

REVISTA AÑOS DORADOS

Servicios para Personas
Mayores y Veteranos del
Condado de Palm Beach
le desea un

FELIZ AÑO
NUEVO
2026



**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) 357-7101

**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 1 de 2026



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.



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



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

REVUELTO DE BONIATO CON HUEVOS

Ingredientes

Rinde: 4 porciones

- 2 cucharaditas de aceite de canola o maíz
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 4 batatas medianas, peladas y cortadas en cubos de 1/2 pulgada
- 1/2 pimiento verde o rojo mediano, picado
- 2/3 taza de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de tomillo seco, desmenuzado
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/8 cucharadita de sal
- 4 huevos grandes
- Salsa de pimiento rojo picante al gusto (opcional)

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina la cebolla durante 3 minutos o hasta que esté suave, revolviendo con frecuencia.
2. Incorpora las papas, los pimientos, el caldo, el ajo, el pimentón, el comino, el tomillo, la pimienta y la sal. Coloca la tapa. Hierva a fuego alto durante 10 minutos o hasta que esté suave.
3. Rompe un huevo en un tazón pequeño. Con el dorso de una cuchara, haz un pequeño hueco en las papas, moviéndolas hacia los lados. Desliza el huevo en el hueco. Repite con los otros 3 huevos, haciendo un hueco separado para cada uno.
4. Coloca la tapa y cocina por 2 a 3 minutos. Si los huevos no están cocidos al nivel deseado, vuelve a cubrir. Deja reposar hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto. Sirve el hash espolvoreado con un chorrito de salsa picante.

Información nutricional

285 calorías por porción · 10 g de proteína por porción · 6 g de fibra por porción



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



¿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

DÍA EDUCATIVO DEL CAMPO DE BATALLA EN RIVERBEND PARK

Cuándo: Viernes, 23 de enero

Hora: 10:00 a.m. - 2:30 p.m.

Costo: GRATIS

Ubicación: Transporte disponible desde todos los centros para personas mayores:

Mid County Senior Center

3680 Lake Worth Rd.
Palm Springs, FL 33461

North County Senior Center

5217 Northlake Blvd.
Palm Beach Gardens, FL 33418

West County Senior Center

2916 State Road #15
Belle Glade, FL 33430

Descripción: Los visitantes explorarán varias estaciones interactivas, incluidos campamentos que representan tanto al Ejército de los EE. UU. como a los Seminolas, y presenciarán la emocionante detonación de un cañón.

Registro: Regístrese en su Centro para Personas Mayores del Condado para asistir.

MUSEO MORIKAMI Y JARDINES JAPONESES

Cuándo: Viernes, 13 de febrero

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

Costo: \$13.00

Ubicación: Reunirse en el Mid County Senior Center, 3680 Lake Worth Rd., Palm Springs, FL 33461

Descripción: El Morikami ofrece a los visitantes una experiencia profunda e inmersiva de la cultura japonesa y su conexión duradera con Florida en sus 16 acres de jardines.

Registro: Regístrese en el Mid County Senior Center llamando al 561-357-7109.

DEMOSTRACIONES DE COCINA OFRECIDAS POR EL BANCO DE ALIMENTOS DEL CONDADO DE PALM BEACH

Descripción: Mejore sus habilidades culinarias, descubra nuevos sabores y técnicas, y libere su creatividad para preparar platos deliciosos con los chefs experimentados del Banco de Alimentos del Condado de Palm Beach.

Registro: Se requiere inscripción previa. Comuníquese con el centro para personas mayores correspondiente para programar.

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

Cuándo: Martes, 17 de marzo
Hora: 10:30 a.m. - 1:30 p.m.

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

Cuándo: Miércoles, 18 de marzo
Hora: 10:00 a.m. - 2:00 p.m.

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

Cuándo: Jueves, 19 de marzo
Hora: 10:45 a.m. - 1:15 p.m.

¡VAMOS AL CINE!

Cuándo: Miércoles, 25 de marzo

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

Costo: \$6.00 + refrescos

Ubicación: Reunirse en el Mid County Senior Center, 3680 Lake Worth Rd., Palm Springs, FL 33461

Descripción: ¡Acompáñenos mientras vamos al cine para disfrutar una mañana viendo una película nueva y emocionante!

Registro: Regístrese en el Mid County Senior Center llamando al 561-357-7109.

