7</b> 8:30 Dominó <b>9:00 Ham Orchard</b> 9:30 Juego de Mesas 10:00 Una Caminata en el Parque	<b>8</b> 9:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 1:30 Teléfono Inteligente \$
<b>11</b>  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Consejo el Sitio Share and Care 10:00 Terapia de Color 1:00 Creaciones Culinarias "Ensaladas de picnic" <b>5:00 Noche de juego "Noche de Comida Mexicana"</b> Muffin Nacional de Arándanos	<b>12</b> 8:30 Dominó <b>9:00 Bass Pro Shop</b> 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea	<b>13</b>  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar <b>10:00 Actuación de los Goldenaires</b> 10:30 Juego de Cartas <b>11:00 Celebración de Cumpleaños*</b> 11:00 Prevención de la Diabetes	<b>14</b> 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas <b>9:30 Ennis Railroad and Cultural Heritage Museum &amp; Buc-ees</b> 10:00 Una Caminata en el Parque	<b>15</b>  9:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea <b>10:00 Bingo - Alfred Healthcare</b> 1:30 Teléfono Inteligente \$
<b>18</b> 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Terapia de Color	<b>19</b>  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea <b>10:00 Bingo - Oxford Glenn Senior Living</b> <b>11:30 Jeremy Koontz Actuación de Piano</b>	 8:30 Dominó <b>9:00 Bagel Social</b> 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 11:00 Prevención de la Diabetes	<b>21</b>  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Una Caminata en el Parque <b>10:00 Un Fraude a Medicare - The Senior Source</b>	<b>22</b> 9:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea
<b>25</b> 8:30 Dominó <b>9:30 Alley Cats Bowling</b> 9:30 Juego de Mesas 10:00 Terapia de Color	<b>26</b>  8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea <b>10:00 Cantar Junto con Greg Price</b> <b>12:00 Almuerzo Misterioso</b>	<b>27</b>  <b>8:30 Café con el Alcalde</b> 8:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 11:00 Prevención de la Diabetes	<b>28</b>  8:30 Dominó <b>9:00 Dia de Pelicula "Sing 2"</b> 9:30 Juego de Mesas 10:00 Una Caminata en el Parque <b>4:30 Longhorn Steakhouse</b>	<b>29</b>  9:30 Dominó 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea <b>10:00 Bingo - Care Patrol</b>

**\$ = Cuota de clase**    **Los eventos especiales se resaltan en texto azul**  
**Regístrese para la clase de conductor antes del miércoles 15 de junio**  
**Los viajes están resaltados en texto rojo**

**\*Haga reservaciones de mesas de cumpleaños para usted y su invitado el jueves 7 de julio o antes 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:  
Ensaladas de picnic**

### Goldenaires

*Sue Pointer*

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

### Teléfono Inteligente \$

*Kevin Brown*

Aprende básicamente como usar tu Teléfono inteligente.

### 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.

### Prevención de la Diabetes

*DAAA - Francis Rizo*

Únase a un programa de cambio de estilo de vida. Apoyo de un entrenador de estilo de vida certificado, pierda peso, reduzca el estrés, alcance sus objetivos de bienestar y aprenda nuevas habilidades. ¡Previene o retrasa la diabetes tipo 2!

### Cerámica \$

*Pat Weaver*

Los adultos mayores elegirán una pieza de cerámica y aprenderán varias pinturas. 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.

### Día de Película

Ven a disfrutar de una película matutina. Las palomitas de maíz y los refrescos estarán disponibles para su compra por .50 centavos.

### 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 el 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:

Dess June



El Share and Care Site Council es un organismo asesor 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.

## JUEGOS VIRTUALES Y MANUALIDADES

### Juegos AARP

<https://games.aarp.org/category/all-games>

**Búsqueda de Palabras en Línea Gratis**

<https://www.247wordsearch.com/>

**D.L. Hopkins Jr. Senior Center Actividades en línea**

<https://www.duncanville.com/d-l-hopkins-jr-senior-center-online-activities/>

### Ganchillo para los ancianos

**Más de 45 patrones fáciles**

<https://www.allfreecrochet.com/Miscellaneous-Crochet/Easy-Crochet-Patterns-Your-Retirement>

## INFORMACION

### Programa de Consejería de Beneficios para Ancianos del Área de Dallas

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 (1-800) 252-9240  
Lunes a viernes de 8:30 AM A 5:00 PM

### Programa diario de almuerzos colectivos y en la acera | Lunes a Viernes

Diariamente servimos almuerzos congregados y para recoger. Nuestro programa de almuerzos está dirigido a adultos mayores y proporciona 1/3 de las necesidades dietéticas diarias. Las reservas 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) 780-5073 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.

### 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 déjala 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 Orchard

Jueves, 7 de Julio  
9:00 AM

El costo es de \$3 + Almuerzo



#### Bass Pro Shop

Martes, 12 de Julio  
9:00 AM

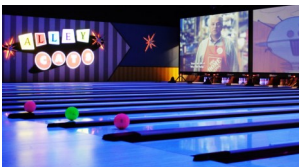
El costo es de \$3 + Almuerzo



#### Ennis Railroad and Cultural Heritage Museum & Buc-ees

Jueves, 14 de Julio  
9:30 AM

El costo es de \$3 + boleto de \$3 + Almuerzo



#### Alley Cats Bowling

Lunes, 25 de Julio  
9:30 AM

El costo es de \$3 + tarifa de carril + zapatos + Almuerzo



#### Almuerzo Misterioso

Martes, 26 de Julio  
12:00 PM

El costo es de \$3 + Almuerzo



#### Longhorn Steakhouse

Jueves, 28 de Julio  
9:30 AM

El costo es de \$3 + Cena

### NO HAY REEMBOLSOS POR NINGÚN VIAJE

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 julio.

