

# Tiempos de la Tercera Edad

## REVISTA



*Voluntario de MCSC: Samuel con la gerente del comedor, María*

Abril es el Mes de Agradecimiento a los Voluntarios. El Mes de Agradecimiento a los Voluntarios es un momento para honrar y celebrar las increíbles contribuciones de los voluntarios que marcan la diferencia en nuestras comunidades. En nuestros centros para personas mayores, los voluntarios desempeñan un papel fundamental en la mejora de las vidas de nuestros adultos mayores, ofreciendo compañía, asistencia con las actividades y un sentido de conexión.

La amabilidad, la dedicación y el altruismo de nuestros voluntarios ayudan a crear un entorno acogedor y solidario en el que las personas mayores pueden prosperar. Estamos profundamente agradecidos por el apoyo inquebrantable de nuestros voluntarios y reconocemos que, sin sus esfuerzos, nuestros centros no serían los espacios vibrantes y solidarios que son hoy.



*Voluntarios del WCSC: Tammy y Donna*

El impacto dejado por nuestros voluntarios es verdaderamente inmensurable, ¡y no podríamos hacerlo sin ellos!

¡Asegúrese de unirse a nosotros mientras celebramos a nuestros voluntarios en los eventos de reconocimiento de voluntarios de cada centro para personas mayores!



*Voluntarios del NCSC: Charlie, Mary y Sheila*

### *Eventos de agradecimiento a los voluntarios:*

- *North County Senior Center: 23 de Abril*
- *Mid County Senior Center: 24 de Abril*
- *West County Senior Center: 25 de Abril*



#### **North County Senior Center**

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

#### **Mid County Senior Center**

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

#### **West County Senior Center**

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



# TIEMPOS DE VEJEZ REVISTA

**CONTENIDO**

Número 2 de 2025

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



El boletín Senior Times es un recurso dinámico diseñado especialmente para personas mayores, que incluye una combinación de eventos comunitarios, oportunidades de programación dentro y fuera del sitio, junto con recursos para mantenerse activo y conectado. Los lectores también pueden disfrutar del acceso a recursos dentro de los Servicios para personas mayores y veteranos del condado de Palm Beach y sus socios comunitarios, lo que garantiza que se mantengan informados e inspirados.

## EN ESTA EDICIÓN:

Reglas generales - 3

Qué está pasando - 4, 5

Salidas y eventos  
comunitarios - 6

North County Senior  
Center - 7, 8

Mid County Senior  
Center - 9, 10

West County Senior  
Center - 11, 12

Nutrición - 13, 14, 15, 16

Servicios de atención  
diurna para adultos - 17

Servicios para  
veteranos - 18

1

## TORTILLA DE HUEVO HORNEADA

Tamaño de la porción: 4

### Ingredientes

8 tomates uva

1 oz de jamón (o pavo) cortado en  
rodajas finas

½ taza de floretes de brócoli

congelados

Spray para cocinar

1 tortilla baja en carbohidratos (10  
pulgadas)

½ taza de espinacas tiernas frescas

4 huevos grandes

½ cucharadita de condimento griego

¼ de taza de requesón de leche entera

¼ de taza de queso feta desmenuzado (o  
mozzarella rallado)

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F. Corte los tomates por la mitad. Pique el jamón (aproximadamente ¼ de taza). Coloque el brócoli en un recipiente apto para microondas y tápelos. Cocine en microondas a temperatura ALTA durante 1 minuto o hasta que se descongele; escurra y pique en trozos grandes. Rocíe un molde para tarta de 9 pulgadas con spray, presione la tortilla en el molde y cubra con espinaca.
2. Combine los huevos, los condimentos, el requesón y el queso feta; bata hasta que estén bien mezclados. Vierta la mezcla sobre las espinacas, cubriendo uniformemente. Cubra con el brócoli, los tomates y el jamón. Hornee durante 18 a 20 minutos hasta que el centro esté firme y alcance una temperatura de 160 °F. Deje reposar durante 10 minutos; corte en rebanadas y sirva.
3. Consejo del chef: puedes personalizar tu huevo horneado con tus verduras favoritas, vegetales congelados y queso rallado o desmenuzado.



**VOLUNTARIO**



**CONECTAR**



**EVENTOS**



**SOCIAL**



**CLASES**

**Misión**

Promover la independencia y mejorar la calidad de vida en el condado de Palm Beach proporcionando 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**

Visita el centro sobre el cual estás preguntando.

1. 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.
2. Reciba un recorrido por las instalaciones.
3. Complete su formulario de registro, exención de responsabilidad y reconocimiento de reglas.
4. Proporcionar una identificación con fotografía.
5. Una vez que complete su solicitud, se le proporcionará un cronograma del programa, folletos de los próximos eventos o el último boletín informativo y una credencial con su nombre.

Al visitar los centros para personas mayores, le solicitamos que se registre en el mostrador de recepción a su llegada y que use su credencial con su nombre durante toda su visita.

