

**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

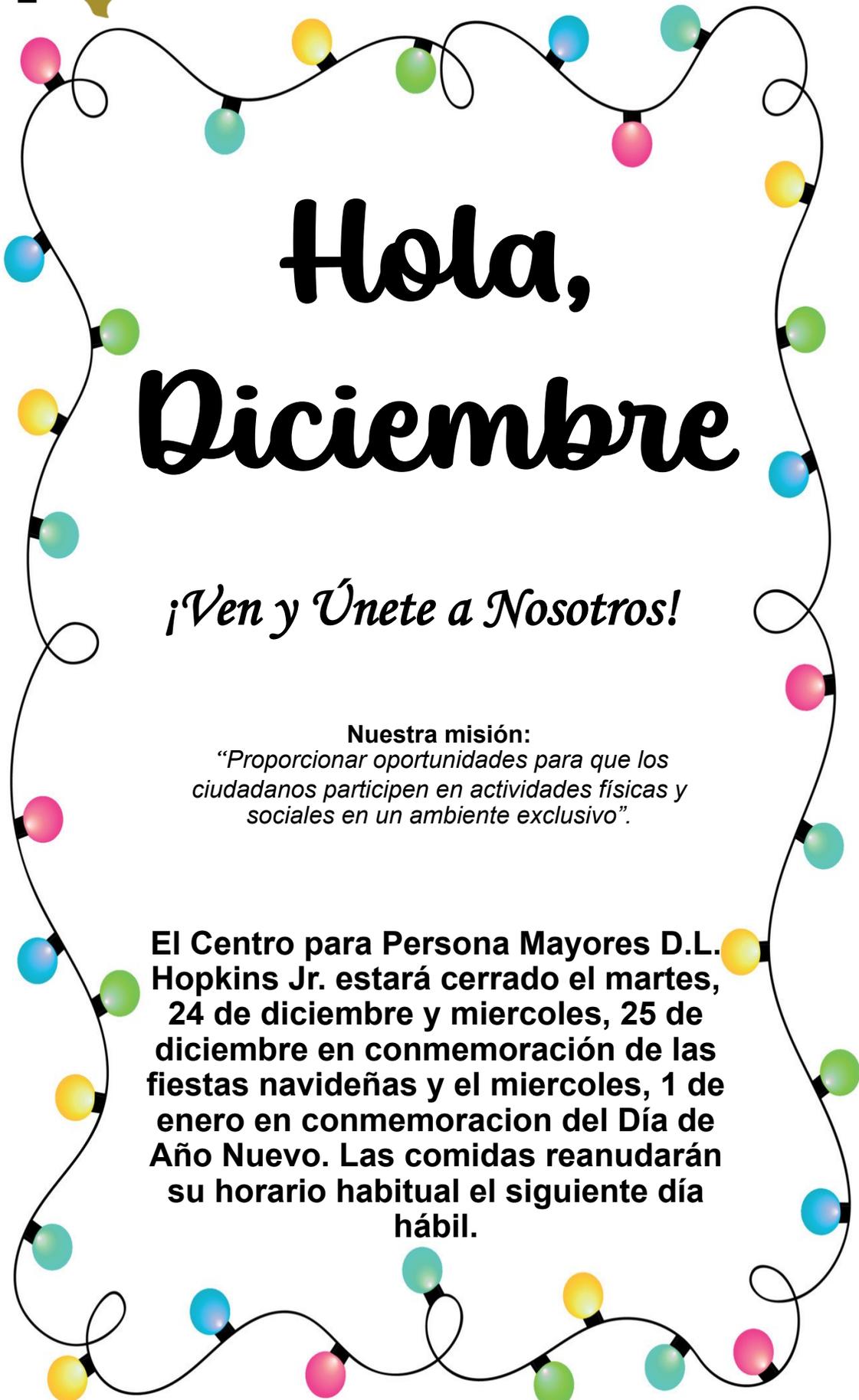
**Jeanette Rodriguez**  
Senior Center Manager

