

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

Hola, Noviembre

¡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 Jueves, 28
de Noviembre y Viernes, 29 de Noviembre
en conmemoración de Día de Acción de
Gracias. Las comidas para este día se
distribuirán el Lunes, 2 de Diciembre.**

HAPPY THANKSGIVING



CALENDARIO DE CLASES Y EVENTOS ESPECIALES DE NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>\$ = Cuota de clase</p> <p>Los viajes se resaltan en texto rojo</p> <p>Los eventos especiales se resaltan en texto azul</p>		<p>*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*</p>		<p>1</p> <p>9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea</p>
<p>4</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>5</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>6</p> <p></p> <p>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</p>	<p>7</p> <p></p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba 11:30 Men's Movie Day "The Expendables"</p>	<p>8</p> <p></p> <p>9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea</p>
<p>11</p> <p>   </p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Consejo el Sitio Share and Care 10:00 Principiante Española 10:00 Sittercise 11:30 Veteran's Day Celebration 1:30 Creaciones Culinarias 4:30 Celebration</p>	<p>12</p> <p></p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Collin Street Bakery 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Champion Healthcare</p>	<p>13</p> <p>   </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>14</p> <p> </p> <p>8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:30 Grapevine Mills Mall 9:45 Zumba 11:00 Open Enrollment Q&A - Advocate Financial Partners</p>	<p>15</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>18</p> <p> </p> <p>8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:30 Juego de Mesas 10:00 Principiante Española 10:00 Alley Cats Bowling 10:00 Sittercise 10:30 Loteria</p>	<p>19</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>20</p> <p> </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 Fraud and Holiday Scams - Duncanville PD 1:00 Tech Talk Q&A \$</p>	<p>21</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 1:00 Chair Volleyball 4:00 Moni Pasta & Pizza</p>	<p>22</p> <p></p> <p>9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 12:00 VNA Thanksgiving Lunch</p>
<p>25</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 - Suvida Healthcare</p>	<p>26</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>27</p> <p>8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas</p>	<p>Cerrado debido al Día Feriado</p>	<p>Cerrado debido al Día Feriado</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:

Australia: Lamingtons

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 Noviembre: The Silver Ladies of Penny Lane by Dee MacDonald

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:

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 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



Celebration Restaurant Dallas

Lunes, 11 de Noviembre
4:30 PM
El costo es de \$3 + Cena



Collin Street Bakery Corsicana

Martes, 12 de Noviembre
9:00 AM
El costo es de \$5 + Almuerzo



Grapevine Mills Mall Grapevine

Jueves, 14 de Noviembre
9:00 AM
El costo es de \$3 + Almuerzo



Alley Cats Bowling Arlington

Lunes, 18 de Noviembre
10:00 AM
El costo es de \$3 + Tarifa de Carril + Zapatos + Almuerzo



Almuerzo Misterioso

Martes, 19 de Noviembre
12:00 PM
El costo es de \$3 + Almuerzo



Moni Pasta and Pizza Arlington

Jueves, 21 de Noviembre
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 Viernes, 1 de Noviembre.

¡Gracias por su cooperación!

ROMPECABEZAS

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

Búsqueda de palabras de Noviembre

- Otoño
- Acción de gracias
- Cosecha
- Hoguera
- Recuerdo
- Descendiente
- Hojas
- Frío
- Sidra
- Pavo
- Relleno
- Puré de papas
- Arándano
- Familia
- Reunión

RECETA DEL MES

Loaded Mashed Potatoes

Ingredientes:

- 8 oz de tocino - cocido y rallado
- 3 libras de papas russet, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada
- 1 barra de mantequilla - derretida
- 1 1/2 tazas de crema agria
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 2-3 cebolletas - en rodajas finas
- 4 cucharaditas de condimento ranchero preferido



Direcciones:

- Paso 1: Precalienta el horno a 375°F.
- Paso 2: Coloca las patatas en una olla grande y cúbreelas con agua fría con sal. Llevar a ebullición; luego reduzca a fuego lento y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 20 minutos.
- Paso 3: Escurre las patatas y vuelve a ponerlas en la olla. Agrega la mantequilla, la crema agria y el condimento ranchero. Triture bien hasta que todo esté algo suave y combinado (está bien dejar algunos trozos si así lo desea); luego agregue el tocino y la mitad de las cebolletas picadas.
- Paso 4: Extienda las papas en una cacerola de 9x13 pulgadas y cubra con el queso. Cubra y hornee por unos 10 minutos hasta que el queso se derrita; luego destape y termine de cocinar por otros 5 minutos. Adorne con las cebolletas restantes y sirva caliente.

ALMUERZO DE NOVIEMBRE

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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
				1 Hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Crocante de durazno Leche Mostaza y ketchup
4 Sopa de enchiladas de pollo Arroz español Tomates estilo mexicano Galleta de crema de caramelo ⓘ Leche	5 Macarrones italianos con carne de res Brócoli Zanahorias en rodajas Pan de Texas Manzana Leche	6 Salchicha polaca* Frijoles chile Espinaca agria Pan de hot dog Arándanos rojos secos y cerezas Leche	7 Sloppy Joe Papas en cubos asadas Vegetales mixtos Pan de hamburguesa Gelatina de naranja con cóctel de frutas Leche	8 Pollo al horno Gravy estilo Country Maiz con pimientos rojos y verdes Frijoles verdes Pan de Texas Galletas Oreo Leche
11 Stroganoff de carne de res Brócoli Zanahorias glaseadas Pan de Texas Naranja Leche	12 Pollo a la naranja Arroz Confetti Coliflor al ajo y parmesano Pan multigrano Galletas Graham de canela Leche	13 Pastel de carne~ Gravy marrón Papas batidas dos veces Frijoles verdes con hierbas Panecillo Pastel de cumpleaños glaseado Helado de fresa Leche	14 Espaguetti con pavo Repollitos de Bruselas Tomates Country Pan de trigo Budín de caramelo Leche	15 Hamburguesa~ Queso en rodajas Frijoles al horno Pan de hamburguesa Crocante de manzana Leche Mostaza y ketchup
18 Pollo apanado parmesano Pasta penne Brócoli al limón Pan de Texas Manzana Leche	19 Albóndigas tailandesas de carne de res y chile~ Arroz Zanahorias con jengibre Pan de trigo Galleta de avena y ⓘ crema Leche	20 Bistec frito estilo Country Gravy estilo Country Papas batidas al ajo Frijoles verdes con hierbas Panecillo Fresas y arándanos rojos secos Leche	21 Carne de res Salisbury~ Gravy de cebolla Frijoles de ojo negro Tomates estilo creole Pan de trigo Fruta tropical Leche	22 Pechuga de pavo con gravy Aderezo de pan de maíz Vegetales mixtos Panecillo Parfait de tarta de calabaza Leche Margarina
25 Hamburguesa de costillas de cerdo a la barbacoa*~ Papas batidas Ranch Brócoli y coliflor Pan de trigo Galleta de chispas de chocolate Leche	26 Albóndigas de pollo a la bruschetta Pasta penne parmesana Espinaca Pan de Texas Naranja Leche	27 Pastel de carne picante~ Arroz mexicano Calabaza Pan de Texas Galleta de crema de caramelo ⓘ Leche	28	29

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.