

REVISTA AÑOS DORADOS

CELEBRACIONES DE DIAS FERIADOS

- North County Senior Center:
Viernes, 19 de diciembre de 2025
- Mid County Senior Center:
Martes, 23 de diciembre de 2025
- West County Senior Center:
Lunes, 22 de diciembre de 2025



North County Senior Center

5217 Northlake Blvd.
Palm Beach Gardens, FL 33418
(561) 694-5435

Mid County Senior Center

3680 Lake Worth Rd.
Palm Springs, FL 33461
(561) 357-7100

West County Senior Center

2916 State Road 15
Belle Glade, FL 33430
(561) 996-4808



Palm Beach County
COMMUNITY
SERVICES

Helping People Build Better Communities

REVISTA AÑOS DORADOS

El boletín trimestral oficial de la División de Servicios para Personas Mayores y Veteranos del Condado de Palm Beach

CONTENIDO

Número 4 de
2025



Revista Años Dorados es un recurso dinámico y personalizado para personas mayores, que ofrece una variedad de eventos comunitarios, oportunidades de programación dentro y fuera de las instalaciones, además de recursos para mantenerse activos y conectados. Los lectores también pueden acceder a recursos de los Servicios para Personas Mayores y Veteranos del Condado de Palm Beach y sus socios comunitarios, lo que les garantiza mantenerse informados e inspirados.

EN ESTA EDICIÓN:

Reglas generales - 3
¿Qué está pasando? - 4, 5

Salidas y eventos
comunitarios - 6

North County Senior
Center - 7, 8

Mid County Senior
Center - 9, 10

West County Senior
Center - 11, 12

Nutrición - 13, 14, 15, 16

Servicios de atención
diurna para adultos - 17

Servicios para
veteranos - 18

1



Receta proporcionada por el Banco de Alimentos del Condado de Palm Beach

ENSALADA DE GARBANZOS CON TOMATES Y PEPINO

Ingredientes

- 1 lata (15,5 oz) de garbanzos sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 1 taza de tomates frescos picados
- 1 pepino picado
- 2 tallos de apio, picados

Rinde: 4 porciones

- ¼ de cebolla morada pequeña
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharada de vinagre balsámico o jugo de limón
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimentón dulce

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y pique todos los ingredientes frescos.
3. En un tazón grande, combine todos los ingredientes.
4. Mezcle bien hasta que todo esté incorporado y sirva.

Información Nutricional

(por porción):
168 calorías
7 g de proteína
6 g de fibra





VOLUNTARIOS



CONECTAR



EVENTOS



SOCIALES



CLASES

Misión

Promover la independencia y mejorar la calidad de vida en el condado de Palm Beach brindando servicios efectivos y esenciales a los residentes necesitados.

Visión

Una comunidad donde todos los residentes del condado de Palm Beach tengan los recursos y las oportunidades para alcanzar su máximo potencial.

Valores

Respeto

Equidad

Compasión

Integridad

Profesionalismo

Empoderamiento

CÓMO REGISTRARSE

1. Visite el centro sobre el cual está preguntando.
2. Reúnase con un miembro del personal para responder algunas preguntas generales y conocer los programas y eventos que se ofrecen en el centro para personas mayores.
3. Reciba un recorrido por las instalaciones.
4. Complete su formulario de registro, exención de responsabilidad y reconocimiento de reglas.
5. Proporcione una identificación con fotografía.
6. Una vez que complete su solicitud, se le proporcionará un itinerario de programa, folletos de los próximos eventos o el último boletín informativo, y una tarjeta de identificación con su nombre.

Le pedimos que al llegar a visitar los centros para personas mayores, se registre en la recepción y que use su identificación durante su visita.

Horario de atención:

Lunes - Viernes

8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Personal:

North County Senior Center

Hugo Montenegro,
Gerente

Wilfred Belisle,

Especialista en Recreación I

Mid County Senior Center

Antoinette "Tina" Austin,
Gerente

Diana Holm,

Especialista en Recreación III

Jacquelyn "Jacque" Uceda,
Especialista en Recreación I

West County Senior Center

Renee Buckle Henry,
Gerente

Lisa Wilson,

Coordinadora de Programas



**Palm Beach County
COMMUNITY
SERVICES**

Helping People Build Better Communities

¿BUSCANDO ACTIVIDADES GRATUITAS Y ASEQUIBLES?

NORMAS GENERALES DE UTILIZACIÓN DE LOS CENTROS PARA PERSONAS MAYORES

1. Para ser miembro de un centro para personas mayores, se debe tener 55 años de edad (60 años para el programa de nutrición) o ser cónyuge de un miembro. Para ser miembro, es necesario completar un formulario de inscripción en un centro para personas mayores.
2. Un posible miembro debe demostrar capacidad física y mental para funcionar de manera independiente sin la supervisión del personal o de voluntarios mientras visita un centro para personas mayores, o debe estar bajo el cuidado directo de un cuidador o asistente. El personal del centro para personas mayores no es responsable del cuidado de los miembros durante o después del horario de atención.
3. Los miembros deben practicar una buena higiene física y comportarse de manera apropiada. Cada miembro debe actuar con respeto hacia todos los miembros, empleados, proveedores y huéspedes de un centro para personas mayores.
4. Está prohibido el uso de lenguaje obsceno y de expresiones de odio. No se aceptan abusos verbales, represalias, acoso ni intimidación.
5. Todas las personas que ingresen al centro para personas mayores deben usar vestimenta adecuada, incluyendo calzado seguro.
6. Los centros para personas mayores no pueden utilizarse para campañas políticas, ni para cuestiones partidistas o para la promoción de candidatos a las elecciones. No se permite la prostitución en las instalaciones del centro para personas mayores. El uso del centro para personas mayores no debe violar las leyes federales, estatales, del condado o locales, ni tampoco las normas del Departamento de Desarrollo y Operaciones de Instalaciones del condado de Palm Beach y las políticas y procedimientos del condado.
7. Quienes utilicen los Centros para Personas Mayores para reuniones de clubes y/o organizaciones o eventos sociales, deberán restituir el espacio utilizado a su estado original en cuanto a disposición del mobiliario y limpieza.
8. Los centros para personas mayores son entornos libres de humo. Se permite fumar únicamente en el área designada para fumadores y debe cumplir con la Política de Prácticas Comerciales del Condado CW-P-036.
9. No se permite estos artículos en las instalaciones: dispositivos de juego, armas no permitidas, alcohol, drogas ilegales y artículos personales en exceso.
10. Los centros para personas mayores no se hacen responsables de artículos perdidos, robados, dañados o almacenados. Todos los artículos personales deben permanecer con el miembro en todo momento.
11. Niños menores de 18 años no acompañados no podrán participar de las actividades del centro para personas mayores, excepto durante las actividades intergeneracionales planificadas.
12. No se permiten mascotas en el edificio. Los animales de servicio deben realizar el uso previsto y deben estar bajo el control de su dueño en todo momento.
13. Para mantener un ambiente armonioso para todos los miembros, por favor comunique inmediatamente todas sus inquietudes al gerente del centro.