**Horario de atención:**

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

**Personal:**

*North County Senior Center*

Hugo Montenegro,  
Gerente

Wilfred Belisle,  
Especialista en Recreación I

*Mid County Senior Center*

Antoinette "Tina" Austin,  
Gerente

Diana Holm,  
Especialista en Recreación III

Jacquelyn "Jacque" Uceda,  
Especialista en Recreación I

*West County Senior Center*

Renee Buckle Henry,  
Gerente

Lisa Wilson,  
Coordinadora de Programas



**Palm Beach County  
COMMUNITY  
SERVICES**

Helping People Build Better Communities

**BUSCANDO  
¿ACTIVIDADES GRATUITAS Y  
ASEQUIBLES?**

# NORMAS GENERALES DE UTILIZACIÓN DE LOS CENTROS DE 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 se encuentre en 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, incluido calzado seguro.
6. Los centros para personas mayores no pueden utilizarse para campañas políticas sobre cuestiones partidistas ni para la promoción de candidatos que se presenten 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, así como 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 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. Los niños no acompañados menores de 18 años no podrán participar en 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.**

# PROGRAMAS NUEVOS Y EMOCIONANTES



## Club de lectura en español

**Cuándo:** Primer jueves del mes; 10 de abril, 1 de mayo y 5 de junio

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

**Dónde:** North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd. Palm Beach Gardens, FL 33418

**Descripción:** Únase a nosotros mientras leemos "Mujeres del Alma Mía" y discutimos los temas, personajes, trama y estilo de escritura del libro durante nuestras reuniones mensuales.

## Adivina esa melodía

**Cuándo:** 24 de abril, 14 de mayo, 18 de junio

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

**Dónde:** North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd. Palm Beach Gardens, FL 33418

**Descripción:** Únase a nosotros para disfrutar de algunas curiosidades musicales y diversión con la anfitriona Elissa Erman tocando todas sus canciones favoritas y antiguas.

## Baile en línea urbano

**Descripción:** Baile en línea grupal con un toque urbano.

**Tarifa:** \$5 por clase

**Dónde:** North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd. Palm Beach Gardens, Florida 33418

**Cuándo:** Viernes,

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

**Dónde:** Mid County Senior Center, 3680 Lake Worth Rd. Palm Springs, Florida 33461

**Cuándo:** Jueves,

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



## Día de diversión para personas mayores organizado por el Centro para personas mayores del condado Mid

**Cuándo:** Miércoles 11 de Junio de 2025

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

**Tarifa:** gratis

**Dónde:** John Prince Park, Lake Worth

**Descripción:** ¡Disfrute de un día lleno de diversión en el parque! Las actividades incluirán gimnasia, juegos, música, vendedores, comida y más. Confirme su asistencia antes del 12 de mayo

## Tai Ji Quan: movimiento para lograr un mejor equilibrio

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

**Dónde:** North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd. Palm Beach Gardens, Florida 33418

**Cuándo:** Lunes y Miércoles

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

**Dónde:** Mid County Senior Center, 3680 Lake Worth Rd. Palm Springs, FL 33461

**Cuándo:** Lunes, Miércoles y Viernes

**Hora:** 1:00 p. m. a 2:00 p. m.

# 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 programar 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, capacitándolas 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
- **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 programar una cita (561) 655-8944 ext. 281

North County: 2do y 4to viernes del mes, 10:30 a.m.

Mid County: 1er y 3er miércoles, mensualmente de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

West County: 3er 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 derivación a servicios comunitarios para personas de todas las edades.
- **Asistencia SNAP:** SNAP está disponible para personas y familias de bajos ingresos para que puedan acceder a alimentos saludables y nutritivos. Si necesita ayuda, programe una cita para visitarnos y ver si califica para recibir los servicios: 561-323-0341.
- **Banco de alimentos de PBC:** Se ofrecen distribuciones de productos frescos todos los meses en cada centro para personas mayores para los miembros registrados. North County: tercer viernes; Mid County: cuarto viernes; West County: 3er jueves



# EVENTOS ESPECIALES



Eventos especiales que se llevan a cabo en el Centro para personas mayores del condado norte

- **Club de informática PC Rams Martes**  
Martes, 8 de Abril de 2025, 3:00 p.m. - 4:30 p.m.
- **Amor y amistad**  
Jueves, 10 de Abril de 2025 11:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Cinco deseos**  
Lunes, 21 de Abril de 2025 11:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Música en vivo**  
Jueves, 15 de Mayo de 2025 10:30 a.m. - 12:00 p.m.
- **Agua e hidratación**  
Lunes, 19 de Mayo de 2025 11:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Beneficios de la risa**  
Jueves, 12 de Junio de 2025 11:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Mitos y realidades sobre los cuidados paliativos**  
Lunes, 30 de Junio de 2025 11:00 a.m. - 12:00 p.m.

Eventos especiales que se llevan a cabo en el Centro para personas mayores del condado de Mid

- **Conciencia del estrés**  
Jueves, 10 de Abril de 2025 12:30 p.m. - 1:30 p.m.
- **Celebración de Pascua**  
Lunes, 21 de Abril de 2025 10:00 a.m. - 12:00 p.m.  
Explorando el significado de la Pascua y su evolución.
- **Cinco de Mayo Celebration**  
Lunes, 5 de Mayo de 2025 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Charla de concientización sobre la salud mental "Emociones"**  
Miércoles, 14 de Mayo de 2025 10:00 a.m. - 11:00 a.m.
- **Celebración del día de la madre**  
Jueves, 15 de Mayo de 2025 10:30 a.m. - 12:00 p.m.
- **Concientización sobre el accidente cerebrovascular en Estados Unidos**  
Lunes, 19 de Mayo de 2025 10:00 a.m. - 11:00 a.m.
- **Celebración del Día del Padre**  
Viernes, 13 de Junio de 2025 10:00 a.m.-12:00 p.m.
- **Celebración del 19 de junio**  
Viernes, 20 de Junio de 2025 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Concientización sobre el Alzheimer y la salud cerebral**  
Lunes, 23 de Junio de 2025