CENTRO DE VIDA MARINA LOGGERHEAD

Cuándo: Martes, 27 de enero

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

Costo: Donación de \$5

Ubicación: Reunirse en el North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd., Palm Beach Gardens, FL 33418

Descripción: Explore exhibiciones interactivas, observe a nuestras tortugas marinas en tratamiento, interactúe con expertos marinos y mucho más.

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

LAGUNA DE MANATÍES

Cuándo: Miércoles, 4 de febrero

Hora: 11:00 a.m. - 3:00 p.m.

Costo: GRATIS

Ubicación: Reunirse en el West County Senior Center, 2916 State Road #15, Belle Glade, FL 33430

Descripción: ¡Únase a nosotros para fomentar la conciencia y conservar los impresionantes manatíes de Florida y la prístina Laguna Lake Worth!

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

CASINO SEMINOLE COCONUT CREEK

Cuándo: Jueves, 5 de marzo

Hora: 10:00 a.m. - 3:30 p.m.

Costo: GRATIS - Traiga dinero

Ubicación: Reunirse en el West County Senior Center, State Road #15, Belle Glade, FL 33430

Descripción: Experimente la emoción del Casino Seminole Coconut Creek. Con máquinas tragamonedas al estilo de Las Vegas, juegos de mesa en vivo y un emocionante poker, nunca hay un momento aburrido.

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

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:

16 de enero, 13 de febrero, 13 de marzo

North County Senior Center:

30 de enero, 27 de febrero, 27 de marzo

West County Senior Center:

29 de enero, 26 de febrero, 26 de marzo



Comuníquese con su centro para personas mayores local para conocer nuevos programas y clases de ejercicio, como Pilates suave, apoyo para la artritis, reuniones sociales, charlas educativas, clases de computación y otros cursos de diseño creativo.

Eventos Especiales

Eventos Especiales



Senior Golf with the First Tee



WCSC riding through West Palm Beach



Threads of Friendship Social Tea Time at MCSC

EVENTOS ESPECIALES QUE OCURREN EN EL NORTH COUNTY SENIOR CENTER

- Presentación de Dar.win – Viva más saludable y seguro mediante tecnología de detección por Wi-Fi
Miércoles, 17 de enero de 2026 de 12:00 p.m. - 1:00 p.m.
- Universal Coaching presenta: Adivina la Canción y Bingo Musical
21 de enero, 26 de febrero, 26 de marzo de 11:00 a.m. - 11:45 a.m.
- PR2U presenta la Serie de Charlas de Salud de 11:00 a.m. - 12:00 p.m.:
Navegando la jubilación: Cómo no sobrevivir a su jubilación
Lunes, 26 de enero de 2026
Mes del Corazón y Hábitos Saludables para el Corazón
Lunes, 16 de febrero de 2026
Nutrición, ejercicio y manejo del estrés
Lunes, 23 de marzo de 2026
 - Celebración del Mes de la Historia Afroamericana
Viernes, 6 de febrero de 2026 de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
 - Celebración de Mardi Gras
Viernes, 20 de febrero de 2026 de 12:30 p.m. - 2:00 p.m. Donación sugerida de \$10
 - Celebración del Día de San Patricio
Lunes, 16 de marzo de 2026 de 12:30 p.m. - 2:00 p.m.

EVENTOS ESPECIALES QUE OCURREN EN EL MID COUNTY SENIOR CENTER

- Cano Health presenta Temas de Mesa, Presentaciones Médicas y Actividades
Miércoles: 7 y 21 de enero, 4 y 18 de febrero, 4 y 18 de marzo de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
- PR2U presenta charlas educativas y presentaciones médicas
Lunes: 26 de enero, 23 de febrero y 30 de marzo de 11:30 a.m. - 12:30 p.m.
- AmeriHealth Caritas patrocina una Celebración Mensual de Cumpleaños con Bingo
Martes: 21 de enero, 18 de febrero y 18 de marzo de 12:00 p.m. - 1:00 p.m.
- Right at Home, Agencia de Cuidado en el Hogar, ofrece escritura creativa
Jueves: 8 y 22 de enero, 12 y 26 de febrero, 12 y 26 de marzo de 12:30 p.m. - 1:30 p.m.
- Universal Coaching presenta Adivina la Canción, Bingo Musical y Charlas Educativas
Viernes, 23 de enero, 27 de febrero, 27 de marzo de 10:00 a.m. - 11:30 a.m.