Aviso: La violación de las reglas del centro para personas mayores puede resultar en una acción inmediata que incluye, entre otras, la eliminación del participante y/o la terminación de la reunión o evento en curso.

Salidas Comunitarias

Lo que está sucediendo

Debido a la alta demanda y a las limitadas opciones de transporte, los participantes se seleccionarán mediante un sistema de sorteo para garantizar una oportunidad justa para todos los interesados. Contacte al centro para personas mayores asociado para inscribirse en las salidas comunitarias.

SPOOKYVILLE EN YESTERYEAR VILLAGE

Cuándo: Miércoles, 29 de octubre

Hora: 10:00 a.m. - 1:00 p.m.

Costo: \$5.00

Lugar de encuentro: Mid County Senior Center, 3680 Lake Worth Rd. Palm Springs, FL 33461

Descripción: Disfrutemos de la encantadora atracción temática de Halloween y del ambiente nostálgico del pueblo. Use su mejor disfraz.

Registro: Inscribáse en el Mid County Senior Center llamando al 561-357-7101.

PICNIC EN LA SOCIETY OF THE FOUR ARTS

Cuándo: Jueves, 6 de noviembre

Hora: 11:00 a.m. - 1:30 p.m.

Costo: GRATIS

Lugar de encuentro: Mid County Senior Center, 3680 Lake Worth Rd. Palm Springs, FL 33461

Descripción: Acompáñenos en un picnic relajante con amigos mientras disfruta de las vistas panorámicas y explora las impresionantes exhibiciones de arte.

Registro: Inscribáse en el Mid County Senior Center llamando al 561-357-7101.

MUSEO DE AVIACIÓN

Cuándo: Miércoles, 10 de diciembre

Hora: 10:30 a.m. - 12:00 p.m.

Costo: \$10.00

Lugar de encuentro: Mid County Senior Center, 3680 Lake Worth Rd. Palm Springs, FL 33461

Descripción: Acompáñenos a explorar aviones históricos, aprender sobre la historia de la aviación y disfrutar de un día lleno de descubrimiento y aventura.

Registro: Inscribáse en el Mid County Senior Center llamando al 561-357-7101.

DEMOSTRACIONES DE COCINA OFRECIDAS POR EL PALM BEACH COUNTY FOOD BANK

Descripción: Mejore sus habilidades culinarias, descubra nuevos sabores y técnicas, y dé rienda suelta a su creatividad para preparar platos deliciosos con los chefs experimentados del Palm Beach County Food Bank.

Registro: Se requiere inscripción previa. Comuníquese con el centro de mayores correspondiente para reservar.

Dónde: North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd. Palm Beach Gardens, FL 33418 561-694-5435

Cuándo: Martes, 4 de noviembre

Hora: 10:30 a.m. - 1:30 p.m.

Dónde: Mid County Senior Center, 3680 Lake Worth Rd., Palm Springs, FL 33461 561-357-7101

Cuándo: Martes, 18 de noviembre

Hora: 10:45 a.m. - 1:15 p.m.

Dónde: West County Senior Center, 2916 State Road #15, Belle Glade, FL 33430 561-996-4808

Cuándo: Jueves, 20 de noviembre

Hora: 10:00 a.m. - 2:00 p.m.

TOUR DE YESTERYEAR VILLAGE

Cuándo: Viernes, 12 de diciembre

Hora: 9:30 a.m. - 2:30 p.m.

Costo: \$5.00

Lugar de encuentro: West County Senior Center, 2916 State Road #15, Belle Glade, FL 33430

Descripción: Yesteryear Village exhibe una gran colección de viviendas y artefactos antiguos, originales y replicados. Descubra cómo era la vida en la Florida temprana durante este recorrido único.

Registro: Inscribáse en el West County Senior Center llamando al 561-996-4808.

TOUR TURÍSTICO POR EL CONDADO DE PALM BEACH

Cuándo: Miércoles, 15 de octubre

Hora: 10:30 a.m. - 1:30 p.m.

Costo: GRATIS - Traiga dinero para el almuerzo

Lugar de encuentro: North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd. Palm Beach Gardens, FL 33418

Descripción: Disfrutemos de un recorrido turístico: pasaremos por las playas, recorreremos la ciudad y haremos una parada para almorzar.

Registro: Inscribáse en el North County Senior Center llamando al 561-694-5435.



BOCCE BALL EN DORIS ITALIAN MARKET

Cuándo: Miércoles, 12 de noviembre

Hora: 1:00 p.m. - 3:00 p.m.

Costo: GRATIS

Lugar de encuentro: North County, 11239 U.S. Rte. 1, North Palm Beach, FL 33408

Descripción: ¡Acompáñenos para un día divertido jugando Bocce Ball en un auténtico mercado italiano en North Palm Beach!

Registro: Inscribáse en el North County Senior Center llamando al 561-694-5435.



EXPLORE Y RECORRA BUSCH WILDLIFE

Cuándo: Viernes, 11 de diciembre

Hora: 10:00 a.m. - 1:30 p.m.

Costo: \$8.00 por persona

Lugar de encuentro: North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd., Palm Beach Gardens, FL 33418

Descripción: Regístrese para un recorrido guiado por el Busch Wildlife Sanctuary, donde aprenderá sobre la conservación ambiental y verá la rehabilitación de vida silvestre.

Registro: Inscribáse en el North County Senior Center llamando al 561-694-5435.

Clases y Servicios Ofrecidos

Pregunte en su centro local para personas mayores para obtener información sobre las próximas clases y charlas sobre salud.

- Programa de Asistencia Energética de Emergencia para el Hogar de Personas Mayores (EHEAP): EHEAP ayuda a los hogares de bajos ingresos, con al menos una persona de 60 años de edad o más, cuando los hogares experimentan una emergencia energética en el hogar. Para obtener más información o coordinar una cita para verificar la elegibilidad, llame al (561) 355-4746.
- Prevención de fraudes: Estas sesiones brindan estrategias y recursos prácticos para ayudar a las personas mayores a reconocer, evitar y denunciar posibles estafas, capacitándoles para proteger sus finanzas e información personal.
- Prevención de caídas: Las iniciativas de prevención de caídas abarcan clases de ejercicios y sesiones informativas que educan a los adultos mayores sobre cómo mantener el equilibrio, la fuerza y la conciencia de la seguridad para minimizar los riesgos de caídas.
- Charlas de educación para la salud: Sesiones informativas destinadas a mejorar los conocimientos sobre diversos temas de salud, promover el bienestar y fomentar la adopción de estilos de vida saludables. Estas charlas suelen abarcar temas como la nutrición, la prevención de enfermedades, la salud mental y la aptitud física, fomentando un enfoque proactivo de la salud individual y comunitaria.
- Equipo de ayuda para personas sin hogar: ¿Usted o alguien que conoce se encuentra sin hogar? Comuníquese con el Equipo de ayuda para personas sin hogar para obtener ayuda: 1 (833) 442-9455 o en línea en <https://secure.pbc.gov/csdhomelessreporter>
- Legal Aid Society: Ofrece consultas gratuitas para personas mayores en cada uno de los centros para personas mayores del condado de Palm Beach. Comuníquese con Ana Pérez Prince para obtener más información sobre sus servicios y coordinar una cita (561) 655-8944 ext. 281

North County: Segundo y cuarto Viernes del mes, 10:30 a.m.