Eventos especiales que se llevan a cabo en el Centro para personas mayores del condado de West

- **Semana de agradecimiento a los voluntarios**  
20 al 26 de Abril de 2025
- **Búsqueda de huevos de Pascua con PBSO y Elder Law con Sunshine Group**  
Viernes, 18 de Abril de 2025 11:30 a.m. - 1:30 p.m.
- **Brunch del Día de la Madre con PBSO**  
Viernes, 9 de Mayo de 2025
- **Visita al Museo Lawrence E. Will, almuerzo y aprendizaje**  
Jueves, 15 de Mayo de 2025
- **Celebración y baile del Día del Padre**  
Viernes, 13 de Junio de 2025
- **Día de la tercera edad en el parque (Marina)**  
Lunes, 30 de Junio de 2025
- **Visita guiada y almuerzo sobre la cría de caña de azúcar**  
Fecha de cierre: Junio de 2025
- **Fiesta de graduación de último año de Tri-City**  
Fecha de cierre: Junio de 2025

## North County Senior Center

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



¡Trivia con gemelos en NCSC!

### 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. - 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.



### Celebración campestre de vaqueros y vaqueras en el North County

**Cuándo:** Viernes 30 de mayo de 2025

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

**Tarifa:** \$20

**Descripción:** ¡Hola a todos! Únase a nosotros para una celebración inolvidable con temática country western para dar inicio a la temporada de verano con música country en vivo, refrigerios ligeros y simplemente un buen momento.

¡Vístase para impresionar! Para obtener más información, llame al (561) 694-5435.

7

Únase a nosotros para honrar las contribuciones de los adultos mayores, explorar las numerosas oportunidades para mantenerse activos y comprometidos a medida que envejecemos y destacar las oportunidades de propósito, exploración y conexión que vienen con el envejecimiento.



FLIP THE SCRIPT ON AGING: MAY 2025

## Eventos especiales y salidas comunitarias

### Centro de Ciencias y Acuario Cox\*

**Cuándo:** miércoles 9 de Abril de 2025

**Hora:** 11:00 a.m.

**Dónde:** Museo de Ciencias Cox

**Tarifa:** \$15.00

**Descripción:** Explore el Centro de Ciencias y el Acuario, interactúe con más de 80 exhibiciones educativas, aprenda de interesantes presentadores invitados y vea un espectáculo de planetario.



### Clases de golf para personas mayores\*

**Cuándo:** 2do Martes de cada mes, 8 de Abril, 13 de Mayo, 10 de Junio

**Hora:** 10:15 a.m.

**Dónde:** The First Tee, Dyer Park

**Descripción:** Aprenda las técnicas básicas del golf con la ayuda de golfistas profesionales capacitados por la PGA en The First Tee. Se proporcionará todo el equipo, no se necesita experiencia.



### Veteran's Golf

**Cuándo:** Miércoles y Viernes

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

**Dónde:** First Tee - Dyer Park

**Descripción:** Clases de golf gratuitas para veteranos disponibles semanalmente.

**Contacto:** Devin Shaw en shawdevinl@gmail.com o (334) 733-4749 para asistir.

### Demostración de cocina\*

**Cuándo:** Martes 29 de Abril de 2025

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

**Dónde:** Cocina comunitaria del Banco de alimentos PBC

**Descripción:** Los adultos mayores podrán observar cómo el chef de la cocina comunitaria del Banco de alimentos PBC prepara recetas selectas y prueba las creaciones y se las lleva a casa.

### Paseo por la naturaleza en el parque Riverbend\*

**Cuándo:** Martes 24 de Junio de 2025

**Hora:** 9:30 a.m. - 11:00 a.m.

**Dónde:** Riverbend Park, Jupiter

**Descripción:** Disfrute de una caminata guiada por la naturaleza a través de Riverbend Park mientras se rodea de la belleza de la antigua Florida a lo largo del río Loxahatchee.

Nos complace anunciar que ofreceremos más salidas comunitarias cada mes. Debido a la gran demanda de asistencia y a las limitadas opciones de transporte, los participantes serán seleccionados a través de un sistema de lotería para garantizar una oportunidad justa para todos los interesados en asistir.

\*Se ofrece transporte limitado con inscripción previa. Comuníquese con Wil Belisle al (561) 694-5435

**Tarjetas y Música**

**Cuándo:** Lunes,  
11:00 a.m. - 12:00 p.m. y  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.

**Descripción:** Aprenda a jugar al emocionante juego de póquer. Los jugadores participan en una competición de alto riesgo para superar a sus oponentes mediante una hábil estrategia, psicología y azar.

**Juego abierto de Wii**

**Cuándo:** Lunes - Viernes,  
2:30 p.m. - 4:00 p.m.

**Abuelitas tejiendo a crochet**

**Cuándo:** Martes y Viernes,  
11:00 a.m. - 12:00 p.m.  
**Descripción:** Damos la bienvenida a cualquier nuevo miembro que quiera aprender más sobre crochet.

