

REVISTA AÑOS DORADOS



Feria de Salud de WCSC y FAU

“Cada año en septiembre, celebramos el Mes de los Centros para Personas Mayores, para resaltar la importancia de estos centros y mostrarle a todos lo esencial que son para la salud y el bienestar de nuestra comunidad.” – Consejo Nacional sobre el Envejecimiento.

Durante este Mes Nacional de los Centros para Personas Mayores, celebramos el impacto positivo que tales centros tienen en los adultos

mayores y sus comunidades. En el condado de Palm Beach, los centros para personas mayores son mucho más que solo edificios: son espacios llenos de vida donde los ancianos encuentran amistad, propósito y reciben apoyo. A lo largo del condado, estos centros actúan como puntos de encuentros comunitarios clave, ofreciendo programas de bienestar y diversas actividades sociales, formación continua y servicios de apoyo que enriquecen nuestras vidas a medida que vamos envejeciendo.



¡Los estudiantes de último año de MCSC y NCSC disfrutaron juntos de la playa!

A lo largo del mes de septiembre, todos los centros para personas mayores del condado de Palm Beach ofrecerán eventos

especiales que destacan sus variados programas y conectan a la comunidad: West County Senior Center tendrá una jornada de puertas abiertas el 10 de septiembre; Mid County Senior Center festejará con un baile de graduación el 13 de septiembre, y North County Senior Center celebrará el 26 de septiembre. ¡Nos encantaría que se uniera a nosotros para honrar y celebrar a los adultos mayores del condado de Palm Beach!



The Coquettes & Company, una compañía de claqué y entretenimiento para personas mayores que actúa en el NCSC

Mes Nacional de los Centros para Personas Mayores

- **Vorth County Senior Center:**
Viernes 26 de Septiembre
- **Mid County Senior Center:**
Sábado 13 de Septiembre
- **West County Senior Center:**
Miércoles 10 de Septiembre



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



REVISTA AÑOS DORADOS

CONTENIDO

Número 3 de
2025

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



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.

Se distribuyen cajas de productos frescos mensualmente en cada Centro para Personas Mayores a los miembros registrados del Banco de Alimentos del Condado de Palm Beach.

**West County: tercer jueves; North County: tercer viernes;
Mid County: cuarto viernes;**



EN ESTA EDICIÓN:

Reglas generales - 3

¿Qué está pasando? - 4, 5

Salidas y eventos
comunitarios - 6

North County Senior
Center - 7, 8

Mid County Senior
Center - 9, 10

West County Senior
Center - 11, 12

Nutrición - 13, 14, 15, 16

Servicios de atención
diurna para adultos - 17

Servicios para
veteranos - 18

1

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

PIMIENTOS RELLENOS

Receta para: 5 personas

Ingredientes

- 5 pimientos morrones (rojo, naranja, amarillo, o verde)
- 1 libra de carne molida, 90% magra
- 3/4 taza de arroz integral
- 1/2 lata de tomates cortados en cubitos, bajos en sodio (14,5 onzas)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de pimienta de Jamaica
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Haga un agujero circular en la parte superior de los pimientos. Retira las semillas y la membrana y reserva.
3. En un tazón grande, combine los ingredientes restantes y revuelva hasta que estén bien mezclados. Rellene los pimientos con la mezcla de carne.
4. Coloque los pimientos rellenos en una olla grande sobre la estufa, con la parte superior hacia arriba. Añada 2,5 cm de agua al fondo y tape.
5. Coloque el recipiente a fuego medio, tapado, durante 30 a 40 minutos hasta que el arroz esté listo y la carne esté cocida a 160 grados.



VOLUNTARIOS



CONECTAR



EVENTOS



SOCIALES



CLASES

Misión

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

Visión

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

Valores

- Respeto
- Equidad
- Compasión
- Integridad
- Profesionalismo
- Empoderamiento

CÓMO REGISTRARSE

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

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

Horario de atención:

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

Personal:

North County Senior Center

Hugo Montenegro,
Gerente

Wilfred Belisle,

Especialista en Recreación I

Mid County Senior Center

Antoinette "Tina" Austin,
Gerente

Diana Holm,

Especialista en Recreación III

Jacquelyn "Jacque" Uceda,
Especialista en Recreación I

West County Senior Center

Renee Buckle Henry,
Gerente

Lisa Wilson,
Coordinadora de Programas



**Palm Beach County
COMMUNITY
SERVICES**

Helping People Build Better Communities

BUSCANDO ¿ACTIVIDADES GRATUITAS Y ASEQUIBLES?

