

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
Lilly Garcia
Jerome Reynolds
Noe Garcia
Juan Zarate
Jewel Soria
Debbie Mason
Building Attendants

Hola, Abril

¡Ven y Únete a Nosotros!

Nuestra misión:

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



Duncanville
City of Champions 

UNA EXPERIENCIA DE ECLIPSE SOLAR TOTAL

DARK IN THE PARK

PARQUE ARMSTRONG
7-8 DE ABRIL DE 2024

PARA MÁS INFORMACIÓN: WWW.DUNCANVILLETX.GOV/EVENTS

PRESENTADO POR: KEVIN
BROWN CON TECNOLOGÍA
ESTRELLA DEL SUR

TODOS LOS MARTES A PARTIR
MARTES 7 DE MAYO - MARTES 11 DE JUNIO
1:00 PM - 3:00 PM



CLASE DE TELÉFONO INTELIGENTE

¿Estás listo para descubrir todo el potencial de tu teléfono inteligente? En esta clase aprenderás de todo, desde la configuración fundamental del teléfono hasta cómo navegar con facilidad en plataformas de redes sociales populares. Ya sea que seas un principiante en el uso de teléfonos inteligentes o estés buscando perfeccionar sus habilidades. Este curso está diseñado para permitirle aprovechar al máximo tu teléfono.

REGÍSTRESE EN LA RECEPCIÓN
DEL CENTRO PARA PERSONAS
MAYORES ANTES DEL VIERNES 3
DE MAYO.

CALENDARIO DE CLASES Y EVENTOS ESPECIALES DE ABRIL

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1    8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:00 Principiante Española 9:30 Juego de Mesas 10:00 Sittercise 10:30 Bingo - Humana 12:00 Café con el Alcalde 5:00 Noche de Juegos	2 8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea	3 8:15 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas	4 8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 9:45 Zumba	5  9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 9:30 Movie Theater 10:00 Baile en Línea 10:00 Bingo - Abogado Socios financieros
8   8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:00 Principiante Española 9:30 Juego de Mesas 10:00 Consejo el Sitio Share and Care 10:00 Sittercise 11:00 Ceramic Bingo 12:00 Festival del Eclipse Solar 1:30 Creaciones Culinarias 1:40 Eclipse sobre Duncanville	9  8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 4:00 Siciliano's	10     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 National Stress Awareness Month Presentation by Molina 12:00 Celebración de Cumpleaños* 1:00 Pintando con un Toque	11 8:30 Flex and Flow 9:30 Juego de Mesas 10:00 Zumba	12   9:00 Sittercise 9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 11:00 Texas Winds
15  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:00 Principiante Española 9:30 Juego de Mesas 10:00 Sittercise 10:30 Bingo - Life and Health Insurance	16   8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 11:00 Jeremy Koontz Piano 12:00 Almuerzo Misterioso	17  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	18   9:30 Juego de Mesas 9:30 Bluebonnet Trails 10:30 Bingo – United Healthcare	19  9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:00 Ivory Truth Music Performance
22  9:00 Principiante Española 9:30 Juego de Mesas 9:30 Alley Cats Bolos	23  9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 9:30 Downtown Grapevine 10:00 Baile en Línea	24  9:30 Juego de Mesas 10:00 Tejido en Telar 10:00 Goldenaires 10:30 Juego de Cartas 10:30 Bingo - Planning Ahead	25   9:30 Juego de Mesas 12:00 Café con el Alcalde 4:30 Rocket Café	26   9:30 Juego de Mesas 10:00 Baile en Línea 10:30 Bingo - Amerilife 1:00 Exfoliante Corporal de Azucar Casero
29  8:15 Sittercise 9:00 Body Sculpt 9:00 Principiante Española 9:30 Juego de Mesas 10:00 Sittercise 10:30 Loteria	30  8:15 Sittercise 9:00 Step and Sculpt 9:30 Juego de Mesas 9:30 Cerámica \$ 10:00 Baile en Línea 10:00 Dia de Pelicula "Back to the Future"	Los viajes se resaltan en texto rojo Los eventos especiales se resaltan en texto azul \$ = Cuota de clase		*Reserve una mesa de cumpleaños para usted y su invitado antes del Lunes 8 de Abril en la área de recepción del Centro para Personas Mayores*



DESCRIPCIONES DE CLASES

Clase de teléfono inteligente

Kevin Brown

La primera clase es el martes 7 de mayo.

Desde explorar funciones básicas hasta explorar funciones avanzadas. Con demostraciones prácticas y soporte personalizado, esta clase permite a los usuarios desbloquear todo el potencial de sus dispositivos.

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: Egypt: Ma'amoul

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.

Beginner Spanish

Thomas Ledbetter

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.

Exfoliante Corporal de Azúcar Casero

Únase al personal del Centro para Personas Mayores para hacer su propio exfoliante corporal. Se proporcionan todos los suministros. La primera clase viene con un frasco reutilizable gratis. Se pueden comprar frascos adicionales por \$3 durante cada clase.

Inscríbete antes del Lunes, 22 de Abril

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.

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.

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.

Zumba

Lisa Hartman

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

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 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



Movie Theater Cedar Hill

Viernes, 5 de Abril
9:30 AM

El costo es de \$3 + Almuerzo



Siciliano's Garland

Martes, 9 de Abril
4:00 PM

El costo es de \$3 + Cena



Almuerzo Misterioso

Martes, 16 de Abril
12:00 PM

El costo es de \$3 + Almuerzo



Bluebonnet Trails Ennis

Jueves, 18 de Abril
9:30 AM

El costo es de \$3 + Cena



Alley Cats Bowling Arlington

Lunes, 22 de Abril
9:30 AM

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



Downtown Grapevine Grapevine

Martes, 23 de Abril
9:30 AM

El costo es de \$3 + Almuerzo



Rocket Café Waxahachie

Jueves, 25 de Abril
4:30 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, 1 de Abril.