**Caitlin Sansom**  
Administrative Assistant

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

**Barbara Parks**  
Bus Driver

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



# Hola, Diciembre

*¡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 martes, 24 de diciembre y miércoles, 25 de diciembre en conmemoración de las fiestas navideñas y el miércoles, 1 de enero en conmemoración del Día de Año Nuevo. Las comidas reanudarán su horario habitual el siguiente día hábil.**

# CALENDARIO DE CLASES Y EVENTOS ESPECIALES DE DICIEMBRE

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<b>2</b>  8:00 Stocking Decorating 8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Princiante Española 10:00 Sittercise 10:30 Bingo - Humana 5:00 Noche de Juegos	<b>3</b>  8:00 Stocking Decorating 8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea	<b>4</b>  8:00 Stocking Decorating 8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 1:00 Elaboración de Tarjetas Creativas	<b>5</b>  8:00 Stocking Decorating 8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba	<b>6</b>  9:00 Stocking Decorating 9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea
<b>9</b>  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Consejo el Sitio Share and Care 10:00 Princiante Española 10:00 Sittercise 1:30 Creaciones Culinarias 4:00 Ozona	<b>10</b>  8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 9:30 Hines Nut Company & Texas Pecan Company 10:00 Baile en Línea	<b>11</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 4:00 Cena Navideña y Baile	<b>12</b>  8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 5:30 Pocket Sandwich Theater	<b>13</b>  9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:00 Ivory Truth Music Performance  Sábado 14 de Diciembre Share and Care Social de vacaciones 1:00 - 4:00
<b>16</b>  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Alley Cats Bowling 10:00 Princiante Española 10:00 Sittercise 10:30 Loteria	<b>17</b>  8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Life and Health Insurance	<b>18</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 12:00 Almuerzo Misterioso 1:00 Tech Talk Q&A \$	<b>19</b>  8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 4:00 Charco Broiler Steak House	<b>20</b>  9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - United Healthcare 12:00 VNA Almuerzo Navideño 12:00 Update Changes to Medicare Advantage 2025 United Healthcare
<b>23</b>  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Princiante Española 10:00 Sittercise 10:30 Loteria	<b>24</b> <b>Cerrado debido al Día Feriado</b> 	<b>25</b> <b>Cerrado debido al Día Feriado</b> 	<b>26</b> 9:30 Juego de Mesas	<b>27</b> 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea
<b>30</b>  9:30 Juego de Mesas 10:00 Princiante Española 10:30 Bingo - Suvida Healthcare	<b>31</b> 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea	<b>*Reserve una mesa de cumpleaños para usted y su invitado antes del Lunes 11 de Noviembre en la área de recepción del Centro para Personas Mayores*</b>		<b>\$ = Cuota de clase</b> <b>Los viajes se resaltan en texto rojo</b> <b>Los eventos especiales se resaltan en texto azul</b>



Estás en las redes sociales y buscas mantenerte actualizado con nuestras noticias semanales? Síguenos en DL Hopkins Jr. Senior Center en Facebook y 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:**

**Austria: Cream Horns**

### 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!

**No hay grupo de lectura este mes. El Grupo de Lectura se reanudará en el horario habitual en enero.**

### 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 Choir

*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 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



**Ozona**  
Dallas

lunes, 9 de diciembre  
4:00 PM

El costo es de \$3 + Cena



**Hines Nut Company & Texas Pecan Company**  
Dallas

martes, 10 de diciembre  
9:30 AM

El costo es de \$3 + Almuerzo



**Pocket Sandwich Theater**  
"Ebenezer Scrooge"

Carrollton  
jueves, 12 de diciembre  
5:30 PM

El costo es de \$25 + Cena



**Alley Cats Bowling**  
Arlington

lunes, 16 de diciembre  
10:00 AM

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



**Almuerzo Misterioso**

miércoles, 19 de diciembre  
12:00 PM

El costo es de \$3  
+ Almuerzo



**Charco Broiler Steak House**  
Dallas

jueves, 19 de diciembre  
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 lunes, 2 de diciembre.

¡Gracias por su cooperación!