¡Gracias por su cooperación!

## CROSSWORD PAGE

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

### Banco de Palabras

- Fuegos Artificiales
- Desfile
- Himno
- Patriótica
- Libertad
- Bandera
- Julio
- Barbacoa
- Independencia
- America
- El Verano

## RECETA DEL MES

### Ingredientes

- 1 lata de maíz en grano entero
- 1 lata de choclo partido
- 1/2 cebolla roja
- 6 onzas. queso cheddar rallado
- 2/3 taza de mayonesa
- 1/3 taza de crema agria
- 1 bolsa (10 1/2 onzas) de chips de maíz fritos regulares o Totopos de maíz fritos con chili y queso

### Ensalada de Maíz con Fritos



### Direcciones:

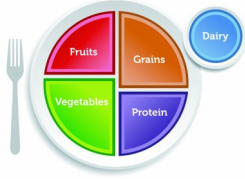

Ecurrir el maíz. Mezcle los primeros 6 ingredientes y enfríe. Agregue los chips de maíz justo antes de servir. Es posible que no desee agregar todos los chips de maíz. Agregue un poco a la vez. Algunas personas prefieren servir Fritos a un lado o desmenuzados encima. Puedes comer esto con una cuchara o como dip con Fritos Scoops para servir.

# ALMUERZO DE JULIO

\* - Contiene puerco

ⓘ - Contiene nueces

~ - Contiene soya

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b> Hamburguesa de Res~ Lechuga y Tomate Habichuelas "Ranch" Pan de Hamburguesa "Crisp" de Manzana Leche Mostaza y Ketchup
<b>4</b>  <b>Cerrado por el Día Feriado</b>	<b>5</b> Hamburguesa de Pollo Empanada Pasta Orzo Vegetales Mixtos Panecillo de Cena Barra de Higo Leche	<b>6</b> Pastel de Carne (Meatloaf)~ Salsa "Gravy" de Tomate Papas Majadas Zanahorias Estofadas Pan de Maíz Pudin de Limón y Frutas Leche Margarina	<b>7</b> Pollo Mediterráneo Pasta con Limón y Hierbas Brócoli Pan estilo Texas Brownie Leche	<b>8</b> Salchicha Ahumada* Habichuelas Lima Okra y Tomates Pan de Hot Dog Gelatina de Naranja con Piña Leche Mostaza
<b>11</b> Pasta Boloñesa con Pavo Grano Entero de Maíz Habichuelas Tiernas Pan estilo Texas Galleta de Azucar Leche	<b>12</b> Carne de Res con Salsa "Gravy" de Romero~ Arroz Confeti Brócoli Pan Integral Palito de Bizcocho de Chocolate Leche	<b>13</b> Pollo Chipotle a la BBQ Macarrones con Queso Zanahorias Glaceadas Panecillo de Cena Barra Zee Zee de Cumpleaños Leche	<b>14</b> Empanada de costilla de cerdo Guisantes Verdes con Hierbas Tomates Criollos Pan estilo Texas Galleta de Avena y Pasas Leche	<b>15</b> Hamburguesa de Res~ Lechuga y Tomate Habichuelas Horneadas Pan de Hamburguesa Bocadillos de Piña con Especies Leche Mostaza y Ketchup
<b>18</b> Cazuela de Arroz con Pavo Guisantes Verdes Calabaza/Calabacín/ Tomates Pan Multigrano Gelatina de Lima con Melocotón Leche	<b>19</b> Pollo Curry Arroz Frito con Huevos Brócoli/Zanahorias/ Cebollas Pan estilo Texas Galleta de Azucar Leche	<b>20</b> Carne de Res Salisbury~ Salsa "Gravy" color Marrón Habichuelas Mixtas Repollo Medley Panecillo de Cena Barra Nutty Buddy ⓘ Leche	<b>21</b> Pollo Piccata Penne Pomodoro Habichuelas Tiernas Italianas Pan estilo Texas Naranja Fresca Leche	<b>22</b> Pechuga de Pavo con Salsa "Gravy" Aderezo para Pan de Maíz Vegetales Primaverales Panecillo de Cena Galletas Oreo Leche Margarina
<b>25</b> Pollo Parmesano Pasta Penne con Espárragos Zanahorias Perejil Pan Integral Gelatina de Lima con Melocotón Leche	<b>26</b> Biftec Suizo~ Papas Majadas con Ajo Habichuelas Tiernas Panecillo de Cena Manzana Fresca Leche	<b>27</b> Hamburguesa de Cerdo con Mantequilla de Limón*~ Arroz Sucio Espinaca Pan Integral Galleta de Crema de ⓘ Chocolate Leche	<b>28</b> Pavo y Fideos Brócoli Tomates Campesters Pan Integral "Crisps" de Limón y Arándano Leche	<b>29</b> Hamburguesa de Res~ Lechuga y Tomate Habichuelas Horneadas Pan de Hamburguesa Melocotones Caliente con Especies Leche Mostaza y Ketchup

**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 nuestra página [vntexas.org](http://vntexas.org).