Mid County: Primer y tercer Miércoles, mensualmente de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

West County: Tercer Miércoles, trimestral

- 211: Es una línea de ayuda comunitaria y una línea directa de crisis que brinda prevención del suicidio, intervención en crisis, información, evaluación y referidos a servicios comunitarios para personas de todas las edades.
- Asistencia de SNAP – SNAP está disponible para personas y familias de bajos ingresos para que puedan acceder a alimentos saludables y nutritivos. Si necesita ayuda, por favor haga una cita para visitarnos y recibir información sobre los servicios.
- Verificación de identidad del Seguro Social: Si necesita ayuda con la nueva verificación de identidad a través de la aplicación ID.Me, el personal del centro para personas mayores está disponible para ayudarlo.

Cajas de productos frescos se distribuyen mensualmente en cada Centro para Personas Mayores a los miembros registrados por el Banco de Alimentos del Condado de Palm Beach:

Mid County Senior Center:
3 de Octubre, 14 de Noviembre,
12 de Diciembre

North County Senior Center:
17 de Octubre, 21 de Noviembre,
19 de Diciembre

West County Senior Center:
16 de Octubre, 20 de Noviembre,
18 de Diciembre



Eventos Especiales



MCSC Senior Fun Day and Resource Expo



WCSC Senior Prom 2025



Thanksgiving Celebration at NCSC

EVENTOS ESPECIALES QUE OCURREN EN EL NORTH COUNTY SENIOR CENTER

- Programa de Nutrición “Fortalezca sus Huesos” de la Universidad de Florida IFAS Extension
Miércoles, 1 de octubre – 19 de noviembre 11:00 a.m. – 12:00 p.m.
- Serie de Charlas de Salud “Alternativas para el Manejo del Dolor”
Miércoles, 15 de octubre de 2025
11:00 a.m. – 12:00 p.m.
- Name That Tune presentado por Universal Coaching
Jueves, 23 de octubre de 2025
11:00 a.m. – 12:00 p.m.
- Presentación de Baile en Vivo por The Coquettes Tap Dance Group
Jueves, 20 de noviembre de 2025
1:00 p.m. – 2:00 p.m.
- Expo de Personas Mayores – Celebración de Fin de Año
Jueves, 18 de diciembre de 2025
10:00 a.m. – 2:00 p.m.
- Celebración Navideña
Viernes, 19 de diciembre de 2025
10:30 a.m. – 12:00 p.m.

EVENTOS ESPECIALES QUE OCURREN EN EL MID COUNTY SENIOR CENTER

- Expo de Personas Mayores
Miércoles, 1 de octubre de 2025
1:00 a.m. – 2:00 p.m.
- Presentación de Herencia Hispana
Jueves, 8 de octubre de 2025
10:00 a.m. – 11:30 a.m.
- Cambios en Medicare
Miércoles, 22 de octubre de 2025
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
- Celebración de Halloween
Viernes, 31 de octubre de 2025
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
- Día de Agradecimiento y Recursos para Veteranos
Miércoles, 12 de noviembre de 2025
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
- Celebración de Acción de Gracias
Miércoles, 26 de noviembre de 2025
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
- Presentación de Concientización sobre los Animales por PBC Animal Control
Jueves, 11 de diciembre de 2025
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
- Celebración Navideña
Martes, 23 de diciembre de 2025
10:00 a.m. – 12:00 p.m.

EVENTOS ESPECIALES QUE OCURREN EN EL WEST COUNTY SENIOR CENTER

- Celebración del Muck Bowl
Viernes, 31 de octubre de 2025
10:00 a.m. – 2:00 p.m.
- Serie Educativa Multiagencias sobre la Prevención de Caídas en el Otoño
Viernes, 29 de octubre de 2025
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
- Concurso de Deletreo para Personas Mayores del Condado de Palm Beach (PBC Senior Spelling Bee)
 - Competencia Preliminar:
Miércoles, 22 de octubre de 2025
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
 - Competencia Final:
Jueves, 30 de octubre de 2025
10:00 a.m. – 12:00 p.m.
- Nota: Se requiere inscripción previa para participar.



Glades Central High School & PBSO WDC and WCSC Muck Bowl Party

North County Senior Center

5217 Northlake Blvd.
Palm Beach Gardens, FL 33418
(561) 694-5435



¡Clases de golf para personas mayores en Dyer Park!

DISPONIBLE TODOS LOS DÍAS

- 8:00 a.m. - 10:00 a.m.
Café y conversación
- 8:30 a.m. - 9:30 a.m.
Desayuno
- 10:00 a.m. Anuncios en el Comedor
- 10:00 a.m. - 11:00 a.m. Bingo
- 12:00 p.m. - 1:00 p.m.
Almuerzo, Dominó, conversación y música
- 2:00 p.m. - 3:00 p.m.
Recogida en el salón y Palm Tran

DISPONIBLE TODO EL DÍA

- Billar
- Laboratorio de Computación
- Dominó, cartas, juegos de mesa y rompecabezas

Tai Ji Quan: Movimiento para un Mejor Equilibrio

Cuándo: Lunes y miércoles
Hora: 12:30 p.m. – 1:30 p.m.
Descripción: Un programa basado en investigaciones que reduce las caídas en un 57%. Para recibir todos los beneficios terapéuticos del programa, se recomienda asistir a dos clases por semana.

Comuníquese con nuestra oficina para obtener información sobre nuevos programas y ofertas de ejercicios, como Pilates suave, apoyo para la artritis, reuniones sociales, computadoras y otras clases de diseño creativo: (561) 694-5435

Nuevos Programas y Eventos Especiales

Pilates en Silla

Cuándo: Todos los jueves
Hora: 12:30 p.m. – 1:15 p.m.
Costo: \$7 por clase o \$30 por 6 clases

Descripción: Fortalezca el abdomen, mejore la postura, la flexibilidad y la estabilidad con nuestra clase de Pilates en Silla. Por favor traiga el cambio exacto.

Registro: Llame al 561-694-5435

Baile Urbano en Línea

Cuándo: Todos los viernes
Hora: 12:30 p.m. – 2:00 p.m.
Costo: \$5 por clase
Descripción: Baile en grupo al estilo line dance, ¡con un toque especial!

Bridge Duplicado

Cuándo: De lunes a viernes
Hora: 10:00 a.m. – 4:00 p.m.
Costo: \$10 por jugador
Descripción: Únase a nosotros para jugar y recibir lecciones de Bridge Duplicado.

Clase para Principiantes de Cricut Maker

Cuándo: Martes y jueves; 2, 4, 9 y 11 de diciembre
Hora: 3:00 p.m. – 4:30 p.m.
Descripción: Aprenda a crear diseños en la computadora y cortarlos con la máquina Cricut. Haga calcomanías de vinilo, diviértase y sea creativo.
Registro: Llame al 561-694-5435

Concurso de Deletreo para Personas Mayores del Condado de Palm Beach

Cuándo: Miércoles, 9 de octubre
Hora: 10:00 a.m. – 12:00 p.m.
Descripción: ¡Regístrese ahora para competir en el Concurso de Deletreo para Personas Mayores del Condado de Palm Beach! Se ofrecerán palabras en inglés y en español.

