

## D.L. Hopkins Jr. Senior Center

206 James Collins Blvd.  
Duncanville, TX 75116  
[www.DuncanvilleTX.gov](http://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 Coordinator

**Caitlin Sansom**  
Administrative Assistant

**Mary Lou Braun**  
Bus Driver/Field Trip  
Coordinator

**Barbara Parks**  
Bus Driver

**Ryan Young**  
**Lili Garcia**  
**Jerome Reynolds**  
**Noe Garcia**  
**Juan Zarate**  
**Jewel Soria**  
**Debbie Mason**  
Building Attendants

# Hola, Julio

## ¡Ven y Únete a Nosotros!

### Nuestra misión:

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






















**RED, WHITE, & BBQ**

**4 AL 6 DE JULIO**

**JUEVES**  
DESFILE Y CELEBRACIÓN  
**VIERNES**  
CONCURSO DE BBQ Y MÚSICA EN VIVO  
**SABADO**  
PREMIO DEL CONCURSO DE BBQ Y  
MÚSICA EN VIVO  
PRESENTANDO  
**EL DESFILE DEL DÍA DE LA  
INDEPENDENCIA DEL  
DUNCANVILLE LIONS CLUB**  
PARQUE ARMSTRONG  
100 JAMES COLLINS BLVD.  
PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE: [DUNCANVILLESPECIALEVENTS.COM](http://DUNCANVILLESPECIALEVENTS.COM)

**El Centro para Persona Mayores D.L.  
Hopkins Jr. estará cerrado el Jueves, 4 de  
Julio en conmemoración de Día de la  
Independencia. Las comidas para este día  
se distribuirán el Miercoles, 3 de Julio.**

# CALENDARIO DE CLASES Y EVENTOS ESPECIALES DE JULIO

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Sittercise 10:00 Principiante Española 10:30 Bingo - Humana 5:00 Noche de Juego	<b>2</b> 8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea	<b>3</b>  8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 10:30 Bingo - Advocate Financial Partners	<b>4</b> <b>Cerrado por el Día de la Independencia</b>	<b>5</b> <b>No hay clases debido a una evento del día de la independencia</b>
<b>8</b>  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Consejo el Sitio Share and Care 10:00 Sittercise 10:00 Principiante Española 10:30 Bingo - United Healthcare 1:30 Creaciones Culinarias	<b>9</b>  8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 4:00 Southern Recipes Grill	<b>10</b>  8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Actuación de los Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 11:30 Información de salud Presentation by Molina 12:00 Celebración de Cumpleaños* 1:00 Pintando con un Toque	<b>11</b>  8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 10:00 Día de Pelicula Top Gun: Maverick	<b>12</b>  9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:00 Actuación de los Ivory Truth
<b>15</b>  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Alley Cats Bowling 10:00 Sittercise 10:00 Principiante Española 10:30 Loteria	<b>16</b>  8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 12:00 Mystery Lunch	<b>17</b>  8:15 Sittercise 9:00 Bagel Social 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas	<b>18</b> 8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba	<b>19</b>  9:00 Sittercise 9:00 Chisholm Trail Museum 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Oak Street
<b>22</b>  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Sittercise 10:00 Principiante Española 10:30 Bingo - Life and Health Insurance	<b>23</b>  8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 4:00 Longhorn Steakhouse	<b>24</b>  8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 12:00 Social de helados con PC Home Health	<b>25</b>  8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 12:00 Café con el Alcalde	<b>26</b>  8:30 Día de Campo Para Personas Mayores en Cedar Hill Senior Center 9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea
<b>29</b>  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Sittercise 10:00 Principiante Española 10:30 Loteria	<b>30</b>  8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 10:30 Grupo de Libros	<b>31</b>  8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 10:30 Bingo - Oak Street	<b>\$ = Cuota de clase</b> <b>Los eventos especiales se resaltan en texto azul</b> <b>Los viajes se resaltan en texto rojo</b>	<b>*Reserve una mesa de cumpleaños para usted y su invitado antes del Lunes 8 de Julio en la área de recepción del Centro para Personas Mayores*</b>



## 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: Korea: Hwachae**

### 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.

### Beginner Spanish

*Rebecca Isaak*

Esta clase de español para principiantes está diseñada para estudiantes con poco o ningún conocimiento previo del idioma. A través de lecciones interactivas, actividades interesantes y ejercicios prácticos, los participantes desarrollarán Habilidades fundamentales para escuchar, hablar, leer y escribir en español.

