

# **Tiempos de la Tercera Edad REVISTA**



La División de Servicios para Personas Mayores y Veteranos del Condado de Palm Beach desea expresar nuestro más sincero agradecimiento a los increíbles voluntarios y proveedores que frecuentan los Centros para Personas Mayores del Condado de Palm Beach.

Su dedicación y compasión desempeñan un papel fundamental para hacer de nuestra comunidad un lugar mejor para las personas mayores. Gracias por su arduo trabajo y el cuidado genuino que brinda a cada interacción; ¡realmente marca una diferencia en las vidas de las personas a las que ayudamos!



*“La edad es simplemente el número de años que el mundo lleva disfrutando de ti. ¡Aprovecha cada momento y sigue brillando!”*

-Jacquee Uceda



### **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) 996-4818

**VEN A VISITARNOS UN RATO  
O QUEDARSE TODO EL  
DÍA!**

# TIEMPOS DE VEJEZ REVISTA

CONTENIDO

Número 1 de 2025

El boletín trimestral oficial de Palm Beach County Senior  
& Veteran Services



El boletín Senior Times es un recurso dinámico diseñado especialmente para personas mayores, que ofrece 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 Palm Beach County Senior and Veteran Services 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

Comidas - 13, 14, 15, 16

Servicios de atención  
diurna para adultos - 17

Servicios para  
veteranos - 18

1

## ENSALADA DE QUINOA DE SUSAN

### Ingredientes

2 tazas de agua

1 taza de quinua seca, enjuagar bien

1/3 taza de jugo de lima fresco (aprox.

2-3 limas)

1/4 taza de aceite de oliva

1 diente de ajo picado

1/4 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta blanca

molida (opcional) 1/2 chile jalapeño, sin  
semillas

1 lata de 15 oz de frijoles negros,  
enjuagados y escurridos

1 taza de granos de maíz frescos o  
descongelados

1 tomate mediano, sin semillas, finamente  
picado

1 pepino mediano, sin semillas, finamente  
picado

3 cebollas verdes, cortadas en rodajas finas

1/4 taza de perejil italiano picado

1/4 taza de hojas de menta fresca

### Instrucciones

1. Ponga a hervir agua en una cacerola mediana. Agregue la quinua, reduzca el fuego; cocine a fuego lento durante unos 10 minutos, hasta que el agua se absorba; la quinua debe volverse translúcida. Retire del fuego, escurra y enfríe.
2. Mientras tanto, prepare un aderezo haciendo puré el chile jalapeño, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta en una licuadora o procesador de alimentos hasta que quede suave.
3. Combine la quinua fría con los frijoles, el maíz, el tomate, el pepino, las cebollas verdes, el perejil y la menta en un recipiente grande. Mezcle suavemente.
4. Agregue el aderezo; mezcle nuevamente.
5. Empaque en un recipiente, cubra y refrigere durante 4 a 8 horas para mezclar los sabores.



**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 "Jacquee" 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 promover a 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



## Baile en Línea Urbano

**Cuándo:** Viernes, 12:30 p.m. - 2:00 p.m.  
**Dónde:** North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd. Palm Beach Gardens, FL 33418  
**Tarifa:** \$5 por clase  
**Descripción:** Baile en línea grupal con un toque urbano.

## Bebidas y Socialización para Personas Mayores

**Cuándo:** Jueves 13 de Febrero de 2025 3:30 p.m. - 5:00 p.m.  
**Dónde:** North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd. Palm Beach Gardens, FL 33418  
**Tarifa:** \$3  
**Descripción:** Evento social diseñado para facilitar múltiples conversaciones breves, incluidos intereses compartidos y la creación de conexiones a través de la conversación y el baile social entre personas mayores que buscan compañía o amistad. Se ofrecerá música ligera y refrigerios.

## Cornhole

**Cuándo:** 4to Jueves del mes, 1:00 p.m. - 2:00 p.m.  
**Dónde:** North County Senior Center, 5217 Northlake Blvd. Palm Beach Gardens, FL 33418  
**Descripción:** Un juego clásico de patio, centrado en la diversión, el ejercicio ligero y la interacción social.

## Club de Sellos

**When:** 2do y 4to Martes, 1:00 p.m. - 3:00 p.m.  
**Where:** Mid County Senior Center, 3680 Lake Worth Rd, Palm Springs, FL 33461  
**Description:** Grupo dedicado al coleccionismo, educación y comercio de sellos.

¡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: fútbolín, air hockey, dardos, Wii, un juego de aro de baloncesto y mucho más.