Café y Socialización

Cuándo: Martes; 21 de octubre, 18 de noviembre, 16 de diciembre
Hora: 3:00 p.m. – 4:30 p.m.
Costo: \$3
Descripción: Evento social diseñado para facilitar múltiples conversaciones breves, compartir intereses y crear conexiones a través de la conversación y el baile social entre personas adultas que buscan amistad o compañía. Se ofrecerá música ligera y refrigerios.
Registro: Llame al 561-694-5435

Clases de Golf para Personas Mayores



Cuándo: Segundo martes de cada mes; 14 de octubre, 18 de noviembre, 9 de diciembre
Hora: 10:15 a.m. – 12:00 p.m.
Dónde: The First Tee, Dyer Park
Descripción: Aprenda habilidades básicas de golf con la ayuda de profesionales de golf capacitados por la PGA en The First Tee. Todo el equipo será proporcionado, no se necesita experiencia.
Registro: Llame al 561-694-5435

Tarjetas y Música

Cuándo: Lunes

Hora: 11:00 a.m. - 12:00 p.m. y
1:00 p.m. - 2:00 p.m.

Descripción: Aprenda a jugar al emocionante póker. Los jugadores participan en competencias de alto riesgo para superar a sus oponentes mediante una estrategia hábil, la psicología y la suerte.

Abuelitas tejiendo a crochet

Cuándo: Martes y viernes

Hora: 11:00 a.m. - 12:00 p.m.

Descripción: Damos la bienvenida a cualquier nuevo miembro que quiera aprender más sobre crochet.



Bolos de Wii

Cuándo: Jueves

Hora: 1:00 p.m. - 2:00 p.m.

Descripción: Wii Bowling es un divertido videojuego interactivo que simula los bolos reales.

¡Lanze una bola virtual y a ver si consigue un strike!

Clase de Joyería

Cuándo: Cada dos miércoles;

9 y 23 de julio; 6 y 20 de agosto; 3 y 17 de septiembre

Hora: 9:00 a.m. - 11:00 a.m.

Tarifa: \$2

Descripción: ¡De rienda suelta a su creatividad y disfrute creando joyas a mano para crear algo hermoso!

Grupo de estudio de la fe

Cuándo: Miércoles

Hora: 11:00 a.m. - 12:00 p.m.

Preguntas y respuestas sobre computadoras

Cuándo: Miércoles

Hora: 2:30 p.m. - 4:30 p.m.

Descripción: Introducción a la computadora: navegación, uso del mouse e internet, etc. Programe una hora con Wil llamando al 561-694-5436.

Aprenda a jugar al Mah Jong

Cuándo: Miércoles

Hora: 12:30 p.m. - 3:00 p.m.

Descripción: Participe en un juego de fichas estratégico en el que los jugadores combinan fichas intrincadas, combinando habilidad y reconocimiento de patrones para un desafío cautivador que genera conexiones sociales y competencia amistosa.

Cornhole

Cuándo: Cuarto Jueves del mes

Hora: 1:00 p.m. - 2:00 p.m.

Descripción: Cornhole es un clásico juego de patio divertido y competitivo, diseñado con reglas modificadas y se adapta a jugadores de distintos niveles de habilidad.

North County Senior Center

Martes de ping pong

Cuándo: Martes

Hora: 1:00 p.m. - 3:00 p.m.

Descripción: El ping pong es un deporte divertido y de bajo impacto que mejora la coordinación, el equilibrio y la interacción social al mismo tiempo que provee un excelente ejercicio cardiovascular.



Artes y manualidades

Cuándo: Miércoles y viernes

Hora: 11:00 a.m. - 12:00 p.m.

Karaoke

Cuándo: Viernes

Hora: 1:00 p.m. - 2:00 p.m.

Descripción: Únase a nosotros mientras cantamos y bailamos con música presentada por YouTube y Spotify con letras.



Yoga en silla

Cuándo: Viernes

Hora: 11:00 a.m. - 12:00 p.m.

Descripción: Aprenda posturas sentadas y estiramientos suaves para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la relajación. Esta clase es apta para todos los niveles de movilidad.

Programas sociales

Clases de idiomas

Mid County Senior Center

Actividades

Clase de pintura

Cuándo: Lunes

Hora: 9:00 a.m. - 11:00 a.m.

Pintura independiente

Cuándo: Lunes

Hora: 1:00 p.m. - 3:00 p.m.

Descripción: Los artistas trabajan independientemente para crear su propia obra maestra.

Quema de madera, tallado y pintura

Cuándo: Miércoles

Hora: 12:30 p.m. - 4:00 p.m.

Descripción: ¡Aprenda el arte de quemar madera y mucho más!

Jardinería con Olimpia

Cuándo: Jueves

Hora: 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

Descripción: Interactúa con la naturaleza mientras promueves la actividad física y el bienestar mental.

Acolchado con Nancy

Cuándo: Jueves

Hora: 1:00 p.m. - 4:00 p.m.

Descripción: Deje que su creatividad brille mientras trabajan juntos en sus propias creaciones de acolchado o ayude con colchas que serán donadas a los veteranos.

Baile Urbano en Línea

Cuándo: Todos los Jueves

Hora: 12:30 p.m. - 2:00 p.m.

Costo: \$5 por clase

Descripción: Baile en grupo al estilo line dance, ¡con un **9** toque especial!

Cartas de rummy de Shanghái

Cuándo: Martes

Hora: 11:00 a.m. - 4:00 p.m.

Descripción: Aprenda a jugar un juego de cartas popular y muy jugado con dos a ocho jugadores.

Club de sellos de Palm Beach

Cuándo: Segundo y cuarto martes de cada mes

Hora: 1:00 p.m. - 3:00 p.m.

Descripción: El Club de Sellos de Palm Beach está dedicado a la colección, educación e intercambio de sellos. ¡No se necesita experiencia para unirse!

Coro Español

Cuándo: Jueves

Hora: 1:00 p.m. - 2:00 p.m.

Zumba y meditación con Rey

Cuándo: Martes

Hora: 9:00 a.m. - 10:30 a.m.

Descripción: Juntos, ejercitemos nuestro cuerpo con diversión y salud. Terminamos con meditación.

Karaoke Divertido con DJ en Vivo Aida

Cuándo: Segundo viernes de cada mes

Hora: 10:30 a.m. - 12:00 p.m.

Descripción: Únase a nosotros para disfrutar de Karaoke en vivo. Cante sus canciones favoritas, comparta y disfrute de buenos momentos con música y amistad.

Clase de Crochet con Sylvia

Cuándo: Viernes

Hora: 10:00 a.m. - 11:00 a.m.

Descripción: Esta es una clase de crochet para principiantes.

Español para principiantes

Cuándo: Miércoles

Hora: 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

Clase de memoria de la cultura española

Cuándo: Miércoles

Hora: 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

Descripción: Recuerda la historia de las culturas españolas.