**Estudio bíblico**

**Cuándo:** Miércoles,  
11:00 a.m. - 12:00 p.m.



**Cornhole**

**Cuándo:** 4º Jueves del mes;  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.  
**Descripción:** Cornhole es un juego de patio clásico, divertido y competitivo, diseñado con reglas modificadas y para adaptarse a jugadores de diferentes niveles de habilidad.

**Ginebra Rummy**

**Cuándo:** Martes,  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.

**Descripción:** Los jugadores compiten en este emocionante juego de cartas para formar conjuntos y series, creando una experiencia atractiva llena de suspenso, tácticas inteligentes e interacciones encantadoras entre amigos.

**Preguntas y respuestas sobre computadoras**

**Cuándo:** Miércoles,  
14:30 - 16:30 horas.  
**Descripción:** Introducción a la computadora: navegación, uso del mouse e internet, etc. Programe una cita con Wil en 561-694-5436.

**Aprende a jugar al Mah Jong**

**Cuándo:** Miércoles,  
1:00 p.m. 3:30 p.m.  
**Descripción:** Participe en un juego de fichas estratégico en el que los jugadores combinan fichas complejas, habilidad y reconocimiento de patrones para un desafío cautivador que genera conexiones sociales y competencia amistosa.

**Bolos de Wii**

**Cuándo:** Jueves,  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.  
**Descripción:** Wii Bowling es un videojuego interactivo y divertido que simula un juego de bolos real. ¡Lanza una bola de bolos virtual y ve si puedes hacer un strike!

**Martes de ping pong**

**Cuándo:** Martes,  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.  
**Descripción:** El ping pong es un deporte divertido y de bajo impacto que mejora la coordinación, el equilibrio y la interacción social al tiempo que proporciona un excelente ejercicio cardiovascular.



**Artes y manualidades**

**Cuándo:** Miércoles y Viernes,  
11:00 a.m. - 12:00 p.m.

**Karaoke**

**Cuándo:** Viernes,  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.  
**Descripción:** Únase a nosotros mientras cantamos y bailamos con música presentada por YouTube y Spotify con letras.



**Yoga en silla**

**Cuándo:** Viernes,  
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. **8**

**Actividades**

**Clase de pintura**

**Cuándo:** Lunes,  
9:00 a.m. - 11:00 a.m.

**Pintura independiente**

**Cuándo:** Lunes,  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.  
**Descripción:** Los artistas trabajan de forma independiente para crear su propia obra maestra.

**Quema de madera, tallado y pintura**

**Cuándo:** Miércoles,  
12:30 p.m. - 4:00 p.m.  
**Descripción:** ¡Aprenda el arte de quemar madera y mucho más!

**Jardinería con Olimpia**

**Cuándo:** Jueves,  
10:00 a.m. - 12:00 p.m.  
**Descripción:** Interactúe con la naturaleza mientras promueve la actividad física y el bienestar mental.

**Acolchado con Nancy**

**Cuándo:** Jueves,  
1:00 p.m. - 4:00 p.m.  
**Descripción:** Deje que su creatividad brille mientras trabaja en equipo en sus propias creaciones de acolchado o ayuda con colchas que serán donadas a los veteranos.

**Programas sociales**

**Bingo de cumpleaños**

**Cuándo:** 2do Lunes de cada mes  
10:30 a.m. - 12:00 p.m.  
**Descripción:** ¡Celebre su cumpleaños juntos en nuestro Bingo de cumpleaños mensual!

**Cartas de Rummy de Shanghai**

**Cuándo:** Martes,  
11:00 a.m. - 4:00 p.m.  
**Descripción:** Aprende a jugar a un juego de cartas popular que se juega a menudo con dos a ocho jugadores.

**Club de sellos de Palm Beach**

**Cuándo:** 2º y 4º Martes,  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.  
**Descripción:** El Palm Beach Stamp Club se dedica a la colección de sellos, la educación y el comercio de sellos. ¡No es necesario tener experiencia para unirse!

**Coro Español**

**Cuándo:** Jueves,  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.

**Estudio bíblico (español/inglés)**

**Cuándo:** Miércoles,  
12:30 p.m. - 2:00 p.m.

**Películas del Viernes**

**Cuándo:** Viernes,  
1:00 p.m. - 4:00 p.m.  
**Descripción:** Disfruta de una película con amigos en el lobby.

**Clases de idiomas**

**Español para principiantes**

**Cuándo:** Miércoles,  
10:00 p.m. - 12:00 p.m.

**Clase de memoria de la cultura española**

**Cuándo:** Miércoles,  
10:00 a.m. - 12:00 p.m.  
**Descripción:** Recuerda la historia de las culturas españolas.

**Poesía de la cultura española**

**Cuándo:** Miércoles,  
10:00 a.m. - 12:00 p.m.  
**Descripción:** Una tradición literaria rica y diversa.

**Viaje en inglés con Olimpia**

**Cuándo:** Viernes,  
10:00 a.m. - 12:00 p.m.  
**Descripción:** Esta es una clase de inglés para principiantes.



*El grupo de jardinería del MCSC visita los jardines botánicos Mounts*



¡Ven y descubre todos los emocionantes juegos de interior que tenemos en nuestra nueva sala de juegos en Mid County Senior Center!

Algunos de los juegos disponibles incluyen: Air hockey, un juego de baloncesto, Wii Sports y ¡mucho más!

