

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

Barbara Parks
Bus Driver

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



Hola, Septiembre

¡Ven y Únete a Nosotros!

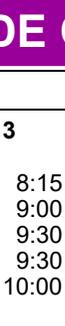
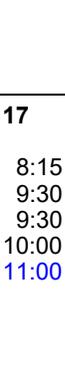
Nuestra misión:

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

**El Centro para Persona Mayores D.L.
Hopkins Jr. estará cerrado el Lunes, 3 de
Septiembre en conmemoración de Día del
Trabajo. Las comidas para este día se
distribuirán el Jueves 30, de Agosto.**



CALENDARIO DE CLASES Y EVENTOS ESPECIALES DE SEPTIEMBRE

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2  Cerrado por el Día del Trabajo	3 8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea	4 8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaries 10:30 Juego de Cartas 1:00 Elaboración de Tarjetas Creativas	5 8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 1:00 Voleibol en Silla	6  9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Personal
9  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Alley Cats Bowling 10:00 Principiante Española 10:00 Consejo el Sitio Share and Care 10:00 Sittercise 10:30 Bingo - Humana 1:30 Creaciones Culinarias 5:00 Noche de Juegos	10 8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 1:00 Día de Película "Hidden Figures"	11  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	12  8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 12:00 Turning 65 Seminar with United Healthcare 1:00 Voleibol en Silla La hora para la Pelicula Misteriosa esta por determinarse	13  9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:00 Actuación de los Ivory Truth
16  8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Principiante Española 10:30 Hispanic Heritage Celebration Loteria	17  8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 11:00 Get Ready For Flu Day - Vaccine Clinic with Tom Thumb and Molina 4:00 Yes Restaurant Buffet	18  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 - Life and Health Insurance 12:00 Almuerzo Misterioso	19 8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 1:00 Voleibol en Silla	20  9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea
23  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Principiante Española 10:00 Sittercise 11:00 Policía de Duncanville Presentación de Seguridad 4:00 Cancun's Ameri-Mex Restaurant	24  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	25 8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaries 10:30 Juego de Cartas 11:00 Tree Planting Dedicacion 1:00 D.L. Hopkins Jr. Senior Center Celebrating Community	26  8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 12:00 Café con el Alcalde 12:00 Turning 65 Seminar with United Healthcare 1:00 Voleibol en Silla 7:30 Duncanville Community Theater	27  9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:00 Hospice Informational Presentation 10:30 Bingo - Champion Healthcare
30  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Principiante Española 10:00 Sittercise 10:30 Loteria	\$ = Cuota de clase Los viajes se resaltan en texto rojo Los eventos especiales se resaltan en texto azul	*Reserve una mesa de cumpleaños para usted y su invitado antes del Lunes 9 de Septiembre en la área de recepción del Centro para		

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: Argentina: Empanadas

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.

Flex and Flow

Lisa Hartman

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

Goldenaires

Sue Pointer

¡Ven a hacer un poco de ruido

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 Septiembre:

Dear Edward by Ann Napolitano

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.

Zumba

Lisa Hartman

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

Creative Card Crafting

Sharon Edwards

Diseña 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.

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 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 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



Alley Cats Bowling Arlington

Lunes, 9 de Septiembre
9:30 AM

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



Película de Misterio

Grand Prairie

Jueves, 12 de Septiembre
TBD

EL costo es \$3 + Entrada + Almuerzo



Yes Restaurant Buffet

Grand Prairie

Martes, 17 de Septiembre
4:00 PM

El costo es de \$3 + Cena



Almuerzo Misterioso

Miércoles, 18 de Septiembre
12:00 PM

El costo es de \$3 + Almuerzo



Cancun's Ameri-Mex Restaurant

Waxahachie

Lunes, 23 de Septiembre
4:00 PM

El costo es de \$3 + Cena



Duncanville Community Theater

Duncanville

Jueves, 26 de Septiembre
7:30 PM

El costo es de \$3 + \$10 Ticket +

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, 3 de Septiembre.

¡Gracias por su cooperación!