Poesía de la cultura española

Cuándo: Miércoles

Hora: 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

Descripción: Una tradición literaria rica y diversa.

Viaje en inglés con Olimpia

Cuándo: Viernes

Hora: 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

Descripción: Esta es una clase de inglés para principiantes.



Pamela Fill Designs – Clase de Bisutería

Tai Ji Quan: Moverse para un mejor equilibrio

Cuándo: Lunes, miércoles y viernes

Hora: 1:00 p.m. - 2:00 p.m.

Descripción: Un programa basado en investigaciones que reduce las caídas en un 57%. Para aprovechar al máximo los beneficios terapéuticos del programa, se recomienda asistir a un mínimo de dos clases por semana.



Apoye el Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica usando púrpura todos los jueves del mes de octubre.

Durante todo el mes de octubre, podemos generar un cambio al informar a otros y proporcionar nuestros recursos para apoyar servicios que ayudan a las víctimas de violencia doméstica.

Mid County Senior Center

3680 Lake Worth Rd.
Palm Springs, FL 33461 (561)
357-7100

Nuevos Programas y Eventos Especiales

DISPONIBLE TODOS LOS DÍAS

- 8:00 a.m. - 10:00 a.m.
Café y conversación
- 8:30 a.m. - 9:30 a.m.
Desayuno
- 9:30 a.m. - 10:00 a.m.
Ejercicio de video en silla
- 10:00 a.m. - 11:00 a.m. BINGO
- 12:00 p.m. - 1:00 p.m.
Almuerzo, juegos grupales y conversación
- 2:00 p.m. - 3:00 p.m.
Recogida en el salón y Palm Tran

DISPONIBLE TODO EL DÍA

- Billar
- Sala de juegos
- Laboratorio de Computación
- Biblioteca
- Dominó, cartas, juegos de mesa y rompecabezas

Concurso de Deletreo para Personas Mayores del Condado de Palm Beach

Cuándo: Miércoles, 8 de octubre

Hora: 10:00 a.m. – 12:00 p.m.

Descripción: ¡Regístrese ahora para competir en el Concurso de Deletreo para Personas Mayores del Condado de Palm Beach! Las palabras se ofrecerán en inglés y español.

Registro: Llame al 561-357-7101

Diversión con Fotografía

Cuándo: Lunes, 10 de noviembre – 15 de diciembre

Hora: 3:00 p.m. – 4:30 p.m.

Descripción: Capturaremos momentos hermosos, exploraremos diferentes ángulos de cámara y practicaremos tomando fotos llamativas usando una cámara point-and-shoot o la cámara de su teléfono celular.

Intercambio de Flores

Cuándo: Lunes, 24 de noviembre

Hora: 12:30 p.m. – 2:00 p.m.

Descripción: Únase a nosotros en un creativo intercambio de flores, donde un florista nos guiará para elaborar hermosos arreglos florales para su mesa de Acción de Gracias. Cada invitado debe contribuir trayendo un pequeño ramo de flores o follaje.

Registro: Llame al 561-357-7101



Club Corazón y Mente

Cuándo: Lunes

Hora: 12:30 p.m. – 2:00 p.m.

Descripción: Involucre su corazón y mente con actividades enriquecedoras e interactivas.

Grupo Compartiendo con Cuidado (Español/Inglés)

Cuándo: Miércoles

Hora: 12:30 p.m. – 2:00 p.m.

Descripción: Reúnase para compartir compañerismo y conversaciones significativas. Permita que el Espíritu guíe mientras hablamos desde el corazón, escuchamos con amor y crecemos juntos en la fe y la conexión.

Estudio Bíblico en Inglés con Robert

Cuándo: Jueves

Hora: 10:00 a.m. – 11:00 a.m.

Descripción: Profundice en la Palabra de Dios y fortalezca su fe.

Domino y Baile los Viernes

Cuándo: Viernes

Hora: 12:30 p.m. – 2:00 p.m.

Descripción: Únase a nosotros para una mesa abierta de dominó con espacio libre para bailar y disfrutar de la diversión social cada viernes.

Hora de Té Social

Cuándo: Mensual; 10 de octubre, 13 de noviembre, 4 de diciembre

Hora: 10:00 a.m. – 12:00 p.m.

Descripción: Únase a nuestra Hora de Té Social, un encantador encuentro donde los adultos mayores se reúnen para tomar té y socializar. Cada mes presenta un tema nuevo y emocionante para estimular la creatividad, la risa y la conexión.

Registro: Llame al 561-357-7101



West County Senior Center

2916 State Road #15
Belle Glade, FL 33430
(561) 996-4808

Nuevos Programas y Eventos Especiales

DISPONIBLE TODOS LOS DÍAS

- 8:00 a.m. - 10:00 a.m.
Café y conversación
Disfruta de Charlie en la armónica
- 8:30 a.m. - 9:00 a.m.
Desayuno
- 8:15 a.m. - 8:45 a.m. Club de Caminata Matutina con Brenda
- 9:00 a.m. - 10:00 a.m.
Ejercicio para personas mayores
- 10:00 a.m. - 11:00 a.m.
BINGO y juegos de manualidades y trivia
- 12:00 p.m. - 2:00 p.m.
Almuerzo, dominó, conversación y música
- 2:00 p.m. - 5:00 p.m. Salón y Club para personas mayores de 55 años

DISPONIBLE TODO EL DÍA

- Sala de juegos
- Laboratorio de Computación
- Biblioteca - Sala de juegos de Wii
- Dominó, cartas, juegos de mesa y rompecabezas



11 Centro de Detención Oeste de PBSO celebrando los cumpleaños del mes

Caminata en la Naturaleza – Peaceful Waters Sanctuary

Cuándo: Jueves, 23 de octubre

Costo: Gratis

Hora: 10:00 a.m. – 1:30 p.m.

Descripción: Explore este parque de humedales de 30 acres, donde seguramente veremos fauna local. ¡Una excelente oportunidad para la fotografía de naturaleza! Se proporcionará el almuerzo.

Viaje en Palm Tran al Wellington Green Mall

Cuándo: Miércoles, 5 de diciembre

Hora: 10:00 a.m. – 3:00 p.m.

Descripción: Disfrute de un día en el centro comercial para socializar y celebrar las festividades de invierno.

La Ruleta de la Fortuna presentada por la Biblioteca del Condado de Palm Beach

Cuándo: Segundo y tercer martes de cada mes

Hora: 1:30 p.m. – 3:30 p.m.

Descripción: ¡Participe en juegos interactivos del programa de televisión!

Coro de Adultos Mayores de WCSC

Cuándo: Miércoles

Hora: 1:00 p.m. – 2:00 p.m.

Descripción: El Coro del West County es un grupo vibrante y apasionado de cantantes locales que se reúnen para crear hermosas armonías, compartir su amor por la música y brindar alegría a la comunidad a través del poder de la canción.



Nuevos Clientes de WCSC



Nuevos Clientes de WCSC



Conferencia de Audiología de WCSC

Clubes del Centro de Personas Mayores del Condado (Localización Oeste):

Club de lectura de la biblioteca del condado de Palm Beach (PBC)
Club de joyería
Coro de Envejecientes de WCSC
Club de debate de WCSC

Evento de Concientización sobre el Cáncer de Mama con PBSO

Cuándo: Miércoles, 15 de octubre

Hora: 10:00 a.m. – 12:00 p.m.