### 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.

### Grupo de Libros

El Centro para Persona Mayores D.L. Hopkins Jr grupo de lectura se reunirá mensualmente durante todo el año 2024-2025. 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!

### 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.

### Goldenaires

*Sue Pointer*

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

### Flex and Flow

*Lisa Hartman*

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

### 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 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 - 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

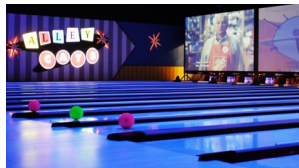
**Política de salida:** Si el libro tiene una tarjeta de circulación en la parte posterior, fírmela y déjala en el escritorio. Si no hay ninguna tarjeta en la parte posterior del libro, firme la lista en el portapapeles.

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

## VIAJES DEL MES



**Southern Recipes Grill**  
Arlington  
Martes, 9 de Julio  
4:00 PM  
El costo es de \$3 + Cena



**Alley Cats Bowling**  
Arlington  
Lunes, 15 de Julio  
9:30 AM  
El costo es de \$3 + Tarifa de Carril + Zapatos + Almuerzo



**Almuerzo Misterioso**  
Martes, 16 de Julio  
12:00 PM  
El costo es de \$3 + Almuerzo



**Chisholm Trail Museum**  
Cleburne  
Viernes, 19 de Julio  
9:00 AM  
El costo es de \$11 + Almuerzo



**Longhorn Steakhouse**  
Grand Prairie  
Martes, 23 de Julio  
4:00 PM  
El costo es de \$3 + Cena



**Senior Field Day**  
Cedar Hill Senior Center  
Viernes, 26 de Julio  
8:30 AM  
El costo es de \$3 + 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 Lunes, 1 de Julio  
¡Gracias por su cooperación!

## ROMPECABEZAS

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

- Independencia
- Fuegos artificiales
- Parilla
- America
- Celebracion
- Desfile
- Bandera
- Picnic
- Rojo
- Blanco
- Libertad
- Libertad
- Himno
- Julio
- Verano
- Patriótico
- Playa
- Verano
- Caliente
- Vacaciones
- Picnic
- Luz solar

## RECETA DEL MES

### Bagatela Totalmente Americana

#### Ingredientes:

- 3 libras de fresas frescas, peladas y cortadas en rodajas
- ¼ taza de azúcar blanca
- 1 cuarto de crema espesa
- 1 envase (6 onzas) de yogur de limón
- 1 paquete (3,3 onzas) de mezcla instantánea para pudín de chocolate blanco
- 2 cucharadas de ron con sabor a coco (opcional)
- 2 bizcochos (16 onzas) preparados, en cubos
- 2 pintas de arándanos frescos o según sea necesario



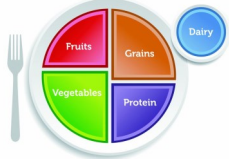


#### Direcciones:

- Espolvorea las fresas con azúcar en un bol; revuelva para distribuir el azúcar y reserve.
- Enfríe un tazón grande de metal y las batidoras de una batidora eléctrica.
- Vierta la crema en el tazón frío y agregue el yogur de limón, la mezcla para pudín y aproximadamente 1 cucharada de ron de coco; batir hasta que quede esponjoso con una batidora eléctrica a velocidad media.
- Extienda una capa de cubos de bizcocho en el fondo de una fuente para hornear de vidrio de 10x15 pulgadas y espolvoree los cubos con la cucharada restante de ron de coco. Cubra el bizcocho con una capa de fresas; espolvoree los arándanos sobre las fresas. Extienda una capa gruesa de crema batida sobre las bayas.
- Repite las capas varias veces, terminando con una capa de fresas espolvoreadas con arándanos y reservando aproximadamente 1 taza de crema batida; cubra el bizcocho con cucharadas de crema batida para servir. Refrigere las sobras.