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

## Jardinería con Olimpia

**Cuándo:** Jueves, 10:00 a.m. - 12:00 p.m.  
**Dónde:** Mid County Senior Center, 3680 Lake Worth Rd. Palm Springs, FL 33461  
**Descripción:** Interactúe con la naturaleza mientras promueve la actividad física y el bienestar mental.

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

**Descripción:** 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. A partir del 6 de enero de 2025.

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

**Dónde:** West County Senior Center, 2916 State Rd. #15, Belle Glade, FL 33430

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



# EVENTOS ESPECIALES



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

- **Presentación de la Semana de Concientización sobre el Robo de Identidad Fiscal**

Miércoles, 29 de Enero de 2025 de 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

- **Celebración del Mes de la Historia Afroamericana**

Viernes, 7 de Febrero de 2025 de 10:30 a.m.



- **Celebración del día de San Patricio**

Lunes, 17 de Marzo de 2025 de 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

- **Mes del Bienestar Mental**

Lunes, 27 de Enero de 2025 de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

Honre su salud mental creando conciencia sobre el tema y participando en actividades que promuevan el bienestar general.

- **Celebración del Mes de la Historia Afroamericana**

Jueves, 27 de Febrero de 2025 de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.



Susan ofrece una demostración de cocina para el mes del centro para personas mayores

- **Mes Nacional de la Nutrición**

Lunes, 31 de Marzo de 2025 de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

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

- **Fitness para personas mayores de**

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

- **Baile de San Valentín**

Viernes, 14 de Febrero de 2025 1:30 a.m. - 1:30 p.m.

- **Celebración del Mes de la Historia Afroamericana**

Jueves, 27 de Febrero de 2025

- **Gira de cría de caña y almuerzo,**

fecha por confirmar, Marzo

- **Viaje en Palm Tran al Wellington Green Mall,**

fecha a confirmar

- **Celebración del día de San Patricio**

Lunes, 17 de Marzo de 2025

- **Día de los mayores en el parque**

Lunes, 31 de Marzo de 2025

## North County Senior Center

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



### 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.



Las abuelas crocheteras del North County Senior Center donaron recientemente 15 mantas hechas a mano a Chatsworth en PGA National Assisted Living en Palm Beach Gardens. Doshier Peter, gerente de programas de la instalación, dice: "Estamos muy agradecidos por las donaciones y nuestros residentes están muy agradecidos por las mantas cálidas. Agradecemos a Mary Jefferson y sus miembros por tomarse el tiempo para pensar en nuestra comunidad, especialmente durante la próxima temporada navideña. No podríamos estar más agradecidos".

## Salidas comunitarias

### Feria del Sur de Florida\*

**Cuándo:** Lunes, 27 de Enero de 2025  
**Hora:** 11:00 a.m.

**Dónde:** South Florida Fairgrounds

**Tarifa:** gratuita

**Descripción:** ¡Únase a nosotros para un viaje a la Feria del Sur de Florida el Día de la Tercera Edad! La entrada es gratuita para personas mayores de 60 años. Se requiere identificación para ingresar, ¡así que no olvide traer su identificación! Regístrese previamente con Wil Belisle al (561) 694-5436

### Bochas\*

**Cuándo:** Miércoles, 15 de Enero de 2025

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

**Dónde:** Carlin Park, Jupiter

**Descripción:** La bocha es un deporte divertido, social y fácil de aprender, perfecto para todas las edades. Únase a nosotros para disfrutar de una experiencia relajante que combina habilidad, estrategia y competencia amistosa. Se proporciona transporte desde el North County Senior Center. Los espacios son limitados, así que regístrese ahora para asegurar su lugar. Regístrese previamente con Wil Belisle en (561) 694-5436

### Carnaval en el condado de North\*

**Cuándo:** Miércoles, 26 de Febrero de 2025

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

**Tarifa:** \$20

**Descripción:** ¡Únase a nosotros para una celebración vibrante, animada e inolvidable llena de jazz en vivo, bandas de música, comida deliciosa y, por supuesto, muchas cuentas y risas! Saboree los sabores de Big Easy con deliciosa comida cajún. Seguro que lo mantendrá en movimiento toda la noche. Regístrese previamente con Hugo Montenegro en (561) 694-5437

### Barbacoa Picnic en la Playa\*

**Cuándo:** Viernes, 7 de Marzo de 2025

**Dónde:** Carlin Park, Jupiter

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

**Tarifa:** \*TBA

**Descripción:** Únase a nosotros para nuestro picnic anual con barbacoa en la playa de Carlin Park. ¡Habrà comida, juegos, música y amigos! Preinscríbese con Wil Belisle al (561) 694-5436

Nos complace anunciar que ofreceremos más salidas comunitarias cada mes. Debido a la gran demanda de asistencia a las salidas comunitarias 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.