Celebración de Acción de Gracias

Cuándo: Martes, 25 de noviembre

Hora: 9:30 a.m. – 1:30 p.m.

Descripción: Un día para disfrutar juntos y dar gracias.

Fiesta de Celebración Navideña

Cuándo: Lunes, 22 de diciembre

Hora: 10:00 a.m. – 1:00 p.m.

Descripción: Venga a disfrutar de una increíble celebración de invierno con nuestros adultos mayores.



Programas en el sitio

Gimnasio para personas mayores

Cuándo: Lunes - Viernes

Hora: 9:00 a.m. - 10:00 a.m.

Descripción: Enfoque en promover la salud, movilidad y bienestar general.



Juegos Wii



Cuándo: Lunes a viernes

Hora: 1:30 p.m. - 4:30 p.m.

Descripción: Juegue una variedad de juegos interactivos e inmersivos en la Wii. Regístrese con anticipación para reservar su lugar.

Club de Lectura



Cuándo: Lunes

Hora: 10:30 a.m. - 11:30 a.m.

Descripción: Únase a nuestro grupo de lectores apasionados mientras se sumergen en historias cautivadoras, generan conversaciones estimulantes y se conectan a través del amor compartido por los libros.

Equipo de Debate del West County



Cuándo: Primer y tercer lunes de cada mes

Hora: 2:30 p.m. - 3:30 p.m.

Descripción: El Equipo de Debate de WCSC se enfoca en desarrollar pensamiento crítico, comunicación efectiva y la capacidad de argumentar a favor y en contra de un tema.



Golden Girls del West County

Clase de Computación Virginia



Cuándo: Lunes y jueves

Hora: 12:30 p.m. - 1:30 p.m.

Descripción: Los participantes aprenderán habilidades esenciales como navegación por internet, comunicación por correo electrónico y seguridad en línea; fomentando tanto habilidades prácticas como conexiones sociales.

Artes y Manualidades con Tammy

Cuándo: Lunes, jueves y viernes

Hora: 10:00 a.m. - 11:30 a.m.

Clase de Jardinería Urbana

Cuándo: Lunes y miércoles

Hora: 10:00 a.m. - 11:00 a.m.



BINGO con Shirley



Cuándo: Martes a viernes

Hora: 10:30 a.m. - 11:30 a.m.

Family Feud

Cuándo: Martes y viernes

Hora: 9:30 a.m. - 10:30 a.m.

Descripción: ¡Únase a este divertido juego lleno de risas, donde equipos de adultos mayores compiten para adivinar las respuestas más populares de encuestas y disfrutar de una competencia amistosa y animada!

Clase de Español *Hola!*

Cuándo: Martes

Hora: 1:00 p.m. - 2:30 p.m.

Descripción: ¡Nunca es tarde para aprender cosas nuevas! ¿Qué tal hablar un nuevo idioma?

West County Senior Center

Club 55 y Más



Cuándo: Martes y jueves

Hora: 3:00 p.m. - 5:00 p.m.

Descripción: ¡Sea parte de nuestro grupo social! Escuche música, haga crochet juntos, juegue a las cartas y mucho más.



Juego conmigo... Cartas y Dominó

Cuándo: Miércoles, jueves y viernes

Hora: 1:00 p.m. - 5:00 p.m.

Descripción: Reúnase en el comedor mientras disfrutamos de competencias amistosas jugando a las cartas y otros juegos de mesa.

Clase de Tejido y Crochet

Cuándo: Jueves

Hora: 3:00 p.m. - 4:30 p.m.



Celebración Mensual de Cumpleaños



Cuándo: Celebrada el último día hábil del mes

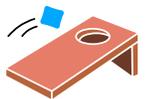
Hora: 11:00 a.m. - 12:00 p.m.

Cornhole

Cuándo: Cuarto viernes de cada mes

Hora: 4:00 p.m. - 5:00 p.m.

Descripción: Cornhole es un clásico divertido y competitivo de patio trasero, diseñado con reglas modificadas para acomodar jugadores de diferentes niveles de habilidad.



DIVISION OF SENIOR & VETERAN SERVICES

SITIOS DE COMIDAS CONGREGADAS



BELLE GLADE

QUIET WATERS

306 S.W. 10TH ST.
BELLE GLADE, FL 33430
561-996-7040
¡PRÓXIMAMENTE!

WEST COUNTY SENIOR CENTER

2916 STATE RD. #15
BELLE GLADE, FL 33430
561-992-1048
LUNES A VIERNES
DESAYUNO: 8:30 A.M.
ALMUERZO: 12:00 P.M.

LAKE WORTH/ GREENACRES

MID COUNTY SENIOR CENTER

3680 LAKE WORTH RD.
LAKE WORTH, FL 33461
561-357-7146
LUNES A VIERNES
DESAYUNO: 8:30 A.M.
ALMUERZO: 12:00 P.M.

GREENACRES COMMUNITY CENTER

501 SWAIN BLVD.
GREENACRES, FL 33463
561-642-2090
LUNES A VIERNES
ALMUERZO: 12:00 P.M.

PAHOKEE

PAHOKEE MARINA

190 N. LAKE AVE.
PAHOKEE, FL 33476
561-924-2976
MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES
ALMUERZO: 12:00 P.M.

PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS O MÁS.

PALM BEACH GARDENS

NORTH COUNTY SENIOR CENTER

5217 NORTHLAKE BLVD.
PALM BEACH GARDENS, FL 33418
561-694-5442
LUNES A VIERNES
DESAYUNO: 8:30 A.M.
ALMUERZO: 12:00 P.M.

RIVIERA BEACH

LINDSEY DAVIS COMMUNITY CENTER

1550 W. 28TH ST.
RIVIERA BEACH, FL 33404
561-840-3170
LUNES A VIERNES
ALMUERZO: 12:00 P.M.

ROYAL PALM BEACH

VILLAGE OF ROYAL PALM BEACH

RECREATION CENTER

100 SWEET BAY LANE
ROYAL PALM BEACH, FL 33411
561-753-1241
LUNES A VIERNES
DESAYUNO: 8:30 A.M.
ALMUERZO: 12:00 P.M.

SOUTH BAY

TANNER PARK COMMUNITY CENTER

105 DR. MLK JR. DR.
SOUTH BAY, FL 33493
561-996-1155
MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES
ALMUERZO: 12:00 P.M.

WELLINGTON

WELLINGTON COMMUNITY CENTER

12150 FOREST HILL BLVD.
WELLINGTON, FL 33414
561-753-2484
LUNES A VIERNES
DESAYUNO: 8:30 A.M.
ALMUERZO: 12:00 P.M.

WEST PALM BEACH

CHABAD OF WEST PALM BEACH

2112 N. JOG RD. #101
WEST PALM BEACH, FL 33411
561-659-7770
MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES
ALMUERZO: 12:00 P.M.