# ALMUERZO DE JULIO

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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Albóndigas de pollo a la puttanesca~ Lentejas Zanahorias al perejil Pan de trigo Fresas y arándanos rojos secos Leche	<b>2</b> Carne de res estilo Steakhouse~ Papas batidas Frijoles verdes con hierbas Pan de trigo Manzana Leche	<b>3</b> Hot Dog Papas asadas al horno Vegetales Catalina Pan de hot dog Brownie ⓘ Leche Mostaza	<b>4</b> Cerrado por Feriado	<b>5</b> Pavo y dumplings Brócoli Coliflor Pan de Texas Gelatina de lima con peras Leche
<b>8</b> Carnitas de cerdo Arroz español Frijoles pintos Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche	<b>9</b> Pollo apanado con hierbas Dijon~ Frijoles de ojo negro Coliflor al ajo y parmesano Pan de Texas Naranja Leche	<b>10</b> Hamburguesa de costillas de cerdo a la barbacoa~ Macarrones con queso Vegetales de primavera Panecillo Pastel de cumpleaños glaseado  Helado de chocolate Leche	<b>11</b> Pastrami de pavo Queso suizo Lechuga y tomate Ensalada de papas con hierbas Pan de trigo (2) Galleta de avena y crema ⓘ Leche	<b>12</b> Hamburguesa~ Queso en rodajas Frijoles al horno Pan de hamburguesa Crocante de piña Leche Mostaza y ketchup
<b>15</b> Alfredo de pollo Repollitos de Bruselas al limón Zanahorias en rodajas Pan de trigo Manzana Leche	<b>16</b> Burrito de carne de res y frijoles Salsa de queso Arroz mexicano Tomates estilo mexicano Galleta de crema de caramelo ⓘ Leche	<b>17</b> Pollo al horno Gravy de pollo Papas batidas dos veces Frijoles verdes con hierbas Panecillo Fresas y arándanos rojos secos Leche	<b>18</b> Macarrones italianos con carne de res Maíz en grano entero Brócoli Pan de Texas Galletas de animales Leche	<b>19</b> Salchicha polaca* Frijoles negros Tomates guisados Pan de hot dog Barra de higo Leche Mostaza
<b>22</b> Albóndigas de carne de res a la española~ Salsa española Fideos penne Guisantes verdes con hierbas Pan de Texas Naranja	<b>23</b> Sopa de Enchiladas de pollo Salsa para enchiladas Arroz mexicano Tomates guisados Galleta de avena y crema ⓘ Leche	<b>24</b> Carne de res Salisbury~ Gravy marrón Puré de papas Frijoles verdes italianos Panecillo Barra Nutty Buddy ⓘ Leche	<b>25</b> Jamón glaseado con miel* Papas batidas Vegetales mixtos Panecillo Budín de Oreos y vainilla Leche	<b>26</b> Hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles al horno Pan de hamburguesa Puré de manzana caliente a la canela Leche Mostaza y ketchup
<b>29</b> Pollo apanado a la mozzarella~ Pasta orzo Repollitos de Bruselas con hierbas Pan de trigo Manzana Leche	<b>30</b> Taco de pavo Frijoles charros Vegetales mixtos Olé Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos	<b>31</b> Hamburguesa de cerdo apanada*~ Gravy estilo Country Arroz al perejil Zanahorias en rodajas Pan de trigo Galletas Graham de chocolate Leche		

**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](http://vnatexas.org).