ROMPECABEZAS

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

September Word Bank

- Día laboral
- Obrero
- Desfile
- Lunes
- Septiembre
- Huelga
- Desempleo
- Industria
- Con el tiempo
- Unión
- Beneficios
- Carrera
- Celebración
- Cultura
- Tradición
- Historia
- Familia
- Comunidad
- Orgullosa
- Latino
- Fiesta
- Herencia

RECETA DEL MES

Ingredientes:

Ensalada de Tacos Texanos

- 1 libra de carne molida (95% magra)
- 1 taza de zanahoria rallada (aproximadamente 1 zanahoria grande)
- 3/4 taza de salsa
- 1 15 onzas. lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 cucharaditas comino molido
- 1 cucharadita chile en polvo
- 1/2 cucharadita polvo de ajo
- 8 tazas de ensalada de verduras mixtas
- 1/2 taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- 1 tomate mediano, picado (aproximadamente 1 taza)
- 1/2 taza de pimiento morrón cortado en cubitos
- 1/4 taza de cebolla morada en rodajas finas



Direcciones:

Paso 1

- Calienta una sartén antiadherente grande a fuego MEDIO hasta que esté caliente. Agrega la carne molida; cocine de 8 a 10 minutos, partiéndola en trozos de 3/4 de pulgada y revolviendo ocasionalmente hasta que la carne ya no esté rosada. Retire la grasa, si la hubiera.

Paso 2

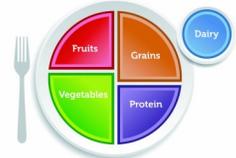
- Agrega las zanahorias, la salsa, los frijoles, el comino, el chile en polvo y el ajo en polvo; cocine por 2 minutos. Retire la sartén del fuego.

Paso 3

- Divida las verduras para ensalada en 4 platos y cubra cada uno con una cuarta parte de la mezcla de carne. Cubra con queso, tomate, pimiento y cebolla. Adorne con aceitunas en rodajas y aderezo, si lo desea.

ALMUERZO DE SEPTIEMBRE

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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 Cerrado por Feriado	3 Pollo apanado con hierbas Dijon~ Frijoles de ojo negro Coliflor al ajo y parmesano Pan de Texas Naranja Leche	4 Hamburguesa de costillas de cerdo a la barbacoa~ Macarrones con queso Vegetales de primavera Panecillo Galletas Graham de canela Leche	5 Pastrami de pavo Queso suizo Lechuga y tomate Ensalada de papas con hierbas Pan de trigo (2) ⓘ Galleta de avena y crema ⓘ Leche	6 Hamburguesa~ Queso en rodajas Frijoles al horno Pan de hamburguesa Crocante de piña Leche Mostaza y ketchup
9 Alfredo de pollo Repollitos de Bruselas al limón Zanahorias en rodajas Pan de trigo Manzana Leche	10 Burrito de carne de res y frijoles Salsa de queso Arroz mexicano Tomates estilo mexicano Galleta de crema de ⓘ caramelo Leche	11 Pollo al horno  Gravy de pollo Papas batidas dos veces Frijoles verdes con hierbas Panecillo Pastel de cumpleaños glaseado Helado de vainilla Leche	12 Macarrones italianos con carne de res Maíz en grano entero Brócoli Pan de Texas Galletas de animales Leche	13 Salchicha polaca* Frijoles negros Tomates guisados Pan de hot dog Barra de higo Leche Mostaza
16 Taco de carne de res Frijoles pintos Vegetales fiesta Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos	17 Sopa de Enchiladas de pollo Salsa para enchiladas Arroz mexicano Tomates guisados Galleta de avena y crema ⓘ Leche	18 Carne de res Salisbury~ Gravy marrón Puré de papas Frijoles verdes italianos Panecillo Barra Nutty Buddy Leche	19 Pasta boloñesa con pavo Brócoli Zanahorias al perejil Pan de Texas Gelatina de fresa con cóctel de frutas Leche	20 Hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles al horno Pan de hamburguesa Puré de manzana caliente a la canela Leche Mostaza y ketchup
23 Pollo apanado a la mozzarella~ Pasta orzo Repollitos de Bruselas con hierbas Pan de trigo Manzana Leche	24 Taco de pavo Frijoles charros Vegetales mixtos Olé Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos	25 Hamburguesa de cerdo apanada*~ Gravy estilo Country Arroz al perejil Zanahorias en rodajas Pan de trigo Galletas Graham de chocolate Leche	26 Chili de carne de res con frijoles Papas asadas al horno Espinaca Galletas de soda Barra de higo Leche	27 Pollo al limón y alcaparras Lentejas Tomates Country Pan de trigo Budín de canela Leche
30 Albóndigas suecas de carne de res~ Arroz florentino Brócoli Pan de Texas Galletas Graham de canela 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.