**Zapatillas Plateadas**

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

**Descripción:** Fuerza y equilibrio, estiramientos para adultos mayores, Zumba Gold. Llámenos para obtener más detalles.

**Juego abierto de Wii**

**Cuándo:** Lunes y Martes,  
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.

**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.

**Estudio Bíblico**

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

**Preguntas y Respuestas Sobre Computadoras**

**Cuándo:** Miércoles  
2:30 p.m. - 4:30 p.m.

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

**Bolos de Wii**

**Cuándo:** Miércoles,  
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!



**Aprende a jugar al Mah Jong**

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

**Descripción:** Mahjong es un juego de fichas atractivo y 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.

**Yoga en Silla**

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

**Descripción:** La clase de yoga en silla ofrece posturas sentadas accesibles y estiramientos suaves diseñados para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la relajación, lo que la hace adecuada para personas de todos los niveles de movilidad.



**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.

**Martes de ping pong**

**Cuándo:** Martes,  
3:00 - 4:30 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.

**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.

**Creaciones Divertidas con Abalorios**

**Día:** Lunes,  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.

**Talla de Madera de Lake Worth**

**Cuándo:** Miércoles,  
12:30 p.m. - 4:00 p.m.

**Baile Social para personas mayores**

**Cuándo:** Miércoles,  
12:30 p.m. - 4:00 p.m.  
**Descripción:** Disfrute de una variedad de estilos de baile para personas mayores que pueden moverse de forma independiente.

**Teatro de Comedia Española**

**Cuándo:** Jueves,  
10:00 a.m. - 12:00 p.m.  
**Descripción:** Experimente un humor animado y ricas referencias culturales. Buscando actores masculinos

**Acolchado con Nancy**

**Cuándo:** Jueves,  
1:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Tecnología Informática**

**Cuándo:** Lunes,  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.  
**Descripción:** Aprenda habilidades informáticas básicas para simplificar y mejorar las actividades diarias.

**Cartas de Rummy de Shangai**

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

**Coro Español**

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



*Karen, tallando una escultura de pájaro en la clase de tallado de madera*

**Películas del viernes**

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

**Estudio Bíblico (español)**

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

**Estudio Bíblico (inglés)**

**Cuándo:** Martes,  
10:00 a.m. - 12:00 p.m.

**Español Para Principiantes**

**Cuándo:** Miércoles,  
10:00 a.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.

**Reseñas de Lectura en Español**

**Cuándo:** Jueves,  
9:30 a.m. - 11:30 a.m.  
**Descripción:** Disfruta de un club de lectura en español y películas relacionadas.

**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.

**Clase de Portugués**

**Cuándo:** Viernes,  
10:00 a.m. - 11:00 a.m.  
**Descripción:** Aprenda el idioma, la cultura y las tradiciones de Portugal.



Estoy increíblemente agradecida de trabajar como Especialista en Recreación I para el Centro para Personas Mayores del Condado de Mid. Es un verdadero privilegio compartir recursos valiosos con nuestra comunidad de personas mayores y ser parte de la planificación de viajes interesantes y clases divertidas y educativas. Me apasiona crear experiencias memorables que enriquezcan las vidas de nuestros adultos mayores y brinden alegría a cada día.

- Jacquee Uceda

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
- 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.



### Feria del Sur de Florida\*

**Cuándo:** Martes, 21 de Enero de 2025 11:00 a.m. - 4:00 p.m.

**Dónde:** 9067 Southern Blvd, West Palm Beach, FL 33411

**Costo:** \$2 + gastos imprevistos

**Descripción:** ¡Descubra las maravillas de la ciencia, la tecnología, la ingeniería, las matemáticas y más!

### Jardines Botánicos de Mounts\*

**Cuándo:** Miércoles, 15 de Enero de 2025, **Hora:** por confirmar **Dónde:** 811 Parker Ave, West Palm Beach, FL 33401 **Costo:** gratis

**Descripción:** Visite el jardín botánico más grande y antiguo del condado de Palm Beach.

### Asistencia SNAP

**Cuándo:** Martes, semanalmente 8:00 a.m. - 10:00 a.m.

**Descripción:** SNAP está disponible para personas y familias con bajos ingresos para que puedan acceder a alimentos saludables y nutritivos. Si lo necesita, visite nuestro sitio para ver si califica y registrarse.