NORMAS GENERALES DE UTILIZACIÓN DE LOS CENTROS PARA PERSONAS MAYORES

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

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

SALIDAS COMUNITARIAS

Lo que está sucediendo

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

Día de minigolf de Aventura

Cuándo: Martes, 8 de julio

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

Costo: \$12.00

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

Descripción: ¡Vamos a jugar al minigolf! ¡Pasaremos un día divertido y desafiante!

Registro: Regístrese con Jacque Uceda en el Mid County Senior Center.

Centro de Naturaleza Okeehchee

Cuándo: Martes, 30 de julio

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

Tarifa: Gratuita

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

Descripción: Aprenda sobre los animales nativos de Florida y conozca a algunos animales embajadores en uno de nuestros Centros Naturales del Condado de Palm Beach.

Inscripción: Regístrese en Mid County Senior Center llamando al 561-357-7100.

Recorrido por el Centro Comercial

Cuándo: Martes, 16 de septiembre

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

Tarifa: Gratis

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

Descripción: Diviértase comprando y caminando por el centro comercial Palm Beach Gardens y disfrute de un almuerzo en el patio de comidas.

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

Los Delanteros Mayores

Cuándo: Martes, 12 de Agosto

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

Ubicación: Greenacres Bowling.

Tarifa: \$17.00 por persona.

Descripción: Participe en este amistoso y competitivo desafío de bolos entre el Centro para Personas Mayores del Condado Medio y el Centro para Personas Mayores del Condado Norte, donde las personas mayores pueden demostrar sus habilidades. *Puede traer dinero para refrigerios.

Transporte: Centro para personas mayores del condado norte (North County); Centro para personas mayores del condado medio (Mid County)

Inscripción: Fecha límite: 25 de Julio de 2025. El pago debe realizarse al momento de la inscripción. *No se realizarán reembolsos a menos que la División de Servicios para Personas Mayores y Veteranos cancele el programa.

Regístrese con Jacque Uceda en Mid County Senior Center o con Wilfred Belisle en North County Senior Center.

Bolos en Agosto

Cuándo: Viernes, 29 de Agosto

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

Tarifa: \$15.00

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

Descripción: Átese los zapatos y salga a las pistas para disfrutar de una tarde de strikes, spares y sonrisas en Greenacres Bowling Alley.

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

¡Hora de película!

Cuándo: Martes, 15 de Julio

Película: Superman

Hora: TBD

Tarifa: \$15.00

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

Descripción: Disfrutemos de una película en CMX Downtown en The Gardens Movie Theater.

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



Salida a la Pantalla Grande

Cuándo: Jueves, 31 de Julio

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

Tarifa: \$15.00

Ubicación: Reúnase en West County Senior Center, 2916 State Road #15, Belle Glade, Florida 33430

Descripción: ¡Únase a nosotros para un viaje relajante a Regal Cinemas - Royal Palm Beach, donde le esperan amigos, bocadillos clásicos y una gran película!

Inscripción: Regístrese en el Centro para personas mayores del condado de West llamando al 561-996-4808.



Martes de tacos en Rocco Tacos

Cuándo: Martes, 23 de Septiembre

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

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

Descripción: ¡Únase a nosotros para disfrutar de comida latina, buenas vibras y amigos en la celebración del Mes de la Herencia Hispana!

Inscripción: Regístrese en Mid County Senior Center llamando al 561-357-7100.

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.
- **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 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.
- **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.



EVENTOS ESPECIALES



Celebrando la historia afroamericana en el WCSC



¡Los estudiantes de último año visitan el Centro de Ciencias Cox y el Acuario para los Días de Ciencia para los Estudiantes de último año!



