

## 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 Manager

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, Octubre






































*¡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 OCTUBRE

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p><b>\$ = Cuota de clase</b></p> <p><b>Los viajes se resaltan en texto rojo</b></p> <p><b>Los eventos especiales se resaltan en texto azul</b></p>	<p><b>1</b></p> <p></p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea</p>	<p><b>2</b></p> <p></p> <p>8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaries 10:30 Juego de Cartas 11:00 Pink Diamonds Presentation 1:00 Elaboración de Tarjetas Creativas</p>	<p><b>3</b></p> <p></p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 1:00 Voleibol en Silla 11:00 The Senior Source Volunteer Program Presentation</p>	<p><b>4</b></p> <p>9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea</p>
<p><b>7</b></p> <p> </p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Principiante Española 10:00 Sittercise 10:30 Bingo - Humana 5:00 Noche de Juegos</p>	<p><b>8</b></p> <p> </p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 11:00 Medicare Q&amp;A - Ana 4:00 Sickie Garage</p>	<p><b>9</b></p> <p>   </p> <p>8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Actuación de los Goldenaries 10:30 Juego de Cartas 11:30 Información de salud Presentation by Molina 12:00 Celebración de Cumpleaños* 1:00 Pintando con un Toque</p>	<p><b>10</b></p> <p></p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 11:00 Life Insurance and Cancer Policies - Ana</p>	<p><b>11</b></p> <p> </p> <p>9:00 Sittercise 9:00 Holly Days Market 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:00 Actuación de los Ivory Truth</p>
<p><b>14</b></p> <p>  </p> <p>8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Consejo el Sitio Share and Care 10:00 Principiante Española 10:00 Sittercise 10:30 Loteria 1:30 Creaciones Culinarias 4:00 El Fenix</p>	<p><b>15</b></p> <p></p> <p>8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 11:00 Grandparents Social Club "The Importance of Oral Health" - Texas A&amp;M Dental school &amp; Molina</p>	<p><b>16</b></p> <p>   </p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Bagel Social 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:30 Bingo - The Villa at Mountain View 10:30 Juego de Cartas 11:30 Estate Planning 1:00 Tech Talk Q&amp;A \$</p>	<p><b>17</b></p> <p> </p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 11:00 Open Enrollment Q&amp;A - Advocate Financial Partners 2:00 State Fair</p>	<p><b>18</b></p> <p>  </p> <p>9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - United Healthcare 12:00 Update Changes to Medicare Advantage 2025</p> <p>La hora para la Pelicula Misteriosa esta por Determinarse</p> <p>Sociales para Personas Mayores Sábado, 19 de Octubre 4PM - 7PM</p>
<p><b>21</b></p> <p> </p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Alley Cats Bowling 10:00 Principiante Española 10:00 Sittercise 10:30 Bingo - Personal</p>	<p><b>22</b></p> <p> </p> <p>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 12:00 Almuerzo Misterioso</p>	<p><b>23</b></p> <p>8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaries 10:30 Juego de Cartas</p>	<p><b>24</b></p> <p> </p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 10:30 Bingo with Life and Health Insurance 12:00 Café con el Alcalde</p>	<p><b>25</b></p> <p> </p> <p>9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 11:00 Mobile Notary 1:00 Día de Película "Hubie Halloween"</p>
<p><b>28</b></p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Principiante Española 10:00 Sittercise</p>	<p><b>29</b></p> <p>8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea</p>	<p><b>30</b></p> <p>8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaries 10:30 Juego de Cartas 12:45 Medicare Advantage Plans Presentation - New World</p>	<p><b>31</b></p> <p> </p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 10:30 Halloween Bingo 1:00 Voleibol en Silla</p>	<p><b>*Reserve una mesa de cumpleaños para usted y su invitado antes del Lunes 7 de Octubre en la área de recepción del Centro para Personas Mayores*</b></p>

Estás en las redes sociales y buscas mantenerte actualizado con nuestras noticias semanales? Síganos en DL Hopkins Jr. Senior Center en Facebook e Instagram para mantenerse conectado!



## 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.

**La creación de este mes es: Germany: Sauerkraut Soup**

### 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.

### Tech Talk Q&A \$

*Kevin Brown*

El instructor responderá preguntas relacionadas con la tecnología. Traiga cualquier dispositivo con el que necesite ayuda. Costo: \$5 por persona

### Zumba

*Lisa Hartman*

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

### Beginner Spanish

*Melanie Bolden*

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 reúne 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 Octubre: The Keeper of Lost Things by Ruth Hogan**

### 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.

### 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.

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

Presidente:  
Tesorero:  
Secretaria:

Jacquelyn Morgan  
Terry Kanhai  
Melanie Bolden



El Consejo del Sitio Share and Care es una organization 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 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



#### Sickie Garage

Irving

Martes, 8 de Octubre

4:00 PM

El costo es de \$3 + Cena



#### Holly Days Market

Waxahachie

Viernes, 11 de Octubre

9:00 AM

El costo es de \$13 + Almuerzo



#### El Fenix

Dallas

Lunes, 14 de Octubre

4:00 PM

El costo es de \$3 + Cena



#### State Fair

Dallas

Jueves, 17 de Octubre

2:00 PM

El costo es de \$8 + Alimento



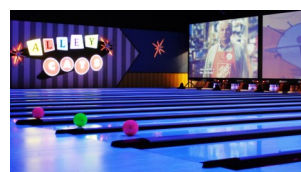
#### Película de Misterio

Grand Prairie

Viernes, 18 de Octubre

TBD

EL costo es \$3 + Entrada



#### Alley Cats Bowling Arlington

Lunes, 21 de Octubre

10:00 AM

El costo es de \$3 + Tarifa de Car-  
ril + Zapatos + Almuerzo



#### Almuerzo Misterioso

Martes, 22 de Octubre

12:00 PM

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 Martes, 1 de Octubre.