EVENTOS ESPECIALES QUE OCURREN EN EL WEST COUNTY SENIOR CENTER

- Película con los Alcaldes de Tri-City
Viernes, 30 de enero de 2026 de 11:00 a.m. - 2:00 p.m.
- Día de Diversión para Personas Mayores con Tammy, Guardian of the Glades
Martes, 10 de febrero de 2026 de 12:00 p.m. - 4:00 p.m.
- Celebración del Día de San Valentín
Viernes, 13 de febrero de 2026 de 11:00 a.m. - 2:00 p.m.
- Obra en Conmemoración del Mes de la Historia Afroamericana
Viernes, 20 de febrero de 2026 de 11:00 a.m. - 12:00 p.m.
- Evento del Día de San Patricio – ¡Use Verde!
Martes, 17 de marzo de 2026 de 11:30 a.m. - 2:00 p.m.
- Café con un Oficial del PBSO
Miércoles, 25 de marzo de 2026 de 10:00 a.m. - 11:00 a.m.

North County Senior Center

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



Senior Golf Lessons at 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

Torneo de Wii Bowling

Cuándo: Miércoles, 7 de enero y jueves, 8 de enero

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

Descripción: ¡Dale inicio a la diversión y deja que los lanzamientos vuelen en nuestro Torneo de Wii Bowling!

¡Acomoda las bolas y deja que tu habilidad hable por ti en nuestro Torneo de Billar!

Cuándo: Viernes, 24 de febrero

Hora: 10:00 a.m. - 4:00 p.m.

Registro: Llame al

7 561-694-5435

Celebración de Mardi Gras

Viernes, 20 de febrero de 2026 de 12:30 p.m. - 2:00 p.m.
Donación sugerida \$10.00 Pase por el centro para personas mayores para disfrutar de una tradición de Nueva Orleans mientras celebramos el final de la temporada de Mardi Gras. ¡La New Orleans Renaissance Band tocará jazz Dixie en vivo, así que vístase para impresionar!

Nuevos Programas y Eventos Especiales

Muévete con Karen

Cuándo: Tercer martes de cada mes; 20 de enero, 17 de febrero, 17 de marzo

Hora: 10:00 a.m. - 10:45 a.m.

Descripción: ¡Prepárate para bailar con energía! Ven cada mes a esta clase de baile fitness y disfruta una variedad de música creativa y la libertad de expresarte a través del movimiento.

Bridge Duplicado

Cuándo: Lunes a viernes

Hora: 10:00 a.m. - 4:00 p.m.

Costo: \$10 por jugador

Descripción: Únase a nosotros para jugar y aprender Bridge Duplicado.

Reunión de Damas

Cuándo: Martes, mensual; 6 de enero, 23 de febrero, 11 de marzo

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

Costo: \$3.00

Descripción: Únase a nuestro grupo mensual de encuentro. Cada mes trae nuevas actividades e interacciones para generar risas y conexión.

Registro: Llame al 561-694-5435

Música en Vivo durante el

Almuerzo

Cuándo: Cada dos miércoles

Hora: 12:00 p.m.

Descripción: ¡Disfrute del dúo del Great American Songbook mientras almuerza!

Improvisación con Micah

Cuándo: Primer jueves de cada mes; 8 de enero, 5 de febrero, 5 de marzo

Hora: 10:00 a.m. - 10:45 a.m.

Descripción: Las clases de improvisación se enfocan en el trabajo en equipo y en desarrollar ideas para crear un mundo nuevo y entretenido basado en las acciones y el diálogo de todos los participantes.

Club de Computación PC Rams

Cuándo: Segundo martes de cada mes; 13 de enero, 10 de febrero, 10 de marzo

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

Descripción: Si desea aprender más sobre computación en un ambiente divertido y social, acompáñenos a nuestras reuniones, donde cubrimos temas como actualizaciones y herramientas de Windows, navegación segura sin riesgo de malware o virus, impresoras 3D y otros temas relacionados con computadoras.

Clases de Croquet

Cuándo: Llame para más detalles

Dónde: National Croquet Center
700 Florida Mango Rd, West Palm Beach, FL 33406

Descripción: Aprenda lo básico del croquet de golf y del juego. Se proporcionará todo el equipo; no se necesita experiencia.

Registro: Llame al 561-694-5435



North County Senior Center

Ejercicio

SilverSneakers

Cuándo: Lunes, miércoles y jueves; llame a Wanda para fechas 561-339-5213

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

Descripción: Los ejercicios incluyen Fuerza y Equilibrio, Estiramiento para Personas Mayores y Fitness Comunitario.

