

# 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

# 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



## 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



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

## REVUELTO DE BONIATO CON HUEVOS

### Ingredientes

- 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

Rinde: 4 porciones

- 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. Hierve 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:** Regístrate 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:** Regístrate 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:** Regístrate 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:** Regístrate 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:** Regístrate 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:** Regístrate 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



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

<p><b>Cartas y Música</b>  <b>Cuándo:</b> Lunes  <b>Hora:</b> 11:00 a.m. - 12:00 p.m. y 1:00 p.m. - 2:00 p.m.</p>	<p><b>Clase de Joyería</b>  <b>Cuándo:</b> Cada dos miércoles; 14 y 28 de enero; 11 y 25 de febrero; 11 y 25 de marzo  <b>Hora:</b> 9:00 a.m. - 11:00 a.m.  <b>Costo:</b> \$2</p>
<p><b>Descripción:</b> 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.</p>	<p><b>Descripción:</b> Haga brillar su creatividad. ¡Disfrute de crear joyería artesanal y diseñar algo hermoso!</p>
<p><b>Estudio Bíblico en Español</b>  <b>Cuándo:</b> Lunes  <b>Hora:</b> 11:00 a.m. - 12:00 p.m.  <b>Descripción:</b> Únase a nuestro grupo de Estudio Bíblico en Español para fortalecer su fe, compartir reflexiones inspiradoras y crecer juntos en la Palabra de Dios.</p>	<p><b>Aprenda a Jugar Mah Jong</b>  <b>Cuándo:</b> Miércoles  <b>Hora:</b> 12:30 p.m. - 3:00 p.m.  <b>Descripción:</b> 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.</p>
<p><b>Grupo de Estudio de Fe</b>  <b>Cuándo:</b> Lunes (español) y miércoles (inglés)  <b>Hora:</b> 11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p>	<p><b>Preguntas y Respuestas de Computación</b>  <b>Cuándo:</b> Jueves  <b>Hora:</b> 3:30 p.m. - 4:30 p.m.  <b>Descripción:</b> Aprenda lo básico de computación: usar el mouse, navegar programas y el internet, etc. Programe una cita con Wil al 561-694-5436.</p>
<p><b>Abuelitas del Crochet</b>  <b>Cuándo:</b> Martes y viernes <b>Hora:</b> 11:00 a.m. - 12:00 p.m.  <b>Descripción:</b> Damos la bienvenida a nuevos miembros que deseen aprender más sobre el arte del crochet.</p>	<p><b>Cornhole</b>  <b>Cuándo:</b> Cuarto jueves de cada mes  <b>Hora:</b> 1:00 p.m. - 2:00 p.m.  <b>Descripción:</b> Cornhole es un juego clásico de jardín, divertido y competitivo, adaptado para acomodar a jugadores con distintos niveles de habilidad.</p>
<p><b>Arte y Manualidades</b>  <b>Cuándo:</b> Miércoles y viernes  <b>Hora:</b> 11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p>	
<p><b>Karaoke</b>  <b>Cuándo:</b> Cada dos viernes; 9 de enero, 6 y 20 de febrero, 6 y 20 de marzo  <b>Hora:</b> 1:00 p.m. - 2:00 p.m.  <b>Descripción:</b> Únase a nosotros para cantar y bailar con música presentada mediante YouTube y Spotify con letras incluidas.</p>	

## 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!

## Programas Sociales

### 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 pirografia 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.

## 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

11

## 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.



## 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.



### 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.

### Clase de Español

**Cuándo:** Martes

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

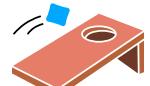
**Descripción:** ¡Nunca es tarde para aprender cosas nuevas! ¿Qué tal aprender un nuevo idioma?