Gerry tocando un caimán

Eventos especiales que ocurren en el North County Senior Center

- **Celebración del 4 de julio**
Martes, 1 de julio de 2025 de 10:30 a.m. - 12:00 p.m.
- **Presentación del Centro de Investigación y Tratamiento del Alzheimer: "Concientización y tratamiento del Alzheimer"**
Miércoles, 9 de julio de 2025 de 11:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Celebración de la isla**
Música caribeña en vivo y refrigerios veraniegos.
Miércoles, 6 de agosto de 2025, de 12:30 p.m. a 2:00 p.m.
- **Presentación de la Semana Nacional de Concientización sobre la Prevención de Caídas a cargo de la AAA**
Lunes, 22 de septiembre de 2025 de 11:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Celebración del Mes Nacional de los Centros para Personas Mayores**
Miércoles, 24 de septiembre de 2025 de 10:00 a.m.

Eventos especiales que ocurren en el Mid County Senior Center

- **Celebración del 4 de julio**
Jueves, 3 de julio de 2025 de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Concientización sobre la salud mental**
Lunes, 28 de julio de 2025 de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Hermanas, dulces y sorbos de té**
Viernes, 1 de agosto de 2025 de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Concientización sobre el cuidado de la piel**
Lunes, 25 de agosto de 2025 de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Día de los Abuelos - Evento Intergeneracional**
Lunes, 8 de septiembre de 2025 de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
- **Prevención de caídas**
Lunes, 29 de septiembre de 2025 de 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

Eventos especiales que ocurren en el West County Senior Center

- **Cinco deseos y comprensión de los beneficios de los cuidados paliativos**
Viernes, 25 de julio de 2025 de 10:00 a.m. - 11:00 a.m.
- **Jornada de puertas abiertas del Mes Nacional de los Centros para Personas Mayores**
Miércoles, 10 de septiembre de 2025 de 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

North County Senior Center

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



¡Clases de golf para personas mayores en Dyer Park!

Disponible todos los días

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

Disponible todo el día

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

Celebración de la isla

Música caribeña en vivo y refrigerios ligeros de verano.

Miércoles, 6 de agosto de 2025 de 12:30 p.m. - 2:00 p.m.



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

Nuevos Programas y Eventos Especiales

Reuniones de grupos de apoyo

Cuándo: Cada dos miércoles; 2, 16 y 30 de julio; 13 y 27 de agosto; 10 y 24 de septiembre

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

Descripción: Construya conexiones significativas en un espacio enriquecedor para el apoyo emocional, el asesoramiento práctico y el desarrollo de la comunidad.

Miércoles de música en vivo con Jim y Linda

Cuándo: Todos los miércoles

Hora: 12:00 p.m. - 1:00 p.m.

Descripción: Únase a nosotros para disfrutar de música en vivo los miércoles con los voluntarios Jim y Linda interpretando éxitos de jazz suave, canciones antiguas y favoritas latinas.

Baile en línea urbano

Cuándo: Viernes

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

Tarifa: \$5 por clase

Descripción: Baile en línea grupal con un toque urbano.

Clase para principiantes de Cricket Maker

Cuándo: Martes, 23 de septiembre - 14 de octubre

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

Descripción: Aprende a crear diseños en la computadora y a aplicarlos con la máquina Cricket. Crea camisetas y plancha tu diseño. Diviértete y sé creativo.

Inscripción: Llamar al 561-694-5435

Sorbo y Socialización

Cuándo: martes, 19 de agosto

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

Costo: \$3

Descripción: Evento social diseñado para facilitar conversaciones breves, incluyendo intereses comunes y el desarrollo de vínculos a través de la conversación y el baile social entre personas mayores que buscan compañía o amistad. Se ofrecerá música ligera y refrigerios.