Tai Ji Quan: Moviéndose para un Mejor Equilibrio

Cuándo: Lunes y miércoles **Hora:** 12:30 p.m. - 1:30 p.m.

Descripción: Un programa basado en investigación que reduce las caídas en un 57%. Para recibir los máximos beneficios terapéuticos se recomienda asistir dos veces por semana.

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 adecuada para todos los niveles de movilidad.

Baile Urbano en Línea

Cuándo: Todos los viernes

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

Costo: \$5 por clase

Descripción: Baile en línea en grupo... ¡con un toque especial!

Cartas 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 el emocionante juego de póker. Los jugadores participan en competencias intensas para vencer a sus oponentes mediante estrategia, psicología y un toque de suerte.

Estudio Bíblico en Español

Cuándo: Lunes

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

Descripción: Únase a nuestro grupo de Estudio Bíblico en Español para fortalecer su fe, compartir reflexiones inspiradoras y crecer juntos en la Palabra de Dios.

Grupo de Estudio de Fe

Cuándo: Lunes (español) y miércoles (inglés)

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

Abuelitas del Crochet

Cuándo: Martes y viernes **Hora:** 11:00 a.m. - 12:00 p.m.

Descripción: Damos la bienvenida a nuevos miembros que deseen aprender más sobre el arte del crochet.

Arte y Manualidades

Cuándo: Miércoles y viernes

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

Karaoke

Cuándo: Cada dos viernes; 9 de enero, 6 y 20 de febrero, 6 y 20 de marzo

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

Descripción: Únase a nosotros para cantar y bailar con música presentada mediante YouTube y Spotify con letras incluidas.

Clase de Joyería

Cuándo: Cada dos miércoles; 14 y 28 de enero; 11 y 25 de febrero; 11 y 25 de marzo

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

Costo: \$2

Descripción: Haga brillar su creatividad. ¡Disfrute de crear joyería artesanal y diseñar algo hermoso!

Aprenda a Jugar Mah Jong

Cuándo: Miércoles

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

Descripción: Participe en un juego estratégico de fichas donde los jugadores combinan patrones y habilidades para un desafío cautivador que fomenta la conexión social y la competencia amistosa.

Preguntas y Respuestas de

Computación

Cuándo: Jueves

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

Descripción: Aprenda lo básico de computación: usar el mouse, navegar programas y el internet, etc. Programe una cita con Wil al 561-694-5436.

Cornhole

Cuándo: Cuarto jueves de cada mes

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

Descripción: Cornhole es un juego clásico de jardín, divertido y competitivo, adaptado para acomodar a jugadores con distintos niveles de habilidad.

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 de manera independiente para crear su propia obra maestra.

Pirografía, Tallado y

Pintura en Madera

Cuándo: Miércoles

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

Descripción: ¡Aprenda el arte de la pirografía y más!

Jardinería con Olimpia

Cuándo: Jueves

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

Descripción: Conéctese con la naturaleza mientras promueve la actividad física y el bienestar mental.

Acolchado (Quilting) con

Nancy

Cuándo: Jueves

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

Descripción: Deje brillar su creatividad mientras trabaja en sus propias creaciones o ayuda a confeccionar colchas que serán donadas a Veteranos.

Baile en Línea Urbano

Cuándo: Jueves

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

Cuota: \$5 por clase

Descripción: Baile en línea con un toque urbano.

Programas Sociales

Coro en 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: Movamos el cuerpo con diversión y salud, finalizando con una meditación relajante.

Diversión de Karaoke con la DJ Aida (en vivo)

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 y disfrute de buenos momentos con música y amistad.

Clase de Tejido con Ganchillo

(Crochet) con Sylvia

Cuándo: Viernes

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

Descripción: Esta es una clase para principiantes de tejido con ganchillo.

Clase de Ensartado de Cuentas –

Pamela Fill Designs

Cuándo: Lunes y martes

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

Descripción: Únase a nuestra divertida y amigable clase de bisutería; ¡vamos a crear, compartir y alegrar nuestros días juntos!

Grupo “Compartiendo con

Cariño”(Español/Inglés)

Cuándo: Miércoles

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

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

Clases de Idiomas

Español Intermedio

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: Recordemos la historia de las culturas españolas.

Poesía de la Cultura

Española

Cuándo: Miércoles

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

Descripción: Una rica y diversa tradición literaria.