¡Únete a la diversión, haz nuevos amigos y aprende un nuevo juego!

## Salidas comunitarias y eventos especiales

**\*Se ofrece transporte limitado con inscripción previa. Comuníquese con Jacquae Uceda al (561) 357-7100**

## Mid County Senior Center

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



### 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
- 14:00 - 15:00 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.

### Centro de Naturaleza Green Cay\*

**Cuándo:** Viernes 11 de Abril de 2025, 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

**Dónde:** 12800 Hagen Ranch Rd, Boynton Beach, FL 33437

**Costo:** Gratis

**Descripción:** ¡Vea varias especies de aves, mamíferos, reptiles, anfibios, insectos y peces mientras realiza un recorrido autoguiado por el paseo marítimo!

### Cena de Pascua con amigos y pintura en el Centro Comunitario Mangonia\*

**Cuándo:** 17 de Abril de 2025, 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

**Dónde:** 1755 E. Tiffany Dr, West Palm Beach, FL 33407

**Costo:** Gratis

**Descripción:** Socializa con nuevos amigos durante esta salida creativa inspirada en la Pascua en el Centro Comunitario Mangonia.

### Demostración de cocina\*

**Cuándo:** Martes 6 de Mayo de 2025, 11:00 a.m. - 1:00 p.m.

**Dónde:** Cocina comunitaria del Banco de alimentos PBC

**Descripción:** ¡Observe cómo el chef de la cocina comunitaria del Banco de alimentos PBC prepara recetas selectas y disfrute del sabor de estas creaciones!

### Recorrido por el Departamento de Carreteras, Puentes y Tráfico de la PBC\*

**Cuándo:** 17 de Junio de 2025, 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

**Descripción:** Como parte del Mes Nacional de la Seguridad, visitamos el Departamento de Carreteras, Puentes y Tráfico para aprender cómo diseñan carreteras, construyen puentes y crean señales de tráfico que nos mantienen seguros.



Celebración del Orgullo Plateado  
Martes 3 de Junio de 2025  
10:00 a.m. - 12:00 p.m.

### Día de diversión y exposición para personas mayores\*

**Cuándo:** viernes, 11 de junio de 2025, 10:00 a.m. - 1:30 p.m.

**Dónde:** John Prince Park, Lake Worth

**Costo:** Gratis

**Inscripción:** Preinscríbese antes del 12 de Mayo de 2025

**Descripción:** Mid County Senior Center invita a todos los adultos mayores a asistir a nuestro Día de diversión para adultos mayores en el parque. Habrá vendedores, comida, bebidas, juegos y mucha diversión.

## West County Senior Center

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



Brunch del Super Bowl del condado oeste 2025 con el centro de detención de PBSO West



Feria del Sur de Florida 2025



"La tormenta de 1928"



Fiesta de graduación de WPTV

### Clubes del West County Senior Center:

- Club de lectura de la biblioteca de PBC
- Club de fabricación de joyas Coro de estudiantes de último año de WCSC
- Club de debate de WCSC



Un día en la playa West County Seniors Outdoors



Golden Corral después del viaje a la Feria del Sur de Florida 2025

### Disponible todos los días

- 8:00 a.m. - 10:00 a.m. Café y conversación
- 8:30 a.m. - 9:00 a.m. Desayuno
- 9:00 a.m. a 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
- 14:00 - 17:00 Sala de estar y club para 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.



Fiesta del Mes de la Historia Afroamericana La Sra. Etha Jones cumple 90 años



Brunch del Super Bowl del condado oeste 2025 con el centro de detención de PBSO West

## Programas en el sitio

### Gimnasio apto para personas mayores

**Cuándo:** Lunes - Viernes, 9:00 a.m. - 10:00 a.m.

**Descripción:** Nos centramos en promover la salud, la movilidad y el bienestar general.

### Clase de tejido y crochet

**Cuándo:** Jueves, 3:00 p.m. - 4:30 p.m.

### BINGO

**Cuándo:** Lunes - Viernes, 10:30 a.m. - 11:30 a.m.

### Artes y manualidades

**Cuándo:** Lunes, Jueves y Viernes, 10:00 a. m. - 11:30 a. m.



*Jardín para personas mayores en el Centro para personas mayores del condado de West*



### Clase de huerto urbano

**Cuándo:** Lunes y Miércoles, 10:00 a.m. - 11:00 a.m.



*Jardín del condado oeste "Crece, crece"*

### Clase de computación

**Cuándo:** Martes y Jueves, 1:00 p.m. - 2:00 p.m.

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

### Clase de español

**Cuándo:** Martes, 1:00 p.m. - 2:30 p.m.

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

### Juegos de Wii - Vi

**Cuándo:** Lunes - Viernes, 1:30 p.m. - 4:30 p.m.

**Descripción:** Disfruta de una gran variedad de juegos interactivos y envolventes en la Wii. ¡Regístrate con anticipación para reservar tu lugar!

### Club de 55 y +

**Cuándo:** Martes y Jueves, 3:00 p.m. - 5:00 p.m.

**Descripción:** ¡Sé parte de nuestro grupo social! Escucha música, tejemos juntos, jugamos a las cartas y más.

### Cuenta conmigo ...

#### Cartas y dominó

**Cuándo:** Miércoles, Jueves y Viernes, 1:00 p.m. - 5:00 p.m.

**Descripción:** Reúnanse en el comedor mientras participamos en una competencia amistosa jugando a las cartas y juegos de mesa.