Inscripción: Llamar al 561-694-5435



Clases de SilverSneakers

Fuerza y equilibrio

Cuándo: Lunes

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

Estiramiento para personas mayores

Cuándo: Miércoles

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

Fitness y juegos comunitarios

Cuándo: Jueves

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

Tarifa: Seguro de salud o \$3 por clase. Para obtener más información o verificar su membresía de SilverSneakers, comuníquese con:

Wanda Villegas Serbia, SFS en b2fitness.wanda@gmail.com o 561-339-5213

Tarjetas y Música

Cuándo: Lunes

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

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

Abuelitas tejiendo a crochet

Cuándo: Martes y viernes

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

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



Bolos de Wii

Cuándo: Jueves

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

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

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

Clase de Joyería

Cuándo: Cada dos miércoles;

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

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

Tarifa: \$2

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

Grupo de estudio de la fe

Cuándo: Miércoles

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

Preguntas y respuestas sobre computadoras

Cuándo: Miércoles

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

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

Aprenda a jugar al Mah Jong

Cuándo: Miércoles

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

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

Cornhole

Cuándo: Cuarto Jueves del mes

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

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

North County Senior Center

Martes de ping pong

Cuándo: Martes

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

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



Artes y manualidades

Cuándo: Miércoles y viernes

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

Karaoke

Cuándo: Viernes

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

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



Yoga en silla

Cuándo: Viernes

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

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

Mid County Senior Center

Actividades

Clase de pintura

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

Pintura independiente

Cuándo: Lunes
Hora: 1:00 p.m. - 3:00 p.m.
Descripción: Los artistas trabajan independientemente para crear su propia obra maestra.

Quema de madera, tallado y pintura

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

Jardinería con Olimpia

Cuándo: Jueves
Hora: 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
Descripción: Interactúa con la naturaleza mientras promueves la actividad física y el bienestar mental.

Acolchado con Nancy

Cuándo: Jueves
Hora: 1:00 p.m. - 4:00 p.m.
Descripción: Deje que su creatividad brille mientras trabajan juntos en sus propias creaciones de acolchado o ayude con colchas que serán donadas a los veteranos.

Bingo de cumpleaños

Cuándo: Segundo lunes del mes
Hora: 10:30 a.m. - 12:00 p.m.
Descripción: ¡Celebren su cumpleaños juntos en nuestro Bingo de cumpleaños mensual!

Cartas de rummy de Shangái

Cuándo: Martes
Hora: 11:00 a.m. - 4:00 p.m.
Descripción: Aprenda a jugar un juego de cartas popular y muy jugado con dos a ocho jugadores.

Club de sellos de Palm Beach

Cuándo: Segundo y cuarto martes
Hora: 1:00 p.m. - 3:00 p.m.
Descripción: El Club de Sellos de Palm Beach se dedica al coleccionismo, la educación y el comercio de sellos. ¡No se requiere experiencia para unirse!

Coro Español

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

Películas del viernes

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

Zumba y meditación con Rey

Cuándo: Martes
Hora: 9:00 a.m. - 10:30 a.m.
Descripción: Juntos, ejercitemos nuestro cuerpo con diversión y salud. Terminamos con meditación.

Español para principiantes

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

Clase de memoria de la cultura española

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

Poesía de la cultura española

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

Viaje en inglés con Olimpia

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



¡Grupo de jardinería del MCSC en el día de la cosecha!

Tai Ji Quan: Moverse para un mejor equilibrio

Cuándo: Lunes, miércoles y viernes
Hora: 1:00 p.m. - 2:00 p.m.
Descripción: Un programa basado en investigaciones que reduce las caídas en un 57%. Para aprovechar al máximo los beneficios terapéuticos del programa, se recomienda asistir a un mínimo de dos clases por semana.



¡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!

Mid County Senior Center

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



Nuevos Programas y Eventos Especiales

Disponible todos los días

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

Disponible todo el día

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

Celebración del 4 de julio

Cuándo: Jueves, 3 de julio
Hora: 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

Hermanas, dulces y té

Cuándo: Viernes, 1 de agosto
Hora: 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
Descripción: Celebra el vínculo especial entre hermanas con un día de manualidades para crear recuerdos creativos. Té delicioso, dulces y música suave de fondo.

Para celebrar el Mes Nacional de los Centros para Personas Mayores, el Centro para Personas Mayores del Condado (Localización Central) está organizando una fiesta de graduación de último año de 2025, el sábado, 13 de septiembre de 4:00 p.m. - 8:00 p.m.