Viaje del Inglés con Olimpia

Viaje del Inglés con Olimpia

Cuándo: Viernes

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

Descripción: Esta es una clase de inglés para principiantes.



Clase de Memoria de la Cultura Española

Tai Ji Quan: Movimiento para un Mejor Equilibrio

Cuándo: Lunes, miércoles y viernes

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

Descripción: Un programa basado en investigación que reduce las caídas en un 57%. Para recibir los beneficios terapéuticos completos, se recomienda asistir a un mínimo de dos clases por semana.



MCSC Spelling Bee Oct. 30, 2025



MCSC Hispanic Heritage Celebration

Mid County Senior Center

3680 Lake Worth Rd.
Palm Springs, FL 33461
(561) 357-7101

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

Hora Social de Té

Cuándo: Mensual; 30 ene., 23 feb., 11 mar.

Hora: Varía

Descripción: Únase a nuestra Hora Social de Té: una reunión encantadora donde los adultos mayores se reúnen para tomar té y socializar. Cada mes trae un nuevo y emocionante tema para inspirar creatividad, risas y conexión.

Registro: Llame al 561-357-7109



Groove con Karen

Cuándo: Segundo martes del mes; 13 ene., 10 feb., 10 mar.

Hora: 11:00 a.m. - 11:45 a.m.

Descripción: ¡Prepárese para bailar con entusiasmo! Disfrute de música creativa y siéntase libre de expresarse a través del movimiento.

Salsa con el Banco de Alimentos del Condado de Palm Beach

Cuándo: Lunes, 12 de enero

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

Descripción: ¡Únase a nosotros para una tarde de salsa y diversión!

Registro: Llame al 561-357-7109

Música en Vivo Durante el Almuerzo

Cuándo: Cada dos miércoles

Hora: 12:00 p.m.

Descripción: Disfrute del dúo "Great American Songbook" mientras almuerza.

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 crezca en su fe.

Improv con Micah

Cuándo: Tercer jueves del mes; 15 ene., 19 feb., 13 mar.

Hora: 10:00 a.m. - 10:45 a.m.

Descripción: Las clases de improvisación se enfocan en el trabajo en equipo y la creación de un mundo entretenido basado en las ideas, acciones y diálogo de todos los participantes.

Clases de Golf para Personas Mayores



Cuándo: Viernes seleccionados del mes; 9 ene., 6 feb., 13 mar.

Hora: 11:15 a.m. - 12:45 p.m.

Dónde: John Prince Park Golf Learning Center

Descripción: Aprenda habilidades básicas de golf con profesionales capacitados por la PGA en First Tee. Se proporcionará todo el equipo; no se necesita experiencia.

Registro: Llame al 561-357-7109

Diversión Fotográfica



Cuándo: Lunes, del 5 de enero al 30 de marzo

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

Descripción: Capture hermosos momentos, explore diferentes ángulos y practique tomando fotos llamativas con una cámara digital o la cámara de su celular.

West County Senior Center

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

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



Centro de Detención Oeste de PBSO celebrando los cumpleaños del mes

Nuevos Programas y Eventos Especiales

Groove con Karen

Cuándo: Primer martes de cada mes; 6 ene., 3 feb., 3 mar. **Hora:** 10:00 a.m. - 10:45 a.m.

Descripción: ¡Prepárese para bailar con entusiasmo! Venga cada mes a esta clase de baile fitness y disfrute de una variedad de música creativa con libertad para expresarse a través del movimiento.

Improv con Micah

Cuándo: Cuarto jueves de cada mes; 22 ene., 26 feb., 26 mar.

Hora: 10:00 a.m. - 10:45 a.m.

Descripción: Las clases de improvisación se enfocan en el trabajo en equipo y en desarrollar ideas para crear un nuevo mundo entretenido basado en las acciones y el diálogo de todos los participantes.

Wheel of Fortune presentado por la Biblioteca del Condado de PBC



Cuándo: Segundo y tercer martes de cada mes

Hora: 1:30 p.m. - 3:30 p.m.

Descripción: ¡Juegue versiones interactivas del famoso programa de televisión!

Coro de Personas Mayores de WCSC

Cuándo: Miércoles

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

Descripción: El Coro de 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 de poderosas interpretaciones.



Lectura 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

Feria del Sur de la Florida – Día del Adulto Mayor

Cuándo: Llame para más detalles

Hora: 10:30 a.m. - 5:00 p.m.