## West County Senior Center

### Salidas comunitarias

#### Viaje a Boca Ratón con Brightline\*



**Cuándo:** Martes, 22 de Abril de 2025, 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

**Dónde:** Viaje de ida y vuelta desde West Palm Beach a Boca Raton

**Costo:** \$15 por persona mayor

**Descripción:** Bienvenido a bordo para un día para personas mayores en el tren Brightline y un día lleno de diversión en el centro de Boca Raton.

#### Zoológico de Palm Beach\*

**Cuándo:** Lunes, 19 de Mayo de 2025

**Dónde:** 1301 Summit Blvd, West Palm Beach, FL 33405

**Costo:** \$2

**Descripción:** Una visita al Zoológico de Palm Beach ofrece a las personas mayores un encantador día de exploración, donde pueden disfrutar de las vibrantes exhibiciones de animales, jardines serenos y programas educativos atractivos en un entorno hermoso y accesible.

## Reflejos

Agradecemos sinceramente a todos los que se unieron a nosotros en nuestro primer brunch del Super Bowl en el Centro para personas mayores del condado de West, organizado junto con el Centro de detención de PBSO West en nuestro Centro para personas mayores de Belle Glade. ¡Su participación hizo que el evento fuera un éxito fantástico y estamos realmente agradecidos! Estamos ansiosos por la próxima celebración. ¡Marque sus calendarios y únase a nosotros para el Día de la Aventura para Personas Mayores el 30 de Mayo de 2025 en Tory Island Marina!

\*Se proporciona transporte limitado para salidas comunitarias. Con inscripción previa. Comuníquese con el Centro para personas mayores del condado de West al (561) 996-4808

# SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES Y VETERANOS

# SITIOS DE COMIDA

Proporcionar comidas nutritivas, fomentar las interacciones sociales y brindar acceso a educación y asesoramiento nutricional para personas mayores en los sitios de comidas congregadas de la comunidad.

Requisitos de elegibilidad: Personas de 60 años de edad o más, junto con sus cónyuges; Personas discapacitadas que residen en la casa de una persona de 60 años o más que come en el sitio de comidas; Personas que residen en una instalación de vivienda ocupada principalmente por personas de 60 años o más donde se encuentra un sitio de comidas; o una persona que brinda servicios voluntarios en el sitio de comidas durante la hora de las comidas.



## BELLE GLADE

### QUIET WATERS

306 SW 10TH STREET  
BELLE GLADE, FL 33430  
561-996-7040  
LUNES - VIERNES  
ALMUERZO 12:00 P.M.

### WEST COUNTY SENIOR CENTER

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

## LAKE WORTH/ GREENACRES

### MID COUNTY SENIOR CENTER

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

### GREENACRES COMMUNITY CENTER

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

## PAHOKEE

### PAHOKEE MARINA

190 N. LAKE AVENUE  
PAHOKEE, FL 33476  
561-924-2976

MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES  
ALMUERZO 12:00 P.M.

## PALM BEACH GARDENS

### NORTH COUNTY SENIOR CENTER 5217

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

## RIVIERA BEACH

### LINDSEY DAVIS COMMUNITY CENTER

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

## ROYAL PALM BEACH

### VILLAGE OF ROYAL PALM BEACH

RECREATION CENTER  
100 SWEET BAY LANE  
ROYAL PALM BEACH, FL 33411  
561-753-1241  
LUNES - VIERNES  
ALMUERZO 12:00 P.M.

## SOUTH BAY

### TANNER PARK COMMUNITY CENTER

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

## WELLINGTON

### WELLINGTON COMMUNITY CENTER

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

## WEST PALM BEACH

### CHABAD OF WEST PALM BEACH

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

### WILLIAMS MULTI CULTURAL CENTER

501 21ST STREET  
WELLINGTON, FL 33407  
561-804-4930  
LUNES, MIÉRCOLES, VIERNES  
ALMUERZO 12:00 P.M.