## ROMPECABEZAS

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

### Búsqueda de palabras de Diciembre

- Árbol
- Regalo
- Nieve
- Luz
- Dulce
- Alegre
- Acebo
- Ángel
- Campana
- Estrella
- Papá Noel
- Trineo
- Decoraciones
- Reno
- Media

## RECETA DEL MES

### Bolitas de Queso y Salchicha

#### Ingredientes:

- 3 tazas de mezcla para hornear y panqueques original Bisquick
- 1 libra de salchicha de cerdo a granel cruda
- 4 tazas de queso cheddar rallado (16 oz)
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de leche
- 1/2 cucharadita de hojas secas de romero, trituradas
- 1 1/2 cucharadas de perejil fresco picado o 1/2 cucharadita de perejil en hojuelas
- Salsa barbacoa o salsa picante, si se desea

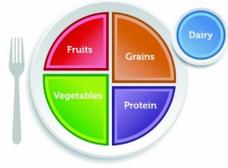


#### Direcciones:

- Paso 1: Calienta el horno a 350°F. Engrase ligeramente el fondo y los lados de 2 moldes para hornear con borde de 15x10x1 pulgadas.
- Paso 2: En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes excepto la salsa barbacoa, con las manos o con una cuchara. Forme bolas de 1 pulgada con la mezcla. Coloque a 1/2 pulgada de distancia en los moldes.
- Paso 3: Hornee de 20 a 25 minutos, girando los moldes a la mitad del tiempo de horneado, hasta que se doren. Retirar inmediatamente de la sartén; transfíralo a un plato para servir. Sirva caliente con salsa para mojar.

# ALMUERZO DE DICIEMBRE

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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 Pollo marsala apanado~ Pasta penne al perejil Tomates Country Pan de trigo Manzana Leche	3 Carnitas de cerdo Frijoles pintos Zanahorias glaseadas Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos	4 Pollo al horno Gravy de pollo Papas batidas dos veces Brócoli al limón Panecillo Galleta de avena y crema ⓘ Leche	5 Chili de carne de res con frijoles Arroz Espinaca Galletas de soda Gelatina de fresa con peras	6 Hamburguesa~ Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Fruta caliente especiada Leche Mostaza y ketchup
9 Albóndigas mongolas de carne de res~ Arroz jazmín Vegetales japoneses Pan de trigo Galletas Graham de canela Leche	10 Pollo apanado cajún Frijoles lima Okra y tomates Pan de Texas Trozos de piña Leche	11 Bistec suizo~  Papas batidas Frijoles verdes italianos Panecillo Pastel de cumpleaños glaseado Helado de vainilla Leche	12 Jamón glaseado* Macarrones con queso Brócoli y zanahorias Pan de trigo Gelatina de lima con piña Leche	13 Hamburguesa~ Lechuga y tomate Frijoles al horno Pan de hamburguesa Puré de manzana caliente a la canela Leche Mostaza y ketchup
16 Pasta boloñesa con pavo Coliflor Frijoles verdes con hierbas Pan de Texas Barra de higo Leche	17 Carne de res estilo Steakhouse~ Papas Delmonico Repollitos de Bruselas Pan multigrano Manzana Leche	18 Pollo al limón y alcaparras Arroz al perejil Vegetales Catalina Panecillo Arándanos rojos secos Leche	19 Cazuela de carne de res casera Brócoli Revuelto de repollo Pan multigrano Budín de canela Leche	20 Pechuga de pavo con gravy Aderezo de pan de maíz Vegetales mixtos Panecillo Budín de ambrosia Leche
23 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	24 Cerrado debido al Día Feriado	25 Cerrado debido al Día Feriado	26 Pollo y dumplings Lentejas Okra y tomates Pan de maíz Galleta de avena y crema ⓘ Leche Margarina	27 Hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Crocante de durazno Leche Mostaza y ketchup
30 Sopa de enchiladas de pollo Arroz español Tomates estilo mexicano Galleta de crema de caramelo ⓘ Leche	31 Jamón glaseado con miel* Frijoles de ojo negro Revuelto de repollo Panecillo Brownie ⓘ Leche Margarina			

**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).