Lecciones de Croquet

Cuándo: Llame para más detalles

Dónde: National Croquet Center, 700 Florida Mango Rd, West Palm Beach, FL 33406

Descripción: Aprenda lo básico del croquet tipo golf y cómo jugar. Todo el equipo será proporcionado; no se necesita experiencia.

Registro: Llame al 561-996-4808



Programas en el sitio

Ejercicio Amigable para Personas Mayores

Cuándo: Lunes a viernes **Hora:** 9:00 a.m. - 10:00 a.m.

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



Juegos de 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 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, teja, juegue cartas, dominó y más.



Celebración Mensual de Cumpleaños

Cuándo: Se celebra el último día hábil del mes

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

Comida de la Tarde y Juegos de Patio con Parques

Cuándo: Martes

Hora: 2:30 p.m. - 4:00 p.m.

Descripción: ¡Únase a nosotros para una tarde de diversión y juegos con Parques y Recreación!

BINGO con Shirley



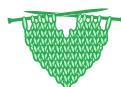
Cuándo: Lunes y miércoles

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

Arte y Manualidades con Tammy

Cuándo: Lunes, jueves y viernes

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



Clase de Tejido y Crochet

Cuándo: Lunes

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



Club de Lectura

Cuándo: Lunes

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

Descripción: Únase a este grupo de lectores apasionados que se reúnen para explorar historias fascinantes, conversar sobre temas interesantes y conectar a través del amor por los libros.



Equipo de Debate de West County

Cuándo: Primer y tercer lunes del 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 habilidad de argumentar a favor o en contra de un tema.

West County Senior Center

Clase de Computación con Virginia



Cuándo: Martes

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

Descripción: Los participantes aprenderán habilidades esenciales como navegación por internet, comunicación por correo electrónico y seguridad en línea, fortaleciendo la práctica y las conexiones sociales.

Family Feud

Cuándo: Martes y viernes **Hora:** 9:30 a.m. - 10:30 a.m.

Descripción: Participe en este juego lleno de diversión y risas donde equipos de personas mayores compiten para adivinar las respuestas más populares de encuestas, disfrutando de una competencia sana y animada.

Clase de Español



Cuándo: Martes

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

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

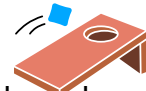


Clase de Jardinería Urbana

Cuándo: Miércoles

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

Cornhole



Cuándo: Cuarto viernes de cada mes

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

Descripción: El cornhole es un juego clásico de patio, divertido y competitivo, diseñado con reglas modificadas para adaptarse a jugadores de distintos niveles de habilidad.

DIVISION DE SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES Y VETERANOS

SITIOS DE COMIDAS CONGREGADAS



BELLE GLADE

QUIET WATERS
306 SW 10TH ST
BELLE GLADE, FL 33430
561-996-7040
LUNES A VIERNES
ALMUERZO: 12:00 PM

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 AM
ALMUERZO: 12:00 PM

WEST COUNTY SENIOR CENTER

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

LAKE WORTH/ GREENACRES

MID COUNTY SENIOR CENTER

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

GREENACRES COMMUNITY CENTER

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

PAHOKEE

PAHOKEE MARINA
190 N LAKE AVE
PAHOKEE, FL 33476
561-924-2976
MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES
ALMUERZO: 12:00 PM

LINDSEY DAVIS COMMUNITY CENTER

2409 AVENUE H W
RIVIERA BEACH, FL 33404
561-723-2542
LUNES A VIERNES
ALMUERZO: 12:00 PM

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
ALMUERZO: 12:00 PM

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 PM

WELLINGTON

WELLINGTON COMMUNITY CENTER

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

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 PM

WILLIAMS MULTI CULTURAL CENTER

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

WINDSOR PARK APARTMENTS

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



Palm Beach County
Board of County Commissioners



**Palm Beach County
COMMUNITY
SERVICES**

Helping People Build Better Communities



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



**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 13 SERVICIOS DE VOLUNTARIADO**

Enero 2026




Programa de almuerzo grupal

Palm Beach County Division of
Senior & Veteran Services
561-355-4740


Elder Affairs
FLORIDA

Area Agency on Aging
PALM BEACH TREASURE COAST, INC.