### 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

### 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



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 13 SERVICIOS DE VOLUNTARIADO**

### 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

### RIVIERA BEACH

#### 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



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

### 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



# Enero 2026 Programa de almuerzo grupal

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

Elder Affairs FLORIDA

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

Enero 2026 Menú

Cycle Week	LUNES	MARTES	MIERCOLOES	JUEVES	VIERNES	
1				<p>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.</p>		
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	Albondigas en Salsa Maíz confetti Judías verdes Pan Integral Galletas Integrales Jugo de Manzana Cereza	
6				 <p><i>Happy New Year!</i> <b>2026</b></p>		
7				<p>El Sloppy Joe Repollo y Zanahorias Puré de papas Pan de Hamburguesa Jugo de Frutas</p>		
8				<p>Pollo en Salsa BBQ Coles de Bruselas Arroz Pan Integral Jugo de Manzana</p>		
9				<p>Pasta con queso Tomates Guisados Guisantes Pan Integral Jugo de Manzana</p>		
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 Brócoli Pan Integral Puré de Manzana	Ensalada de Albóndigas Maízjudías Verdes con Ajo Pan Integral Queso Mozarella Jugo de Manzana Cereza	Hamburguesa de Pollo con parmesano y ajo Zanahorias Puré de batatas Pan integral & marg.	
13				<p>Ensalada de Pollo Dijon Pepino &amp; Cebolla Roja Ensalada Cremosa de Brócoli Pan Integral Puré de Manzana</p>		
14				<p>Sándwich de Albóndigas Maízjudías Verdes con Ajo Pan Integral Queso Mozarella Jugo de Manzana Cereza</p>		
15				<p>Hamburguesa con queso Ketchup y mostaza Batatas Verduras mixtas Rollo de Trigo</p>		
16				<p>Pollo en Salsa Cebolla Zanahorias Pan integral Galletas Integrales</p>		
19	CERRADO	20	21	22	23	
4			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
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 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	

# Febrero 2026

## Programa de almuerzo grupal

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

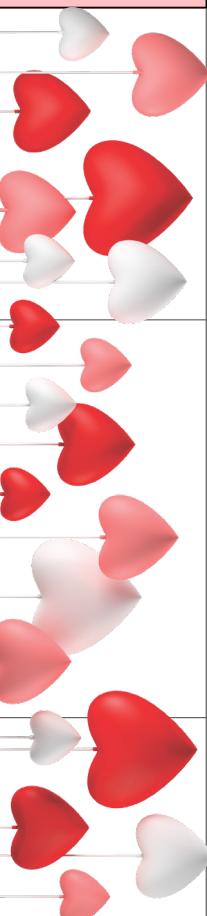
15

**Elder Affairs** FLORIDA  
Area Agency on Aging  
PALM BEACH TREASURE COAST, INC.

Cycle Week	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6	
	Hamburguesa Frijoles al Horno Patatas en 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	
3	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 Maíz 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.
16	17	18	19	20	
4	CERRADO	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

**Happy President's Day**

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

**Elder Affairs** FLORIDA

**AAA Area Agency on Aging**  
PALM BEACH TREASURE COAST, INC.

### Marzo 2026 Menú

Cycle Week	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
<b>2</b>	Hamburguesa Frijoles al Horno Patatas ed Cubitos Pan de Hamburguesa Ketchup y mostaza	Pollo Alfredo Judías Verdes Zanahorias Pan integral & marg.	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	
<b>3</b>	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 Maízjudías 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.	
<b>4</b>	Pollo & Rotini en Brócoli Guisantes & Zanahorias Maíz 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 Baratas Verduras mixtas Rollo de Trigo Jugo de Frutas	Pollo en Salsa Calabaza Zanahorias Pan integral Galletas Integrales	
<b>5</b>	23	Pasta en Salsa Coles de Bruselas Puré de batatas Pan integral Jugo de Manzana Cereza	Pollo Empanizado Vegetales Mixtos Zanahorias Pan integral con margarina Taza de Frutas	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	
<b>6</b>	<b>30</b>	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		
<b>7</b>						





**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

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

Para servicios adicionales visite  
nuestro sitio web:



**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



# 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](http://pbcgov.com/communityservices/seniorservices)



Esta publicación puede elaborarse en formatos alternativos a solicitud. Por favor, envíe un correo electrónico a [pbcaccessibility@pbc.gov](mailto: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