WILLIAMS MULTI CULTURAL CENTER

501 21ST ST.
WEST PALM BEACH, FL 33407
561-804-4930
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES
ALMUERZO: 12:00 P.M.

WINDSOR PARK APARTMENTS

1389 SUMMIT PINES BLVD.
WEST PALM BEACH, FL 33415
561-688-2280
LUNES A VIERNES
ALMUERZO: 12:00 P.M.



Palm Beach County
Board of County Commissioners



LOS REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD PARA EL PROGRAMA DE COMIDAS CONGREGADAS SON: INDIVIDUOS DE 60 AÑOS O MÁS; EL CÓNYUGE DE UNA PERSONA DE 60 AÑOS O MÁS QUE COMA EN EL SITIO DE COMIDAS; UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD QUE RESIDA EN EL HOGAR DE UNA PERSONA DE 60 AÑOS O MÁS QUE COMA EN EL SITIO DE COMIDAS; CUALQUIER INDIVIDUO QUE RESIDA EN UNA INSTALACIÓN DE VIVIENDA DONDE HAYA UN SITIO DE COMIDAS; Y CUALQUIER INDIVIDUO QUE PROPORCIONE SERVICIOS DE VOLUNTARIADO.

OCTUBRE 2025 Almuerzo en grupo

División de Servicios para
Personas Mayores y Veteranos
del Condado de Palm Beach
561-355-4740



Cycle Week	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Cada comida colectiva se sirve con leche baja en grasa al 1%. Todas las comidas aportan al menos un tercio de los nutrientes importantes recomendados diariamente para la salud de las personas mayores por la Junta de Alimentos y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.				
6	Muslo de pollo al balsámico Coles de Bruselas Puré de batatas Pan integral Jugo de manzana y cereza	Pasta con salsa de carne Rodajias de zanahoria Mezcla de vegetales de invierno Pan integral con margarina Copa de frutas	Pollo empanizado Mezcla campestre de vegetales Frijoles blancos con pimientos y cebollas Pan de hamburguesa Jugo de manzana	Pollo con salsa marrón Guisantes y zanahorias Soufflé de papa y cebolla Pan integral con margarina Jugo mixto	Albóndigas en salsa Judías verdes con sesamo Maíz confeti Pan integral Galletas Graham Jugo de manzana y cereza
13	20	21	22	23	24
2	 Muslo de pollo en salsa Frijoles carita Puré de papas con perejil Pan integral con margarina Jugo de manzana	Carne de res teriyaki Mezcla de vegetales de invierno Arroz integral con jengibre Pan integral con margarina Manzana	Sloppy Joe (carne molida en salsa en pan) Repollo y zanahorias Puré de papas Pan de hamburguesa Jugo mixto	Muslo de pollo a la barbaoca Coles de Bruselas Arroz blanco Pan integral Jugo de manzana y cereza	Macarrones con queso Tomates guisados Guisantes Pan integral Jugo de manzana
3	27	28	29	30	31
4	Pollo y rotini en salsa de brócoli con queso Guisantes y zanahorias Maíz con tomate en cubos Pan integral con margarina	Pastel de carne en salsa de tomate Mezcla campestre de vegetales Arroz pilaf Pan integral con margarina Jugo de manzana	Filete de pollo con salsa suroeste, Mezcla de vegetales de California Arroz blanco Pan integral con margarina Jugo de manzana y cereza	Hamburguesa con queso Judías verdes Batatas en cubos Pan de hamburguesa Jugo mixto	Estofado de brujía, Fíotes Puré de papas Pan integral con margarina Postre especial de fiesta 

NOVIEMBRE 2025 Almuerzo en grupo

15

División de Servicios para
Personas Mayores y Veteranos
del Condado de Palm Beach
561-355-4740

Elder Affairs
FLORIDA

Area Agency on Aging
PALM BEACH/TREASURE COAST, INC.

Menú de Noviembre de 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cycle Week					
1	Cada comida colectiva se sirve con leche baja en grasa al 1%. Todas las comidas aportan al menos un tercio de los nutrientes importantes recomendados diariamente para la salud de las personas mayores por la Junta de Alimentos y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.				
2	3	4	5	6	7
	Muslo de pollo al balsámico Coles de Bruselas Puré de batatas Pan integral Jugo de manzana y cereza	Pasta con salsa de carne Rodajas de zanahoria Mezcla de vegetales de invierno Pan integral con margarina Copa de frutas	Pollo empanizado Mezcla campestre de vegetales, Frijoles blancos con pimientos y cebollas Pan de hamburguesa Jugo de manzana	Filete NY con salsa marrón Guisantes y zanahorias Soufflé de papa y cebolla Pan integral con margarina Jugo mixto	Albóndigas en salsa Ejotes con sésamo Maíz confeti Pan integral Galletas Graham Jugo de manzana y cereza
3	10	11	12	13	14
	Hamburguesa Frijoles horneados Papas en cubos Pan de hamburguesa	 Sloppy Joe (carne molida en salsa en pan) Repollo y zanahorias Puré de papas Pan de hamburguesa Jugo mixto	Muslo de pollo a la barbacoa Coles de Bruselas Arroz blanco Pancillo integral Jugo de manzana y cereza	Macarrones con queso Tomates guisados Guisantes Pan integral Jugo de manzana	
4	17	18	19	20	21
	Muslo de pollo en salsa Frijoles carita Puré de papas con perejil Pan integral con margarina Jugo de manzana	Carne de res teriyaki Mezcla de vegetales de invierno Arroz integral con jengibre Pan integral con margarina Manzana	Ensalada de pollo Dijon Pepino y cebolla morada Ensalada cremosa de brócoli Pan integral Puré de manzana	Sándwich de albóndigas a la marinara, Pan de hot dog Judías verdes con ajo Maíz confeti Queso mozzarella Jugo de manzana y cereza	Filete de pollo con ajo y parmesano Zanahorias glaseadas Puré de batatas Pan integral con margarina Jugo de naranja
1	24	25	26	27	29
	Pollo y rotini en salsa de brócoli con queso Guisantes y zanahorias Maíz con tomate en cubos Pancillo integral con margarina	Pastel de carne en salsa de tomate Mezcla campestre de vegetales Arroz pilaf Pan integral con margarina Jugo de manzana	Pavo en rebanadas con salsa Judías verdes Puré de batatas Pancillo integral Salsa de arándanos Postre especial de fiesta		

DICIEMBRE 2025 Almuerzo en grupo

División de Servicios para
Personas Mayores y Veteranos
del Condado de Palm Beach
561-355-4740

