NOVIEMBRE 2022

HIGHLIGHTS

Miércoles Noviembre 2 10:00 **Chequeo de Presión Arterial** por *Family First Health*

Jueves Noviembre 3 10:00-1:00 **Caja con el Queso** (debe entrar)

Lunes 7 de noviembre a viernes 18 de noviembre **Almuerzo y Carrera de pavo, compre un bloque ($5.00)** ¡Ganador sera sorteado cuando se agoten los bloques! Ver Boletín.

Martes Noviembre 8 **Elecciones generales.** ¡Sal y VOTA!



Jueves Noviembre 10 10:00 **Productos Frescos** (Debe ser miembro de WRSC y/o residente de Broad Park Manor. Traiga un carrito/bolsas. Debe poder llevar sus propios artículos desde adentro. Las mesas se llamarán AL AZAR)

NO habrá Distribución de Productos Frescos el jueves 24 de noviembre

Viernes Noviembre 11 **CENTRO CERRADO** (Día del Veterano)



Lunes Novembre 14, Noviembre 21, Noviembre 28 & Diciembre 5 Central Food Bank presenta la serie Come Inteligentemente, Vive fuerte.
(Asista a las 4 sesiones y reciba una mini licuadora)

Jueves Noviembre 17 & Viernes Noviembre 18 9:00-2:00 Bazar de tejido (Traiga dinero!)



Martes Noviembre 22 ***10:00 **Silla de Yoga** *c/ Stephanie*

Jueves Noviembre 24 **CENTRO CERRADO** (Que tengas un bendecido día de acción de gracias)
Viernes Noviembre 25 **CENTRO CERRADO** (Viernes Negro)



Noviembre 28th, 29th, 30th 12:00 **Música de Navidad & Adornen el Pasillos** *(Decoración navideña para el Centro)*



NOVIEMBRE 2022

THE ROSE

White Rose Senior Center



27 South Broad Street
York PA. 17403
717-843-9704
MONDAY – FRIDAY 8:00 AM – 4:00 PM
www.whiteroseseniorcenter.org



YOU ARE INVITED TO...

EAT SMART LIVE STRONG

Enjoy fun and lively activities while you learn to make smart food choices and exercise more!





WHEN: Mondays 9:30-10:30 am
November 14,21,28 and Dec. 5th
WHERE: White Rose Senior Center
COST: Free! Register now!
Attend all 4 sessions get a mini blender

Brought to you by the Central PA Food Bank

November

A Heart of Gratitude and Thanksgiving

- Day 1: 1 Thess 5:16-18
- Day 2: Colossians 3:15
- Day 3: Colossians 3:16-17
- Day 4: 1 Chron 29:10-11
- Day 5: 1 Chron 29:12-13
- Day 6: 1 Chron 29:14-15
- Day 7: Psalm 9:1-2
- Day 8: Psalm 69:30
- Day 9: Psalm 79:13
- Day 10: Psalm 106:1-2
- Day 11: Philippians 4:6-7
- Day 12: Ephesians 5:19-20
- Day 13: Colossians 1:12-14
- Day 14: Colossians 2:6-7
- Day 15: Colossians 4:2
- Day 16: Jonah 2:9
- Day 17: 1 Chron 16:8-9
- Day 18: 1 Chron 16:34
- Day 19: Psalm 118:1-2
- Day 20: Psalm 118:3-4
- Day 21: Psalm 118:5-6
- Day 22: Psalm 118:28-29
- Day 23: Psalm 136:1-2
- Day 24: Psalm 136:23-24
- Day 25: Psalm 136:25-26
- Day 26: Psalm 100:1-3
- Day 27: Psalm 100:4-5
- Day 28: Hebrews 13:15
- Day 29: Revelations 5:11-12
- Day 30: Revelations 5:13-14



Venta de Paparazzi por Milagros Torres

9:30 -11:00 el Jueves 10 de noviembre

paparazzi™
INDEPENDENT CONSULTANT

25% de todas las ventas en beneficio de WRSC



Una cálida bienvenida a nuestros nuevos miembros

MILADY BRITO
ANDREA RENE BROWN-BIZI
MICHAEL BUCHER
JOLENE CASLOW
DEBORAH CRAWFORD
WILLIAM C. HOLLAND JR.
CHRISTA LARK
PETE MILLER
ELFRIEDA MINER
BARRY NESS
SHERRY NIEHENKE
SELENA ORTIZ
CANDI RAMER
ELWOOD ROBERSON
MARIE RUSSEL
SUSIE SIMPSON
BARRY SPANGLER
ROBERTA STECKER
JOHN WALTERS







¡**Bazar de Tejido**!

Jueves 17 de noviembre

y Viernes 18 de noviembre

9:00 am-2:00 pm.

Con artículos tejidos a mano y crochet, incluidos sombreros, bufandas, paños de cocina colgantes, agarradores de ollas, batas, cintas para la cabeza, capuchas, ponchos y diversas joyas de tesoros del ático.