### WINDSOR PARK APARTMENTS

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

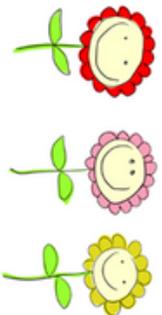
# Abрил de 2025 Almuerzo colectivo

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

**Elder Affairs**  
FLORIDA

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

## Menú de Abril de 2025

Semana del ciclo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
2		Hamburguesa de carne teriyaki Monedas de zanahoria Arroz integral con jengibre Pan integral y margarina Jugo de manzana y cereza	Rotini Alfredo Brócoli Verduras de invierno Mixtura Pan WG Cacahuetes Jugo	Muslo de pollo con salsa mojito, maíz confeti, frijoles negros, pan WG y margarina, jugo	Pastel de carne con salsa marrón Puré de papas con repollo y zanahorias Pan integral y margarina Puré de manzana
7	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
1	Pollo a la barbacoa desmenuzado, frijoles del norte con pimientos y cebolla, papas cortadas en cubitos, pan blanco Copa de pera	Pasta Boloñesa Confeti Maíz Judías Verdes Pan WG y Margarina Manzana	Muslo de pollo con salsa de cebolla Patatas gratinadas Guisantes y zanahorias Pan integral y margarina Puré de manzana	Ensalada de pasta Cobb Ensalada cremosa de brócoli, pepino y cebolla roja Panecillo integral	Albóndigas teriyaki Verduras salteadas Arroz integral con jengibre Pan integral y margarina Jugo de manzana
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
2	Cazuela de pasta al horno con brócoli y calabaza Panecillo de grano integral	Muslo de pollo al curry con jengibre tailandés Judías verdes con pimientos Arroz integral Pan integral Jugo de manzana y cereza	Pastel de carne con salsa marrón de manzana, repollo y zanahorias, suflé de papas y cebollas, pan WG	Pasta Rellena en Salsa Alfredo de Espinacas Zanahorias Glaseadas Calabaza Amarilla Pan WG Maní Jugo	Hamburguesa con queso, verduras campesites, batatas cortadas en cubitos y cebolla, pan de hamburguesa, jugo de manzana
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
3	Tres frijoles, carne, chile, zanahorias, monedas, arroz integral, pan WG Frutas mixtas	Cazuela de pollo a la pamesana Confeti de calabaza Panecillo WG de maíz y margarina de manzana	Macarrones con queso, tomates guisados, judías verdes, pan WG y margarina. Galletas Graham con jugo de manzana	Muslo de pollo agridulce, brócoli, arroz amarillo con verduras, pan WG y margarina. Galletas Graham	Albóndigas suecas Guisantes y zanahorias Puré de patatas con perejil Pan WG Jugo licuado
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<p>Cada comida grupal se sirve con leche descremada al 1%. Todas las comidas que se sirven proporcionan un mínimo de un tercio de los nutrientes importantes recomendados diariamente para la buena salud de las personas mayores por la Junta de Alimentos y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.</p>	
4	Hamburguesa de pollo a la parrilla con salsa del suroeste Calabaza amarilla con cebollas Frijoles negros y arroz Pan WG y margarina Jugo	Hamburguesa Country Mix de verduras Patatas cortadas en cubitos Pan de hamburguesa Jugo de manzana	Sándwich de ensalada de cangrejo Ensalada de guisantes y queso Ensalada de tres frijoles Pan WG		

# Mayo de 2025 Almuerzo colectivo

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

**Elder Affairs**  
FLORIDA

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

## Menú de Mayo 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1				<b>1</b> Muslo de pollo con salsa, puré de zanahorias con perejil y ajo, pan integral y margarina, pasas	<b>2</b> Albóndigas en salsa marinara Pasta con coles de Bruselas Pan WG y margarina Copa de fruta
4				<b>8</b> Ensalada de pasta Cobb Ensalada cremosa de brócoli, pepino y cebolla roja Panecillo integral	<b>9</b> Albóndigas teriyaki Verduras salteadas Arroz integral con jengibre Pan integral y margarina Jugo de manzana
5	<b>5</b> Pollo a la barbacoa desmenuzado Frijoles del norte con pimientos y cebolla Papas cortadas en cubitos Pan blanco Taza de pera	<b>6</b> Pasta Boloñesa Confeti Maíz Judías Verdes Pan WG y Margarina Manzana	<b>7</b> Muslo de pollo con salsa de cebolla Patatas gratinadas Guisantes y zanahorias Pan integral y margarina Puré de manzana	<b>14</b> Pastel de carne con salsa marrón de manzana, repollo y zanahorias, suflé de papas y cebollas, pan WG	<b>15</b> Pasta Rellena en Salsa Alfredo de Espinacas Zanahorias Glaseadas Calabaza Amarilla Pan WG Maní Jugo Licuado
2	<b>12</b> Cazuela de pasta al horno Brócoli Calabaza Rollo de cereales integrales	<b>13</b> Muslo de pollo al curry con jengibre tailandés Judías verdes con pimientos Arroz integral Pan integral Jugo de manzana y cereza	<b>21</b> Macarrones con queso, tomates guisados, judías verdes, pan WG y margarina. Galletas Graham con jugo de manzana	<b>22</b> Muslo de pollo agriduice, brócoli, arroz amarillo con verduras, pan WG y margarina. Galletas Graham	<b>23</b> Albóndigas suecas Guisantes y zanahorias Puré de patatas con perejil Pan WG Jugo
3	<b>19</b> Carne de res con chile, zanahorias, monedas, arroz integral, pan WG, frutas mixtas	<b>20</b> Cazuela de pollo a la pamesana Confeti de calabaza Panecillo WG de maíz y margarina de manzana	<b>28</b> Sándwich de ensalada de cangrejo Ensalada de guisantes y queso Ensalada de tres frijoles Pan WG	<b>29</b> Muslo de pollo con salsa, puré de zanahorias con perejil y ajo, pan integral y margarina, pasas	<b>30</b> Albóndigas en salsa marinara Pasta con coles de Bruselas Pan WG y margarina Copa de fruta
4	<b>26</b> CERRADO 	<b>27</b> Hamburguesa Country Mix de verduras Patatas cortadas en cubitos Pan de hamburguesa Jugo de manzana			