Elder Affairs
FLORIDA

3318 Arca Agency on Aging
PALM BEACH PRESERVE COAST, INC.

19

Menú de Diciembre de 2025

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Cycle Week	1	2	3	4	5
1	Muslo de pollo al balsámico Coles de Bruselas Puré de batatas Pan integral Jugo de manzana y cereza	Pasta con salsa de carne Rodajas de zanahoria Mezcla de vegetales de invierno Pan integral con margarina Copa de frutas	Pollo empanizado Mezcla campestre de vegetales, Frijoles blancos con pimientos y cebollas Pan de hamburguesa Jugo de manzana	Filete NY con salsa marrón Guisantes y zanahorias Soufflé de papa y cebolla Pan integral con margarina Jugo mixto	Albóndigas en salsa Ejotes con sésamo Maíz confeti Pan integral Galletas Graham Jugo de manzana y cereza
2	Hamburguesa Frijoles horreados Papas en cubos Pan de hamburguesa	Pollo Alfredo Judías verdes Zanahorias con perejil Panecillo integral con margarina Galletas tipo sándwich	Sloppy Joe (carne molida en salsa en pan) Repollo y zanahorias Puré de papas Pan de hamburguesa Jugo mixto	Muslo de pollo a la barbacoa Coles de Bruselas Arroz blanco Panecillo integral Jugo de manzana y cereza	Macarrones con queso Tomates guisados Guisantes Pan integral Jugo de manzana
3	Muslo de pollo en salsa Frijoles carita Puré de papas con perejil Pan integral con margarina Jugo de manzana	Carne de res teriyaki Mezcla de vegetales de invierno Arroz integral con jengibre Pan integral con margarina Manzana	Ensalada de pollo Dijon Pepino y cebolla morada Ensalada cremosa de brócoli Pan integral Puré de manzana	Sándwich de albóndigas a la marinara, Pan de hot dog Judías verdes con ajo Maíz confeti Queso mozzarella Jugo de manzana y cereza	Roast beef con salsa Ejotes con almendras Papas gratinadas Pan integral con margarina Postre especial de fiesta
4	Pollo y rotini en salsa de brócoli con queso Guisantes y zanahorias Maíz con tomate en cubos Pan integral con margarina	Pastel de carne en salsa de tomate Mezcla campestre de vegetales Arroz pilaf Pan integral con margarina Jugo de manzana			Muslo de pollo en salsa Rodajas de zanahoria Calabaza moscada Pan integral Galletas Graham Jugo de manzana
29	Muslo de pollo al balsámico Coles de Bruselas Puré de batatas Pan integral Jugo de manzana y cereza	Pasta con salsa de carne Rodajas de zanahoria Mezcla de vegetales de invierno Pan integral con margarina Copa de frutas	Pastel de carne con salsa Col rizada Arroz con frijoles carita (Hopppin' John) Pan integral de arándanos Postre especial de fiesta	Cada comida colectiva se sirve con leche baja en grasa al 1%. Todas las comidas aportan al menos un tercio de los nutrientes importantes recomendados diariamente para la salud de las personas mayores por la Junta de Alimentos y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.	
30	31	31			



**JUNTA DE COMISIONADOS DEL CONDADO DE PALM BEACH
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS COMUNITARIOS
DIVISIÓN DE SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES Y VETERANOS SERVICIOS
GUARDERÍA PARA ADULTOS**

El centro de cuidado diurno para adultos ofrece un entorno supervisado y estructurado para personas mayores con discapacidades funcionales, centrándose en sus fortalezas e intereses para mejorar el bienestar, la independencia y la autoestima.

Los servicios incluyen:

- ✓ Actividades recreativas diarias supervisadas
- ✓ Estimulación y apoyo social y cognitivo
- ✓ Apoyo nutricional (desayuno, almuerzo y merienda)
- ✓ Asistencia en la administración de medicamentos
- ✓ Monitoreo regular de los signos vitales
- ✓ Plan de atención centrado en el participante y evaluación periódica de las necesidades
- ✓ Coordinación del transporte para personas sin acceso, incluidas aquellas con limitaciones físicas
- ✓ Acceso a servicios de manejo de caso y referidos para otros programas y servicios

Horario de Atención

**Lunes - Viernes
8:00 a.m. - 5:00 p.m.**

Tarifas y cargos

**Tarifa de solicitud inicial:
\$135.00**

Tarifa por hora: \$6.25

Para programar un recorrido,
llame a la ubicación más
cercana a usted.

Mid County Adult Day Care
3680 Lake Worth Rd.
Palm Springs, FL 33461
(561) 357 - 7135

North County Adult Day Care
5217 Northlake Blvd.
Palm Beach Gardens, FL 33418
(561) 694 - 5438

Administración

**810 Datura St, Ste. 300
West Palm Beach, FL 33401
(561) 355-4746**



Para servicios adicionales visite
nuestro sitio web:





SERVICIOS PARA VETERANOS

Los Servicios para Veteranos ayudan a los Veteranos y/o sus dependientes a lograr estabilidad económica brindándoles asistencia para acceder a los siguientes beneficios del Departamento de Asuntos de Veteranos:

- Compensación por discapacidad (un evento en servicio)
- Pensión para veteranos
- Pensión de viuda/o
- Beneficios de la educación
- Beneficios fiscales
- Beneficios de atención médica
- Beneficios fúnebres

**Para obtener más información,
póngase en contacto con:**

Rohn Hultgren, Oficial de Servicio
de Veteranos de EE. UU. (retirado)
5217 Northlake Blvd Palm Beach
Gardens, FL 33418 Teléfono: 561-276-
1272
Correo Electrónico:
rhultgre@pbc.gov



SE NECESITAN VOLUNTARIOS

Actualmente estamos buscando instructores dedicados, experimentados y creativos para compartir sus conocimientos y habilidades.

Ubicaciones:

North County Senior Center

5217 Northlake Blvd.
Palm Beach Gardens, FL 33418
Hugo Montenegro (561) 694-5435

Mid County Senior Center

3680 Lake Worth Rd.
Palm Springs, FL 33461
Tina Austin (561) 357-7100

West County Senior Center

2916 State Rd. 15
Belle Glade, FL 33430
Renee Henry (561) 996-4818

Necesitamos ayuda con:

- Recepcionista
- Actividades de la tarde
- Juegos de interior
- Clases de fitness
- Artes y oficios
- Clases Educativas
- Clubs

Cómo hacerse voluntario:

- Comuníquese con un miembro del equipo del Centro para personas mayores en **CSD-SeniorServices@pbc.gov**
- Comparte tus habilidades e ideas
- Completar una solicitud de voluntariado
- Traiga su identificación con fotografía

Horario del centro para
personas mayores
8:00 a.m. - 5:00 p.m.

¡ÚNASE A NOSOTROS HOY!



TRAIGA A UN AMIGO PARA
REGISTRARSE EN UNO DE
NUESTROS TRES CENTROS PARA
PERSONAS MAYORES Y RECIBA
un obsequio gratuito como
muestra de agradecimiento

*PROMOCIÓN DISPONIBLE HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

CONÉCTESE CON NOSOTROS

pbcgov.com/communityservices/seniorservices



pbccsd



pbccsd



pbccsd

Esta publicación puede elaborarse en formatos alternativos a solicitud. Por favor, envíe un correo electrónico a pbcaccessibility@pbc.gov o llame al 561-355-2754 para recibir asistencia.

SOCIALIZAR

PARTICIPAR

MEJORAR



Palm Beach County
Board of County Commissioners

Maria G. Marino, Mayor

Sara Baxter, Vice Mayor

Gregg K. Weiss

Joel G. Flores

Marci Woodward

Maria Sachs

Bobby Powell Jr.

County Administrator
Joseph Abruzzo