Estudio bíblico en inglés con Robert

Cuándo: Jueves
Hora: 10:00 a.m. - 11:00 a.m.
Descripción: Sumérgete más profundamente en la palabra de Dios y crece en tu fe.

Clase de crotchet con Sylvia

Cuándo: Viernes
Hora: 10:00 a.m. - 11:00 a.m.
Descripción: Esta es una clase de crotchet para principiantes.

Compartiendo con el grupo de cuidado (Español/Inglés)

Cuándo: Miércoles
Hora: 12:30 p.m. - 2:00 p.m.
Descripción: Reúnanse para compartir confraternidad y conversaciones significativas. Dejemos que el Espíritu nos guíe mientras hablamos con el corazón, escuchamos con amor y crecemos juntos en la fe y la conexión.

Diseños de Pamela Fill

Cuándo: Martes
Hora: 10:00 a.m. - 11:30 a.m.
Descripción: Clase de abalorios: aprenda a crear hermosas joyas hechas a mano.

Baile en línea urbano

Cuándo: Jueves
Hora: 12:30 p.m. - 2:00 p.m.
Tarifa: \$5 por clase
Descripción: Baile en línea grupal con un toque urbano.



El Centro para Personas Mayores del Condado (Localización Central) se unió a los Adultos Mayores de Mangonia Park para una divertida clase de pintura y almuerzo.

West County Senior Center

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

Nuevos Programas y Eventos Especiales



Evento de
Historia Negra
con PBSO

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



Juegos para personas mayores con la biblioteca

Feliz Celebración del 4 de julio con PBSO

Cuándo: Jueves, 3 de julio
Hora: 10:00 a.m. - 12:00 p.m.



Torneo de Dominó

Cuándo: Jueves, 17 de julio
Hora: 1:00 p.m. - 5:00 p.m.



Descripción: Organizado por AmeriHealth, jugadores de todos los niveles se reúnen para un desafío lleno de diversión de estrategia, ingenio y rivalidad amistosa.

Desayuno Tri-City

Cuándo: Miércoles, 17 de septiembre



Hora: 9:30 a.m. - 10:30 a.m.
Descripción: Un animado evento comunitario de servicio donde los vecinos de Belle Glade, Pahokee y South Bay se reúnen para disfrutar de un delicioso desayuno, conectarse con viejos amigos y hacer nuevos mientras celebran el espíritu de unión local.

Jornada de puertas abiertas del Mes Nacional de los Centros para Personas Mayores

Cuándo: Miércoles, 10 de septiembre
Hora: 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

Descripción: Se invita a los miembros de la comunidad a recorrer las instalaciones, conocer al personal y descubrir los emocionantes programas y actividades disponibles para las personas mayores.



Feria de Salud de la FAU

Clubes del Centro de Personas Mayores del Condado (Localización Oeste):
Club de lectura de la biblioteca del condado de Palm Beach (PBC)
Club de joyería
Coro de Envejecientes de WCSC
Club de debate de WCSC

Evento de preparación para huracanes organizado por Senior Friendly Fitness

Cuándo: Viernes, 26 de septiembre
Hora: 10:00 a.m. - 1:00 p.m.
Descripción: Asista a una sesión informativa diseñada para brindar a los miembros de la comunidad conocimientos, herramientas y recursos esenciales para mantenerse seguros y preparados durante la temporada de huracanes. Senior Friendly Fitness proporcionará los suministros.

Rueda de la fortuna organizada por la Biblioteca PBC

Cuándo: Tercer miércoles de cada mes
Hora: 1:00 p.m. - 3:00 p.m.
Descripción: ¡Juega juegos interactivos de programas de televisión!

Programas en el sitio

Gimnasio para personas mayores

Cuándo: Lunes - Viernes

Hora: 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

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

BINGO con Shirley

Cuándo: Martes - Viernes

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

Artes y manualidades con Tammy

Cuándo: Lunes, jueves y viernes

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



Jardín para personas mayores en el Centro Oeste para personas mayores 

Clase de huerto urbano

Cuándo: Lunes y miércoles

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



Fiesta del 4 de julio del condado oeste

Clase de informática con Virginia

Cuándo: Lunes y Jueves

Hora: 12:30 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

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

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

Juegos de Wii -

Cuándo: Lunes - Viernes

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

Descripción: Disfruta de una variedad de juegos interactivos e inmersivos en el Wii. ¡Inscríbete con antelación para reservar tu plaza!