Enero 2026 Menú

Cycle Week	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Cada comida colectiva se sirve con leche baja en grasa al 1%. Todas las comidas servidas proporcionan un mínimo de un tercio de los nutrientes importantes recomendados para la buena salud de las personas mayores por la Junta de Alimentación y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.				
5	Hamburguesa Frijoles al Horno Patatas ed Cubitos Pan de Hamburguesa Ketchup y mostaza	Pollo Alfredo Judías Verdes Zanahorias Pan integral & marg. Galletas	El Sloppy Joe Repollo y Zanahorias Puré de papas Pan de Hamburguesa Jugo de Frutas	Pollo en Salsa BBQ Coles de Bruselas Arroz Pan integral Jugo de Manzana Cereza	Pasta con queso Tomates Guisados Guisantes Pan integral Jugo de Manzana
12	Pollo es Salsa Puré de papas Frijoles Cabecita Negra Pan integral & marg. Jugo de Manzana	Carne Teriyaki Vegetales Mixtos Arroz Integral con Jengibre Pan integral & marg. Manzana	Ensalada de Pollo Dijon Pepino & Cebolla Roja Ensalada Cremosa de BrócoliPan integral Puré de Manzana	Sándwich de Albóndigas MaízJudías Verdes con Ajo Pan integral Queso MozarellaJugo de Manzana Cereza	Hamburguesa de Pollo con parmesano y ajo Zanahorias Puré de batatas Pan integral & marg.
19	CERRADO	20	21	22	23
4		Pastel de Carne Vegetales Mixtos Plaf de Arroz Rollo de Trigo & Marg. Jugo de Manzana	Pollo en Salsa Vegetales Mixtos Arroz Pan integral y margarina Jugo de Manzana Cereza	Hamburguesa con queso Ketchup y mostaza Batatas Verduras mixtas Rollo de Trigo Jugo de Frutas	Pollo en Salsa Calabaza Zanahorias Pan integral Galletas Integrales
26	27	28	29	30	
1	Pollo Balsámico Coles de Bruselas Puré de batatas Pan integral Jugo de Manzana Cereza	Pasta en Salsa Vegetales Mixtos Zanahorias Pan integral con margarina Taza de Frutas	Sándwich de Pollo Emanizado Vegetales Mixtos Frijoles del Norte Pan de Hamburguesa Jugo de Manzana	Filete NY en Salsa Guisantes y Zanahorias Soufflé de Patatas y CebollaPan integral y margarinaJugo de Frutas	Albondigas en Salsa Maíz confetti Judías verdes Pan integral Galletas Integrales Jugo de Manzana Cereza

Febreiro 2026 Menú

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cycle Week	2	3	4	5	6
3	Hamburguesa Frijoles al Horno Patatas ed Cubitos Pan de Hamburguesa Ketchup y mostaza	Pollo Alfredo Judías Verdes Zanahorias Pan integral & marg. Galletas	El Sloppy Joe Repollo y Zanahorias Puré de papas Pan de Hamburguesa Jugo de Frutas	Pollo en Salsa BBQ Coles de Bruselas Arroz Pan integral Jugo de Manzana Cereza	Pasta con queso Tomates Guisados Guisantes Pan integral Jugo de Manzana
	9	10	11	12	13
	Pollo es Salsa Puré de papas Frijoles Cabecita Negra Pan integral & marg. Jugo de Manzana	Carne Teriyaki Vegetales Mixtos Arroz Integral con Jengibre Pan integral & marg. Manzana	Ensalada de Pollo Dijon Pepino & Cebolla Roja Ensalada Cremosa de Brócoli Pan integral Pure de Manzana	Sándwich de Albóndigas Maiz Judías Verdes con Ajo Pan integral Queso Mozzarella Jugo de Manzana Cereza	Hamburguesa de Pollo con parmesano y ajo Zanahorias Puré de batatas Pan integral & marg.
4	16 CERRADO	17	18	19	20
		Pastel de Carne Vegetales Mixtos Pilaf de Arroz Rollo de Trigo & Marg. Jugo de Manzana	Pollo en Salsa Vegetales Mixtos Arroz Pan integral y margarina Jugo de Manzana Cereza	Pollo en Salsa Arroz Vegetales Mixtos Pan integral y margarina Jugo de Manzana Cereza	Pollo en Salsa Calabaza Zanahorias Pan integral Galletas Integrales
	23	24	25	26	27
1	Pollo Balsámico Coles de Bruselas Puré de batatas Pan integral Jugo de Manzana Cereza	Pasta en Salsa Vegetales Mixtos Zanahorias Pan integral con margarina Taza de Frutas	Sándwich de Pollo Empanizado Vegetales Mixtos Frijoles del Norte Pan de Hamburguesa Jugo de Manzana	Filete NY en Salsa Guisantes y Zanahorias Soufflé de Patatas y Cebolla Pan integral y margarina Jugo de Frutas	Albondigas en Salsa Maíz confetti Judías verdes Pan integral Galletas Integrales Jugo de Manzana Cereza

1%. Todas las comidas servidas proporcionan un mínimo de un tercio de los nutrientes importantes recomendados para la buena salud de las personas mayores por la Junta de Alimentación y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.