### Museo de Arte Norton\*

**Cuándo:** Miércoles, 19 de Febrero de 2025 1:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Dónde:** 1450 S Dixie Hwy, West Palm Beach, FL 33401

**Costo:** Gratis

**Descripción:** Únase a nosotros para una visita guiada por el Museo de Arte Norton. Habrá nuevas exhibiciones disponibles, como Artistas en el boxeo y Sorolla y el mar.

### Asistencia Jurídica

**Cuándo:** 1er y 3er Miércoles del mes, de 2:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Descripción:** Consultas gratuitas para personas mayores

### Bingo de Cumpleaños

**Cuándo:** Segundo Lunes del mes

**Descripción:** ¡Celebren su cumpleaños juntos en nuestro Bingo de cumpleaños mensual!

## West County Senior Center

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



*Clase de fitness para personas mayores*



*Celebración del Mes de la Historia Afroamericana*



*Muck Bowl y PBSO WDC y escuela secundaria Glades Central*



*Personas mayores del oeste del condado visitan el zoológico de Palm Beach*

### 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.

## 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.

### BINGO

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

### Artes y manualidades

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



### Jardinería

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



Dominó con PBSO WDC

### Clase de computación

**Cuándo:** Martes y Jueves, 1:00 p.m. - 1:30 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 antelación para reservar tu plaza!

### 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 de 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

#### Feria del Sur de Florida\* Día de la Tercera Edad

**Cuándo:** Lunes, 27 de Enero de 2025, 10:00 a.m. - 4:00 p.m.

**Dónde:** South Florida Fairgrounds, 9067 Southern Blvd., West Palm Beach

**Costo:** entrada gratuita + gastos imprevistos

**Descripción:** El Día de las Personas Mayores en la Feria del Sur de Florida será una experiencia llena de diversión, con atracciones emocionantes, comida deliciosa y actividades especiales diseñadas para celebrar e involucrar a la comunidad de personas mayores.

#### Zoológico de Palm Beach\*

**Cuándo:** TBA

**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 interesantes en un entorno hermoso y accesible.

## Reflejos

En nombre de Lisa y Renee, nos gustaría expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los que asistieron a nuestro primer evento del Día de los Adultos Mayores con el Centro para Adultos Mayores del Condado Oeste en el (Torry Island Marina). Fue un gran éxito y estamos verdaderamente agradecidos por su participación. ¡Ya estamos esperando con ansias el Día de los Adultos Mayores del año próximo y esperamos verlos allí!

\*Se ofrece transporte limitado con inscripción previa. Comuníquese con West County Senior Center a (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.

# Enero de 2025

## Almuerzo colectivo

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



Semana del ciclo	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Cada comida grupal se sirve con leche descremada al 1%. Todas las comidas que se sirven aportan un mínimo de un tercio de los nutrientes importantes que se recomiendan diariamente para la buena salud de las personas mayores. por la Junta de Alimentación y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.</p>				
6	Muslo de pollo asado Patatas con queso Guisantes y zanahorias Pan WG y margarina Galletas Graham Zumo de manzana	Hamburguesa de carne teriyaki Arroz integral con jengibre Zanahorias Pan WG y margarina Jugo de manzana y cereza	8	9	10
2	Muslo de pollo con mostaza y puré de patatas con queso y verduras de California Jugo de manzana con pan y margarina WG	Cazuela de pasta con verduras, judías verdes y zanahorias 2 WG Pan y 2 Margarinas Jugo de Manzana y Cereza	1	2	3
3	13	14	15	16	17
4	20	21	22	23	24
1	27	28	29	30	31