Club de 55 +

Cuándo: Martes y jueves

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

Descripción: ¡Únete a nuestro grupo! Escucha música, tejemos juntos, jugamos a las cartas y mucho más.

Cuenta conmigo ...

Cartas y dominó

Cuándo: Miércoles, jueves y viernes

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

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

West County Senior Center

Disputa familiar

Cuándo: Martes y viernes

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

Descripción: Juego lleno de diversión y risas en el que equipos de personas mayores compiten para adivinar las respuestas de la encuesta más popular y disfrutan de una rivalidad amistosa y animada.

Círculo de lectores

Cuándo: Lunes

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

Descripción: Únase a nuestra reunión de lectores apasionados que se reúnen para sumergirse en historias cautivadoras, iniciar conversaciones que invitan a la reflexión y conectarse a través de un amor compartido por los libros.

Coro del Centro Oeste dirigido por Barry Carrigan

Cuándo: Miércoles

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

Descripción: El West County Choir es un grupo vibrante y apasionado de cantantes locales que se unen para crear hermosas armonías, compartir su amor por la música y brindar alegría a la comunidad a través de canciones poderosas.

Celebración mensual de cumpleaños

Cuándo: Se celebra el último día laborable del mes.

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

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 comedores grupales 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 de edad o más y que participa de las comidas en el comedor grupal; Personas que residen en una instalación de vivienda ocupada principalmente por personas de 60 años o más donde existe un comedor grupal; o una persona que brinda servicios voluntarios en el comedor grupal 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.

Julio de 2025 Almuerzo en grupo

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



Semana del Año	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1		Pasta Boloñesa Confeiti Maíz Judías Verdes WG Pan y Margarina Manzana	Perro de res Frijoles horneados Maíz con tomates cortados en cubitos Pan de perro caliente WG Postre festivo	Ensalada de pasta Cobb Ensalada cremosa de brócoli con pepino y cebolla roja Panecillo integral	
2	Cazuela de macarrones con verduras de California, calabaza moscada, pan WG, taza de fruta	Muslo de pollo al curry con jengibre tailandés, judías verdes con pimientos, arroz integral, pan integral, zumo de manzana y cereza	Pastel de carne con salsa marrón de manzana, sufle de repollo y zanahorias, patata y cebolla, pan WG	Pasta Rellena en Salsa Alfredo de Espinacas Zanahorias Glaseadas Calabaza Amarilla Pan WG Cacahuetes Jugo Licuado	Hamburguesa con queso, verduras campestres, batatas cortadas en cubitos con cebolla, pan de hamburguesa, jugo de manzana
3	Albóndigas suecas Guisantes y zanahorias Pure de patatas con perejil Pan WG Jugo Licuado	Cazuela de pollo parmesano, calabaza moscada, maíz confeti, panecillo WG y manzana con margarina	Macarrones con queso, tomates guisados, judías verdes, pan WG y margarita. Galletas Graham con jugo de manzana	Muslo de pollo con brócoli, arroz amarillo y verduras, pan WG y margarita. Galletas Graham	Tres frijoles, carne, chile, zanahorias, monedas, arroz integral, rollo WG, frutas mixtas
4	Hamburguesa de pollo a la parrilla con salsa del suroeste Calabaza amarilla con cebollas Frijoles negros y arroz Pan y margarina WG Jugo Licuado	Hamburguesa campestre, mezcla de verduras, papas cortadas en cubitos, pan de hamburguesa, jugo de manzana	Sándwich de ensalada de pollo Ensalada de guisantes y queso Ensalada de tres frijoles Pan WG	Albóndigas en Marinara, Coles de Bruselas, Pasta, Pan y Margarina, Copa de Frutas	Muslo de pollo con salsa, puré de patatas con ajo y zanahoria con perejil, pan WG y margarina, pasas
1	Pollo BBQ empanizado Zanahorias Papas cortadas en cubitos Pan de hamburguesa Taza de pera	Pasta Boloñesa Confeiti Maíz Judías Verdes WG Pan y Margarina Manzana	Muslo de pollo con salsa de cebolla, papas gratinadas, guisantes y zanahorias, pan integral y margarina, puré de manzana	Ensalada de pasta Cobb Ensalada cremosa de brócoli con pepino y cebolla roja Panecillo integral	
28		29	30	31	

