

**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, Enero

**MEMBERSHIP  
DRIVE**

Tell a  
Friend!

*Comience el año nuevo con el pie derecho al convertirse en miembro  
del Centro para Personas Mayores*

***Precios con descuento especial en membresías anuales***

*Residentes: \$10  
No residentes: \$15*

*Cada nueva membresía adquirida durante el mes de enero recibirá un  
artículo promocional, y cada membresía renovada adquirida durante el  
mes de enero recibirá un kit de bienestar de cortesía al momento de la  
compra.*

**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 miércoles 1  
de enero en conmemoracion del Día de  
Año Nuevo y Lunes 20 de enero en  
conmemoración del Día de Martin Luther  
King Jr. Las comidas reanudarán su  
horario habitual el siguiente día hábil.**

***¡Ven y Únete a Nosotros!***



# CALENDARIO DE CLASES Y EVENTOS ESPECIALES DE ENERO

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p><b>*Reserve una mesa de cumpleaños para usted y su invitado antes del Lunes 6 de Enero en la área de recepción del Centro para Personas Mayores*</b></p>	<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><b>Cerrado por vacaciones de Año Nuevo.</b></p> 	<p><b>2</b></p> <p>9:30 Juego de Mesas 1:00 Elaboración de Tarjetas Creativas</p>	<p><b>3</b></p> <p>9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Palm Primary Care</p>
<p><b>6</b></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>7</b></p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 12:30 Encuentro y Saludo con los Instructores</p>	<p><b>8</b></p> <p>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</p>	<p><b>9</b></p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 10:30 Bingo with Advocate Financial Partners 4:30 Beto's Mexican Restaurant</p>	<p><b>10</b></p> <p>9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:00 Ivory Truth Music Performance</p>
<p><b>13</b></p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Consejo el Sitio Share and Care 10:00 Alley Cats Bowling 10:00 Principiante Española 10:00 Sittercise 10:30 Loteria 1:30 Creaciones Culinarias</p>	<p><b>14</b></p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 12:00 Almuerzo Misterioso</p>	<p><b>15</b></p> <p>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</p>	<p><b>16</b></p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 10:30 Decoupage Cosaters Crafting with Palm Primary Care 4:00 Circle Grill</p>	<p><b>17</b></p> <p>9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - United Healthcare</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Cerrado por Conmemoración del Día de Martin Luther King Jr.</b></p> 	<p><b>21</b></p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 10:00 Book Group 10:30 Grandparents Social Club</p>	<p><b>22</b></p> <p>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 11:00 Medicare Lunch and Learn with Palm Primary Care</p>	<p><b>23</b></p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 12:00 Café con el Alcalde</p>	<p><b>24</b></p> <p>9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Life and Health Insurance</p>
<p><b>27</b></p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Principiante Española 10:00 Sittercise 10:30 Loteria</p>	<p><b>28</b></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>29</b></p> <p>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 10:30 Bingo with New World Insurance</p>	<p><b>30</b></p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 9:00 Fort Worth Stockyard Museum</p>	<p><b>31</b></p> <p>9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea</p>



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: Tortilla 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.

### 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 enero: The Curious Charms of Arthur Pepper by Phaedra Patrick**

### 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



**Beto's Mexican Restaurant**  
**Grand Prairie**  
jueves, 9 de enero  
4:00 PM  
El costo es de \$3 + Cena



**Almuerzo Misterioso**  
martes, 14 de enero  
12:00 PM  
El costo es de \$3  
+ Almuerzo



**Circle Grill**  
**Dallas**  
jueves, 16 de enero  
4:00 PM  
El costo es de \$3 + Cena



**Alley Cats Bowling**  
**Arlington**  
lunes, 13 de Enero  
10:00 AM  
El costo es de \$3 + Tarifa de Carril + Zapatos + Almuerzo



**Fort Worth Stockyard Museum**  
**Fort Worth**  
jueves, 30 de enero  
9:00 AM  
El costo es de \$5 + 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 jueves, 2 de enero.  
¡Gracias por su cooperación!