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del ciclo	3	4	5	6	7
2	Muslo de pollo asado Patatas con queso Guisantes y zanahorias Pan integral y margarina Galletas Graham Jugo de manzana	Hamburguesa de carne teriyaki Arroz integral con jengibre Zanahorias Pan WG y margarina Jugo de manzana y cereza	Rotini Alfredo Brócoli Verduras de invierno Pan de trigo Mantequilla de maní Jugo licuado	Muslo de pollo con salsa de mojito Frijoles negros Maíz Pan WG y margarina Jugo licuado	Pastel de carne Puré de patatas Repollo y zanahorias Pan integral y margarina Puré de manzana
3	Muslo de pollo a la mostaza Puré de patatas con queso Pan y margarina con verduras de California y jugo de manzana	Cazuela de pasta con verduras, judías verdes y zanahorias 2 WG Pan y 2 Margarinas Jugo de Manzana y Cereza	Hamburguesa con queso en panecillo, salsa de tomate, mostaza, calabaza amarilla, verduras del campo y puré de manzana	Pasta y albóndigas Brócoli Pan de trigo y margarina Galletas Graham Jugo licuado	Muslo de pollo en salsa Puré de papas Guisantes de ojo negro Pan y margarina WG Jugo de manzana Postre festivo especial
4	17 CERRADO 	Muslo de pollo glaseado con naranja Arroz integral Judías verdes Pan integral y margarina Jugo de manzana	19 Pasta Boloñesa Maíz Zanahorias Pan WG y 2 Margarinas Manzana	20 Pollo empanizado en panecillo con salsa de tomate, mostaza, calabaza, frijoles blancos y jugo licuado	21 Albóndigas en salsa de cebolla Puré de patatas Verduras campestres Pan y margarina WG Copa de frutas
1	24 Stroganoff de ternera, judías verdes, guisantes y zanahorias Puré de manzana con pan y margarina WG	25 Albóndigas agrídulces con arroz de calabaza amarilla Pan y margarina WG	26 Muslo de pollo en salsa de champiñones Puré de patatas Zanahorias Pan WG y margarina Manzana	27 Hamburguesa con queso en panecillo, salsa de tomate, mostaza, verduras mixtas, jugo de piña	28 Pollo en cubitos Maíz a la barbaoca Frijoles del norte Pan de trigo Maní

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.



Semana del ciclo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Muslo de pollo asado Patatas con queso Guisantes y zanahorias Pan integral y margarina Galletas Graham Jugo de manzana	Hamburguesa de carne teriyaki Arroz integral con jengibre Zanahorias Pan WG y margarina Jugo de manzana y cereza	Rotini Alfredo Brócoli Verduras de invierno Pan de trigo Manteguilla de maní Desierto especial de vacaciones	Muslo de Pollo con Salsa Mojito Frijoles Negros Maíz Pan WG y Margarina Jugo licuado	Pastel de carne Puré de patatas Repollo y zanahorias Pan integral y margarina Puré de manzana
10	Muslo de pollo con mostaza Puré de patatas con queso Judías verdes Verduras de California Pan y margarina WG Zumo de manzana	Cazuela de pasta con verduras y zanahorias 2 WG Pan y 2 Margarinas Jugo de Manzana y Cereza	Hamburguesa con queso en panecillo, salsa de tomate, mostaza, calabaza amarilla, verduras campestres y puré de manzana	Pasta y albóndigas Brócoli Pan de trigo y margarina Galletas Graham Jugo licuado	Muslo de pollo en salsa Puré de papas Guisantes de ojo negro Pan y margarina WG Jugo de manzana
17	Estofado irlandés Repollo al vapor Guisantes verdes Pan WG Postre festivo especial	Muslo de pollo glaseado con naranja Arroz integral Judías verdes Pan integral y margarina Jugo de manzana	Pasta Boloñesa Maíz Zanahorias Pan WG y 2 margarinas de manzana	Pollo empanizado en panecillo con salsa de tomate, mostaza, calabaza, frijoles blancos y jugo licuado	Albóndigas en salsa de cebolla Puré de patatas Verduras campestres Pan y margarina WG Copa de frutas
24	Stroganoff de ternera Judías verdes Guisantes y zanahorias Pan integral y margarina Puré de manzana	Albóndigas agridulces Arroz de calabaza amarilla Pan integral y margarina Jugo de manzana	Muslo de pollo en salsa de champiñones Puré de patatas Zanahorias Pan WG y margarina Manzana	Hamburguesa con queso en panecillo, salsa de tomate, mostaza, calabaza, verduras mixtas, jugo de piña	Pollo en cubitos Maíz a la barbacoa Frijoles del norte Pan de trigo Maní
31	Muslo de pollo asado Patatas con queso Guisantes y zanahorias Pan integral y margarina Galletas Graham Jugo de manzana	Cada comida grupal se sirve con leche descremada al 1%. Todas las comidas que se sirven aportan un mínimo de un tercio de los nutrientes importantes que se recomiendan diariamente para la buena salud de las personas mayores. por la Junta de Alimentación 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.  
Palm Springs, FL 33418  
(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 del servicio veterano (retirado) de los Estados Unidos**  
**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

**¡ÚNASE A NOSOTROS HOY!**

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



*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/SERVICIOS COMUNITARIOS](http://PBCGOV.COM/SERVICIOS COMUNITARIOS)

[#PBCGOV #PBCCSD](#)

Visítanos  
en  
Facebook



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



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

Maria G. Marino, Mayor  
Sara Baxter, Vice Mayor

Gregg K. Weiss  
Joel Flores

Marci Woodward  
Maria Sachs

Bobby Powell Jr.

**County Administrator**

Verdenia C. Baker