¡Gracias por su cooperación!

## ROMPECABEZAS

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

### October Word Bank

- CALABAZA
- COSECHA
- OTOÑO
- HOJAS
- VÍSPERA DE TODOS LOS SANTOS
- SIDRA
- ESPANTAPÁJAROS
- HOGUERA
- CRUJIENTE
- ESCALOFRIANTE
- CONCIENCIA
- MAMA
- CÁNCER
- ROSA
- OCTUBRE
- APOYO
- ESPERANZA
- INVESTIGACIÓN
- SOBREVIVIENTE
- RECAUDACIÓN DE FONDOS

## RECETA DEL MES

### Ingredientes: **Cheesy Chili Hash Brown Bake**

- 1 1/2 libras de carne molida magra o pavo
- 1 lata (15,5 onzas) de salsa Sloppy Joe original
- 1 lata (15 oz) de chile con frijoles
- 1/2 paquete (30 onzas) de croquetas de patata ralladas estilo campestre congeladas (aproximadamente 4 tazas)
- 2 tazas (8 oz) de queso cheddar rallado



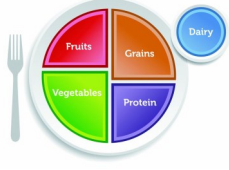


### Direcciones:

- **Paso 1:** Precalienta el horno a 425°. Dore la carne molida en una sartén grande a fuego medio-alto, revolviendo con frecuencia, de 7 a 10 minutos o hasta que la carne se desmorone y ya no esté rosada. Agregue la salsa Sloppy Joe y el chile.
- **Paso 2:** Vierta la mezcla de chile en 8 recipientes de 10 oz ligeramente engrasados. moldes. Cubra con croquetas de patata congeladas.
- **Paso 3:** Hornee, tapado, a 425° durante 30 minutos; destape y hornee por 10 minutos más o hasta que esté dorado y crujiente. Espolvorea con queso y hornea 5 minutos más o hasta que el queso se derrita.

# ALMUERZO DE OCTUBRE

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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	<p>1 Jamón glaseado* Frijoles lima Okra y tomates Muffin de maíz Naranja Leche</p>	<p>2 Pastel de carne~ Gravy de tomates Papas Delmonico Guisantes y zanahorias Panecillo Galleta de crema de caramelo ⓘ Leche</p>	<p>3 Macarrones con queso y pavo Coliflor Repollitos de Bruselas Pan de Texas Gelatina de limón con duraznos Leche</p>	<p>4 Hamburguesa~ Queso en rodajas Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Trozos de piña calientes Leche Mostaza y ketchup</p>
<p>7 Pollo marsala apanado~ Pasta penne al perejil Tomates Country Pan de trigo Manzana Leche</p>	<p>8 Carnitas de cerdo Frijoles pintos Zanahorias glaseadas Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos</p>	<p>9 Pollo al horno ⓘ Gravy de pollo Papas batidas dos veces Brócoli al limón Panecillo Pastel de cumpleaños glaseado Helado de chocolate Leche</p> 	<p>10 Chili de carne de res con frijoles Arroz Espinaca Galletas de soda Gelatina de fresa con peras Leche</p>	<p>11 Hamburguesa~ Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Fruta caliente especiada Leche Mostaza y ketchup</p>
<p>14 Albóndigas mongolas de carne de res~ Arroz jazmín Vegetales japoneses Pan de trigo Galletas Graham de canela Leche</p>	<p>15 Pollo apanado cajún Frijoles lima Okra y tomates Pan de Texas Trozos de piña Leche</p>	<p>16 Bistec suizo Papas batidas Frijoles verdes italianos Panecillo Galleta de crema de caramelo ⓘ Leche</p>	<p>17 Jamón glaseado* Macarrones con queso Brócoli y zanahorias Pan de trigo Gelatina de lima con piña Leche</p>	<p>18 Hamburguesa~ Lechuga y tomate Frijoles al horno Pan de hamburguesa Puré de manzana caliente a la canela Leche Mostaza y ketchup</p>
<p>21 Pasta boloñesa con pavo Coliflor Frijoles verdes con hierbas Pan de Texas Barra de higo Leche</p>	<p>22 Carne de res estilo Steakhouse~ Papas Delmonico Repollitos de Bruselas Pan multigrano Manzana Leche</p>	<p>23 Pollo al limón y alcaparras Arroz al perejil Vegetales Catalina Panecillo Arándanos rojos secos Leche</p>	<p>24 Cazuela de carne de res casera Brócoli Revuelto de repollo Pan multigrano Budín de canela Leche</p>	<p>25 Pechuga de pavo con hierbas Penne a la florentina Escalopes de tomates Pan de Texas Galleta de chispas de chocolate Leche</p>
<p>28 Pastel de carne~ Gravy de tomates Papas batidas al ajo Repollitos de Bruselas al limón y pimienta# Pan de Texas Galletas Graham de chocolate Leche</p>	<p>29 Piccata de pollo apanado~ Penne al pomodoro Zanahorias al perejil Panecillo Cóctel de frutas Leche</p>	<p>30 Picadillo mexicano de carne de res# Frijoles charros Arroz mexicano Tortilla de harina Fruta fresca Leche</p>	<p>31 Pollo y dumplings Lentejas Okra y tomates Pan de maíz Galleta de avena y crema ⓘ Leche Margarina</p>	

**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).