Semana del ciclo

# Junio de 2025 Almuerzo colectivo

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

**Elder Affairs**  
FLORIDA

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

Semana del ciclo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Pollo a la barbacoa desmenuzado Frijoles del norte con pimientos y cebolla Papas cortadas en cubitos Pan blanco Taza de pera	Pasta Boloñesa Confeti Maíz Judías Verdes Pan WG y Margarina Manzana	Muslo de pollo con salsa de cebolla Patatas gratinadas Guisantes y zanahorias Pan integral y margarina Puré de manzana	Ensalada de pasta Cobb Ensalada cremosa de brócoli, pepino y cebolla roja Panecillo Integral	Albóndigas teriyaki Verduras saiteadas Arroz integral con jengibre Pan integral y margarina Jugo de manzana
2	Cazuela de pasta al horno Brócoli Calabaza Rollo de cereales integrales	Muslo de pollo al curry con jengibre taiandés Judías verdes con pimientos Arroz integral Pan integral Jugo de manzana y cereza	Pastel de carne con salsa marrón de manzana, repollo y zanahorias, suflé de papas y cebollas, pan WG	Pasta Rellena en Salsa Alfredo de Espinacas Zanahorias Glaseadas Calabaza Amarilla Pan WG Maní Jugo	Hamburguesa con queso, verduras campesres, batatas cortadas en cubitos y cebolla, pan de hamburguesa, jugo de manzana
3	Carne de res con chile, zanahorias, monedas, arroz integral, pan WG, frutas mixtas	Cazuela de pollo a la parmesana Confeti de calabaza Panecillo WG de maíz y margarina de manzana	Macarrones con queso, tomates guisados, judías verdes, pan WG y margarina. Galletas Graham con jugo de manzana	 <b>JUNE 19TH INDEPENDENCE DAY</b>	Albóndigas suecas Guisantes y zanahorias Puré de patatas con perejil Pan WG Jugo
4	Hamburguesa de pollo a la parrilla con salsa del suroeste Calabaza amarilla con cebollas Frijoles negros y arroz Pan WG y margarina Jugo	Hamburguesa Country Mix de verduras Patatas cortadas en cubitos Pan de hamburguesa Jugo de manzana	Sándwich de ensalada de cangrejo Ensalada de guisantes y queso Ensalada de tres frijoles Pan WG	Muslo de pollo con salsa Puré de patatas con ajo, zanahoria y perejil Pan WG y margarina Pasas	Albóndigas en salsa marinara Pasta con coles de Bruselas Pan WG y margarina Copa de fruta
1	Pollo a la barbacoa desmenuzado Frijoles del norte Patatas cortadas en cubitos Pan blanco Pera en taza	 <b>Hello Summer</b>			
	<b>30</b>				

Cada comida grupal se sirve con leche descremada al 1%. Todas las comidas que se sirven proporcionan un mínimo de un tercio de los nutrientes importantes recomendados diariamente para la buena salud de las personas mayores por la Junta de Alimentos y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.



## DIVISIÓN DE SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES Y VETERANOS GUARDERÍA PARA ADULTOS

El centro de día 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 del programa 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 signos vitales.
- ✓ Plan de atención centrado en el participante y evaluación periódica de necesidades.
- ✓ Coordinación de transporte para personas sin acceso, incluidas aquellas con limitaciones físicas.
- ✓ Acceso a gestión de casos y derivación a programas/servicios.



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

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

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

Horario de atención de  
guardería para adultos  
de lunes a viernes  
8:00 a.m. - 5:00 p.m.

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



Para obtener servicios adicionales, visite nuestro sitio  
web en <https://discover.pbcgov.org/communityservices>



# SERVICIOS PARA VETERANOS

Los Servicios para Veteranos ayudan a los Veteranos y/o sus dependientes a lograr la 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 viudedad
- Beneficios de la educación
- Beneficios fiscales
- Beneficios de atención médica
- Beneficios funerarios

Para obtener más información, póngase en contacto con:

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



## SE NECESITAN VOLUNTARIOS

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

### Ubicaciones:

**North County Senior Center**  
5217 Northlake Blvd.  
Palm Beach Gardens, FL 33418  
Hugo Montenegro (561) 694-5435

**Mid County Senior Center**  
3680 Lake Worth Rd. Lake  
Worth, FL 33461  
Tina Austin (561) 357-7100

**West County Senior Center**  
2916 State Rd. 15  
Belle Glade, FL 33430  
Renee Henry (561) 996-4818

### Necesitamos ayuda con:

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

### Cómo hacerse voluntario:

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

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

**¡ÚNASE A NOSOTROS HOY!**



*Traiga a un amigo para que se registre en unos de los tres centros para personas mayores y reciba un*

**REGALO GRATIS**  
**\*PROMOCIÓN DISPONIBLE HASTA AGOTAR EXISTENCIAS**

CONÉCTATE CON NOSOTROS

[PBCGOV.COM/COMMUNITYSERVICES/SENIORSERVICES](http://PBCGOV.COM/COMMUNITYSERVICES/SENIORSERVICES)



pbccsd



pbccsd



pbccsd

Esta publicación se puede realizar en formatos alternativos a pedido. Envíe un correo electrónico a [pbaccessibility@pbc.gov](mailto:pbaccessibility@pbc.gov) o llame al 561-355-2754 para obtener ayuda.

SOCIALIZAR

PARTICIPAR

MEJORAR



**Palm Beach County**  
**Board of County Commissioners**

Maria G. Marino, Mayor  
Sara Baxter, Vice Mayor

Gregg K. Weiss

Joel G. Flores

Marci Woodward

Maria Sachs

Bobby Powell Jr.

**County Administrator**

Verdenia C. Baker