Cada comida colectiva se sirve con leche baja en grasa al 1%. Todas las comidas aportan al menos un tercio de los nutrientes importantes recomendados diariamente para la salud de las personas mayores por la Junta de Alimentos y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del Ciclo					
1	Cada comida colectiva se sirve con leche baja en grasa al 1%. Todas las comidas aportan al menos un tercio de los nutrientes importantes recomendados diariamente para la salud de las personas mayores por la Junta de Alimentos y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.				1 Albóndigas teriyaki Verduras salteadas Arroz integral con jengibre Pan y margarina Jugo de manzana
2	4 Cazuela de macarrones con verduras de California, calabaza moscada, pan WG, taza de fruta	5 Muslo de pollo al curry con jengibre tailandés, judías verdes con pimientos, arroz integral, pan integral, zumo de manzana y cereza	6 Pastel de carne con salsa marrón de manzana, suflé de repollo y zanahorias, patata y cebolla, pan WG	7 Pasta rellena en salsa Alfredo de espinacas, zanahorias glaseadas, calabaza amarilla, pan WG, cacahuetes y jugo licuado	8 Hamburguesa con queso, verduras campesines, batatas cortadas en cubitos con cebolla, pan de hamburguesa, jugo de manzana
3	11 Albóndigas suecas Guisantes y zanahorias Puré de patatas con perejil Pan WG Jugo licuado	12 Muslo de pollo al curry con jengibre tailandés, judías verdes con pimientos, arroz integral, pan integral, zumo de manzana y cereza	13 Cazuela de pollo parmesano, calabaza moscada, maíz confeti, panecillo WG y manzana con margarina	14 Macarrones con queso, tomates guisados, judías verdes, pan WG y margarina. Galletas Graham con jugo de manzana	15 Tres frijoles, carne, chile, zanahorias, monedas, arroz integral, rollo WG, frutas mixtas
4	18 Hamburguesa de pollo a la parrilla con salsa del suroeste Calabaza amarilla con cebollas Frijoles negros Pan y margarina WG Jugo licuado	19 Hamburguesa campesina, mezcla de verduras, papas cortadas en cubitos, pan de hamburguesa, jugo de manzana	20 Sándwich de ensalada de pollo Ensalada de guisantes y queso Ensalada de tres frijoles Pan WG	21 Albóndigas en Marinara, Coles de Bruselas, Pasta, Pan y Margarina, Copa de Frutas	22 Muslo de pollo con salsa, puré de patatas con ajo y zanahoria con perejil, pan WG y margarina, pasas
1	25 Pollo BBQ empanizado Zanahorias Papas cortadas en cubitos Pan de hamburguesa Taza de pera	26 Pasta Boloñesa Confeti Maíz Judías Verdes WG Pan y Margarina Manzana	27 Muslo de pollo con salsa de cebolla, papas gratinadas, guisantes y zanahorias, pan integral y margarina, puré de manzana	28 Ensalada de pasta Cobb Ensalada cremosa de brócoli con pepino y cebolla roja Panecillo integral	29 Albóndigas teriyaki Verduras salteadas Arroz integral con jengibre Pan y margarina Jugo de manzana