¡Gracias por su cooperación!

ROMPECABEZAS

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

Sistema solar Banco de Palabras

- Asteroide
- Calisto
- Ceres
- Caronte
- Cometa
- Corona
- Deimos
- Tierra
- Europa
- Ganimedes
- Halley
- Yo
- Júpiter
- Marte
- Mercurio
- Meteorito
- Meteoritos
- Luna
- Neptuno
- Fobos
- Planeta
- Plutón
- Anillos
- Rocosos
- Satélite
- Saturno
- Solar
- Sol
- Mancha solar
- Sistema
- Titán
- Urano
- Venus

RECETA DEL MES

Brownie en una Taza

Ingredientes:

- Harina de almendras (2 cucharadas)
- Azúcar (1 cucharada)
- Cacao en polvo (1 cucharada)
- Polvo para hornear (1/8 cucharada)
- Mantequilla de almendras (1 cucharada)
- Leche (3 cucharadas)
- Chispas de chocolate (1 cucharada)



Direcciones:

- Engrase ligeramente un tazón pequeño de cereal o molde para microondas apto para microondas con aceite en aerosol.
- En un tazón pequeño, combine todos los ingredientes secos.
- En un recipiente aparte, combine la mantequilla de almendras y bata. Introduzca la mezcla de mantequilla de almendras a los ingredientes secos, revuelva para combinar y luego agregue las chispas de chocolate.
- Cocine el brownie en el microondas en intervalos de 30 segundos hasta lograr la textura deseada.
- Retirar del microondas y dejar reposar durante 1-2 minutos antes de disfrutarlo.

ALMUERZO DE ABRIL

* - Contiene puerco

📍 - Contiene nueces

~ - Contiene soya

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>Albóndigas de carne de res a la española~ Salsa española Fideos penne Guisantes verdes con hierbas Pan de Texas Naranja Leche</p>	<p>2</p> <p>Sopa de Enchiladas de pollo Salsa para enchiladas Arroz mexicano Tomates guisados Galleta de avena y 📍 crema Leche</p>	<p>3</p> <p>Carne de res Salisbury~ Gravy marrón Puré de papas Frijoles verdes italianos Panecillo Barra Nutty Buddy 📍 Leche</p>	<p>4</p> <p>Pastrami de pavo/queso suizo Ensalada de pasta Remolacha encurtida fría Pan de trigo (2) Galleta de crema de caramelo 📍 Leche Mostaza</p>	<p>5</p> <p>Hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles al horno Pan de hamburguesa Puré de manzana caliente a la canela Leche Mostaza y ketchup</p>
<p>8</p> <p>Pollo apanado a la mozzarella~ Pasta orzo Repollitos de Bruselas con hierbas Pan de trigo Manzana Leche</p>	<p>9</p> <p>Taco de pavo Frijoles charros Vegetales mixtos Olé Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos</p>	<p>10</p> <p>Hamburguesa de cerdo apanada*~ Gravy estilo Country 🍰 Arroz al perejil Zanahorias en rodajas Pan de trigo Pastel de cumpleaños glaseado Helado de chocolate Leche</p>	<p>11</p> <p>Chili de carne de res con frijoles Papas asadas al horno Espinaca Galletas de soda Barra de higo Leche</p>	<p>12</p> <p>Pollo al limón y alcaparras Lentejas Tomates Country Pan de trigo Budín de canela Leche</p>
<p>15</p> <p>Albóndigas suecas de carne de res~ Arroz florentino Brócoli Pan de Texas Galletas Graham de canela Leche</p>	<p>16</p> <p>Jamón glaseado* Frijoles lima Okra y tomates Muffin de maíz Naranja Leche</p>	<p>17</p> <p>Pastel de carne~ Gravy de tomates Papas Delmonico Guisantes y zanahorias Panecillo Galleta de crema de caramelo 📍 Leche</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con queso y pavo Coliflor Repollitos de Bruselas Pan de Texas Gelatina de limón con duraznos Leche</p>	<p>19</p> <p>Hamburguesa~ Queso en rodajas Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Trozos de piña calientes Leche Mostaza y ketchup</p>
<p>22</p> <p>Pollo al estragón Frijoles mixtos Espinaca agria Pan de trigo Galleta de avena y crema 📍 Leche</p>	<p>23</p> <p>Carne de res al romero~ Papas batidas Vegetales Catalina Pan de trigo Galletas Graham de canela Leche</p>	<p>24</p> <p>Salchicha polaca* Frijoles al horno Revuelto de repollo Pan de Texas Manzana Leche</p>	<p>25</p> <p>Stroganoff de carne de res Brócoli Coliflor Pan de Texas Arándanos rojos secos Leche</p>	<p>26</p> <p>Hamburguesa de costillas de cerdo a la barbacoa* Frijoles verdes Zanahorias glaseadas Pan de Texas Gelatina de cereza con cóctel de frutas Leche</p>
<p>29</p> <p>Tetrazzini de pavo Guisantes verdes Tomates guisados Pan de trigo Galleta de azúcar Leche</p>	<p>30</p> <p>Chili de pollo Maíz O'Brien Zanahorias en rodajas Galletas de soda Naranja Leche</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.