# ROMPECABEZAS

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

## Búsqueda de palabras de Enero

- COPO DE NIEVE
- CARÁMBANO
- HELADA
- VENTISCA
- GRANIZO
- AGUANIEVE
- TORMENTA
- ENFRIAR
- INVIERNO
- ÁRTICO
- NUEVO AÑO
- FUEGOS ARTIFICIALE
- MUÑECO DE
- CUENTA ATRÁS
- ESQUIAR
- TRINEO
- PATINAJE
- BOLA DE NIEVE
- CACAO CALIENTE
- RESOLUCIONES
- BUFANDA
- SUÉTER



# RECETA DEL MES

## CRUMPLE DE MANZANA PARA DOS

### Ingredientes:

- 1 manzana mediana a grande, cortada en cubos pequeños
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 cucharadita de canela
- 3 1/2 cucharadas de harina para todo uso
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- Complementos: 1 cucharada de copos de avena y 1 cucharada de nueces picadas



### Direcciones:

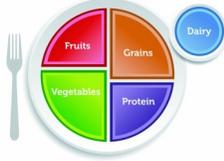
- **Paso 1:** Precalienta el horno a 350° F.
- **Paso 2:** Mezcle en un tazón pequeño la manzana con 1 cucharada de azúcar y canela. Divida la manzana en 2 moldes individuales y presione hacia abajo.
- **Paso 3:** Mezcle la harina y 2 cucharadas de azúcar, luego agregue la mantequilla derretida. Mezcle con un tenedor hasta a mezcla se agrupa
- **Paso 4:** Agregue avena y nueces, si las usa. Espolvorea el crumble uniformemente sobre la manzana.
- **Paso 5:** Hornee durante 25 a 30 minutos, hasta que la cobertura esté dorada y las manzanas tiernas. Es mejor servirlo inmediatamente.

# ALMUERZO DE ENERO

\* - Contiene puerco

📍 - Contiene nueces

~ - Contiene soya

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		1 <b>Cerrado por feriado</b> 	2 Sloppy Joe Papas en cubos asadas Vegetales mixtos Pan de hamburguesa Gelatina de naranja con cóctel de frutas Leche	3 Pollo al horno Gravy estilo Country Maíz con pimientos rojos y verdes Frijoles verdes Pan de Texas Galletas Oreo Leche
6 Stroganoff de carne de res Brócoli Zanahorias glaseadas Pan de Texas Naranja Leche	7 Pollo a la naranja Arroz Confetti Coliflor al ajo y parmesano Pan multigrano Galletas Graham de canela Leche	8 Pastel de carne~ Gravy marrón  Papas batidas dos veces Frijoles verdes con hierbas Panecillo Pastel de cumpleaños glaseado Helado de chocolate Leche	9 Espagueti con pavo Repollitos de Bruselas Tomates Country Pan de trigo Budín de caramelo Leche	10 Hamburguesa~ Queso en rodajas Frijoles al horno Pan de hamburguesa Crocante de manzana Leche Mostaza y ketchup
13 Pollo apanado parmesano Pasta penne Brócoli al limón Pan de Texas Manzana Leche	14 Albóndigas tailandesas de carne de res y chile~ Arroz Zanahorias con jengibre Pan de trigo Galleta de avena y 📍 crema Leche	15 Bistec frito estilo Country Gravy estilo Country Papas batidas al ajo Frijoles verdes con hierbas Panecillo Fresas y arándanos rojos secos Leche	16 Carne de res Salisbury~ Gravy de cebolla Frijoles de ojo negro Tomates estilo creole Pan de trigo Fruta tropical Leche	17 Chuleta de cerdo* Gravy marrón Papas Delmonico Vegetales mixtos Muffin de maíz Galleta de azúcar Leche Margarina
20 <b>Cerrado por feriado</b> 	21 Albóndigas de pollo a la bruschetta Pasta penne parmesana Espinaca Pan de Texas Naranja Leche	22 Pastel de carne picante~ Arroz mexicano Calabaza Pan de Texas Galleta de crema de caramelo 📍 Leche	23 Macarrones con queso y pavo Lentejas Zanahorias en rodajas Pan de trigo Gelatina de cereza con cóctel de frutas Leche	24 Hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Crocante de piña Leche Mostaza y ketchup
27 Pollo marsala apanado~ Pasta penne al perejil Tomates Country Pan de trigo Manzana Leche	28 Carnitas de cerdo Frijoles pintos Zanahorias glaseadas Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos	29 Pollo al horno Gravy de pollo Papas batidas dos veces Brócoli al limón Panecillo Galleta de avena y crema 📍 Leche	30 Chili de carne de res con frijoles Arroz Espinaca Galletas de soda Gelatina de fresa con peras Leche	31 Hamburguesa~ Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Fruta caliente especiada 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 la página de recursos de [vnatexas.org](http://vnatexas.org).