Septiembre de 2025

Almuerzo en grupo

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

Elder Affairs
FLORIDA

3318 Arca Agency on Aging
PALM BEACH/TREASURE COAST, INC.

19

Menú de Septiembre de 2025

Semana del Ciclo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1		Muslo de pollo al curry con jengibre tailandés, judías verdes con pimientos, arroz integral, pan integral, zumo de manzana y cereza	Pastel de carne con salsa marrón de manzana, soufflé de repollo y zanahorias, patata y cebolla, pan WG	Pasta Rellena en Salsa Alfreto de Espinacas Zanahorias Glaseadas Calabaza Amarilla Pan WG Cacahuetes Jugo Licuado	Hamburguesa con queso, verduras campesites, batatas cortadas en cubitos, pan de hamburguesa, jugo de manzana
2					
3	Albóndigas suecas Guisantes y zanahorias Puré de patatas con perejil Pan WG Jugo licuado	Cazuela de pollo parmesano, calabaza moscada, maíz confeti, panecillo WG y manzana con margarina	Macarrones con queso, tomates guisados, judías verdes, pan WG y margarita. Galletas Graham con jugo de manzana	Muslo de pollo agridulce con brócoli, arroz amarillo y verduras, pan WG y margarita. Galletas Graham	Tres frijoles, carne, chile, zanahorias, monedas, arroz integral, rollo WG, frutas mixtas
4	Hamburguesa de pollo a la parrilla con salsa del suroeste Calabaza amarilla con cebollas Frijoles negros y arroz Pan y margarina WG Jugo licuado	Hamburguesa campesite, mezcla de verduras, papas cortadas en cubitos, pan de hamburguesa, jugo de manzana	Sándwich de ensalada de pollo Ensalada de guisantes y queso Ensalada de tres frijoles Pan WG	Albóndigas en Marinara, Coles de Bruselas, Pasta, Pan y Margarina, Copa de Frutas	Muslo de pollo con salsa, puré de patatas con ajo y zanahoria con perejil, pan WG y margarina, pasas
1	Pollo BBQ empanizado Zanahorias Papas cortadas en cubitos Pan de hamburguesa Taza de pera	Pasta Boloñesa Confeti Maíz Judías Verdes WG Pan y Margarina Manzana	Muslo de pollo con salsa de cebolla, papas gratinadas, guisantes y zanahorias, pan integral y margarina, puré de manzana	Ensalada de pasta Cobb Ensalada cremosa de brócoli con pepino y cebolla roja Panecillo integral	Albóndigas teriyaki Verduras salteadas Arroz integral con jengibre Pan y margarina Jugo de manzana
2	Cazuela de macarrones con verduras de California, calabaza moscada, pan WG, taza de fruta	Muslo de pollo al curry con jengibre tailandés, judías verdes con pimientos, arroz integral, pan integral, zumo de manzana y cereza			
29					
30					

Cada comida colectiva se sirve con leche baja en grasa al 1%. Todas las comidas aportan al menos un tercio de los nutrientes importantes recomendados diariamente para la salud de las personas mayores por la Junta de Alimentos y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias.



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

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

Los servicios incluyen:

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

Horario de Atención

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

Tarifas y cargos

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

Tarifa por hora: \$6.25

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

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

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

Administración

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



Para servicios adicionales visite nuestro sitio web:



SERVICIOS PARA VETERANOS

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

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

Para obtener más información, póngase en contacto con:

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



SE NECESITAN VOLUNTARIOS

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

Ubicaciones:

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

Mid County Senior Center
3680 Lake Worth Rd. 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:

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

Cómo hacerse voluntario:

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

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

¡ÚNASE A NOSOTROS HOY!



Traiga a un amigo para que se registre en uno de nuestros tres centros para personas mayores y reciba una

Muestra de agradecimiento GRATIS

***PROMOCIÓN DISPONIBLE HASTA AGOTAR EXISTENCIAS**

CONÉCTATE CON NOSOTROS

PBCGOV.COM/SERVICIOSCOMUNITARIOS/SERVICIOSPARAPERSONASMAYORES



pbccsd



pbccsd



pbccsd

Esta publicación se puede realizar en formatos alternativos si se solicita. Para obtener ayuda, envíe un correo electrónico a pbcaccessibility@pbc.gov o llame al 561-355-2754.

SOCIALIZAR

PARTICIPAR

MEJORAR



**Junta de Comisionados del
Condado de Palm Beach**

Maria G. Marino, Alcaldesa

Sara Baxter, Vicealcalde

Gregg K. Weiss

Joel G. Flores

Marci Woodward

María Sachs

Bobby Powell Jr.

**Interim Administrador del
condado**

Todd Bonlarron