Marzo 2026

Programa de almuerzo grupal

Palm Beach County Division of Senior & Veteran Services
561-355-4740



Marzo 2026 Menú

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cycle Week	2	3	4	5	6
2	Hamburguesa Frijoles al Horno Patatas ed Cubitos Pan de Hamburguesa Ketchup y mostaza	Pollo Alfredo Judías Verdes Zanahorias Pan integral & marg. Galletas	El Sloppy Joe Repollo y Zanahorias Puré de papas Pan de Hamburguesa Jugo de Frutas	Pollo en Salsa BBQ Coles de Bruselas Arroz Pan integral Jugo de Manzana Cereza	Pasta con queso Tomates Guisados Guisantes Pan integral Jugo de Manzana
9	Pollo es Salsa Puré de papas Frijoles Cabecita Negra Pan integral & marg. Jugo de Manzana	Carne Teriyaki Vegetales Mixtos Arroz integral con Jengibre Pan integral & marg. Manzana	Ensalada de Pollo Dijon Pepino & Cebolla Roja Ensalada Cremosa de Brócoli Pan integral Puré de Manzana	Sándwich de Albóndigas Maizjudías Verdes con Ajo Pan integral Queso Mozzarella Jugo de Manzana Cereza	Hamburguesa de Pollo con parmesano y ajo Zanahorias Puré de batatas Pan integral & marg.
16	Pollo & Rotini en Brócoli Guisantes & Zanahorias Maiz Rollo de Trigo & Marg.	Pastel de Carne Vegetales Mixtos Pilaf de Arroz Rollo de Trigo & Marg. Jugo de Manzana	Pollo en Salsa Vegetales Mixtos Arroz Pan integral y margarina Jugo de Manzana Cereza	Hamburguesa con queso Ketchup y mostaza Batatas Verduras mixtas Rollo de Trigo Jugo de Frutas	Pollo en Salsa Calabaza Zanahorias Pan integral Galletas Integrales
23	Pollo Balsámico Coles de Bruselas Puré de batatas Pan integral Jugo de Manzana Cereza	Pasta en Salsa Vegetales Mixtos Zanahorias Pan integral con margarina Taza de Frutas	Pollo Empanizado Vegetales Mixtos Frijoles del Norte Pan de Hamburguesa Jugo de Manzana	Filete NY en Salsa Guisantes y ZanahoriasSoufflé de Patatas y Cebolla Pan integral y margarina Jugo de Frutas	Albondigas en Salsa Maíz confetti Judías verdes Pan integral Galletas Integrales Jugo de Manzana Cereza
30	Hamburguesa Frijoles al Horno Patatas ed Cubitos Pan de Hamburguesa Ketchup y mostaza	Pollo Alfredo Judías Verdes Zanahorias Pan integral & marg. Galletas	Cada comida colectiva se sirve con leche baja en grasa al 1%. Todas las comidas servidas proporcionan un mínimo de un tercio de los nutrientes importantes recomendados para la buena salud de las personas mayores por la Junta de Alimentación y Nutrición de la Academia Nacional de		





**JUNTA DE COMISIONADOS DEL CONDADO DE PALM BEACH
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS COMUNITARIOS
DIVISION DE SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES Y VETERANOS SERVICIOS
GUARDERIA 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 educación
- Beneficios fiscales
- Beneficios de atención médica
- Beneficios fúnebres

Para obtener más información, póngase en contacto con:

Rohn Hultgren, USA (Ret)
Veteran Service Officer
5217 Northlake Blvd Palm
Beach Gardens, FL 33418
Ph: 561-276-1272
e-mail: 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

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

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

¡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
Sara Baxter, Mayor
Marci Woodward, Vice Mayor
Maria G. Marino
Gregg K. Weiss
Joel G. Flores
Maria Sachs
Bobby Powell Jr.

County Administrator
Joseph Abruzzo