Eliminando el tabú de nuestros cuerpos

10 de noviembre de 2022

Los principales expertos discutirán:
Envejecimiento e Intamacy

Cómo el deterioro cognitivo afecta la sexualidad

Disipando los mitos y reformulando el estigma de nuestros cuerpos envejecidos
¿Qué es la salud pélvica y qué puede hacer para mantener la funcionalidad?
Disipando los mitos de la terapia sexual

Panel de discusión con preguntas y respuestas
Para información adicional: Aimee Miller 717-881-2527

York Jewish Community Center

2000 HOLLYWOOD DRIVE, YORK, PA 17403

5:00 PM -7:30 PM

A 15 MINUTE INTERMISSION WITH LIGHT REFRESHEMENTS INCLUDED

FOR ADDITIONAL INFORMATION CONTACT AIMEE MILLER: 717-881-2527

Register before Nov. 7th online at eventbrite.com/e/431233810937 to reserve your FREE seat today!

¡Juntos We Rock!

Únase a nosotros para una actividad especial el martes 15 de noviembre de 11:30 a.m. - 1:30 p.m.

Scribble Stones of York County, patrocinado por MADS Enterprises, se establecerá y buscará participantes para ayudar a difundir un poco de felicidad y alegría. Traiga su creatividad mientras pintamos rocas coloridas y divertidas que luego se pueden ocultar a simple vista dentro de la comunidad. ¡Pinta uno extra para llevarte a casa contigo también! Conozca a los estudiantes de secundaria de Keystone Christian Academy que ayudarán en esta divertida actividad. ¡Están ansiosos por conocer a los adultos mayores de White Rose Senior Center y tener un poco de diversión creativa, disfrutar de una excelente conversación y difundir un poco de amabilidad comunitaria también!



¡Enfrentamiento de la rueda de la fortuna!

WRSC contra Windy Hill

Noviembre 29th

@ 10:00 am!



Únete a nosotras

para competir!

Zumba Gold®

con Heather Cintron



Lunes & Miércoles

10:30 – 11:15

¡Se debe usar calzado apropiado para su propia seguridad!

La clase comienza a las 10:30. Llegue antes de las 10:20 para evitar interrupciones.

CLUB DE TEJER



TODOS LOS MIERCOLES Y JUEVES

9:00-2:00

Silla de Yoga

c/ Stephanie



Viernes

12:00-1:00



No habra clases en Nov. 11 & Nov. 25

Clase reprogramada a realizarse: martes 22 de noviembre a las 10:00 a. m.

Beltone



WHITE ROSE SENIOR CENTER

FREE

HEARING AID CLEANINGS

(All Makes and Models)

HEARING SCREENINGS AND CONSULTATIONS

(Whether you have hearing aids or not)

TUESDAY NOVEMBER 8, 2022
STARTING AT 9:00 AM

Please Sign up for your time slot!

- Hearing Screenings and Consultations
- Answer Your Hearing Questions
- Otoscopic Exams
- Clean and Check Hearing Aids
- Ear Wax Removal Services

Entrenamiento de ingenio presentado por:

penncares SUPPORT SERVICES

Próximamente... de enero a agosto de 2023

Un poco de lenguaje para que sus padres se interesen en el programa:

Wits Workout es un programa de salud cerebral interactivo y atractivo para adultos mayores. Basándose en la investigación sobre la salud del cerebro y el envejecimiento, los educadores de extensión de la Universidad de Illinois diseñaron esto para que los profesionales faciliten estas clases de ejercicios cerebrales. Este modelo interactivo satisface la necesidad de aumentar la socialización, reducir el aislamiento y promover el compromiso intelectual en los adultos mayores, todo lo cual complementa la investigación actual sobre la salud del cerebro durante el envejecimiento. A través de su diálogo interactivo y actividades experienciales, este programa ayudará a mantener o adoptar comportamientos que promuevan la salud a largo plazo a través de estas clases continuas de ejercicios cerebrales. Únase a la diversión y usted también puede dormir mejor, tener conexiones sociales maravillosas, reducir su manejo del estrés y desafiarse a sí mismo intelectualmente.

penncares SUPPORT SERVICES

Caja con el queso

Senior Food Box Program

Federal Poverty Income Guidelines

Form 402004 – Effective 2/10/22

2022-2023 Income Guidelines; Elderly 130%

pennsylvania DEPARTMENT OF AGRICULTURE BUREAU OF FOOD DISTRIBUTION

CSFP HUNGER-FREE PENNSYLVANIA

Household Size	Annual	Monthly	Weekly
1	$17,667	$1,473	$340
2	$23,803	$1,984	$458
3	$29,939	$2,495	$576
4	$36,075	$3,007	$694
5	$42,211	$3,518	$812
6	$48,347	$4,029	$930
7	$54,483	$4,541	$1,048
8	$60,619	$5,052	$1,166
For each add'l household member, add…	$6,136	$512	$118

*CSFP agencies must implement the adjusted income guidelines for elderly applicants immediately upon receipt.

Usted Cualifica?

- DEBE TENER 60 AÑOS O MÁS
- VIVIR EN EL CONDADO DE YORK
- REQUISITOS DE INGRESOS MENSUALES

EL PROGRAMA SENIOR FOOD BOX LES BRINDA A LAS PERSONAS MAYORES UNA CAJA DE ALIMENTOS GRATIS TODOS LOS MESES PARA AYUDAR A ESTIRAR SUS INGRESOS Y MEJORAR SU SALUD NUTRICIONAL. LAS CAJAS GENERALMENTE INCLUYEN LECHE, JUGO, CARNE, AVES O PESCADO ENLATADOS, AVENA, CEREAL LISTO PARA COMER, ARROZ, PASTA, FRIJOLES SECOS, MANTEQUILLA DE MANÍ Y FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS.

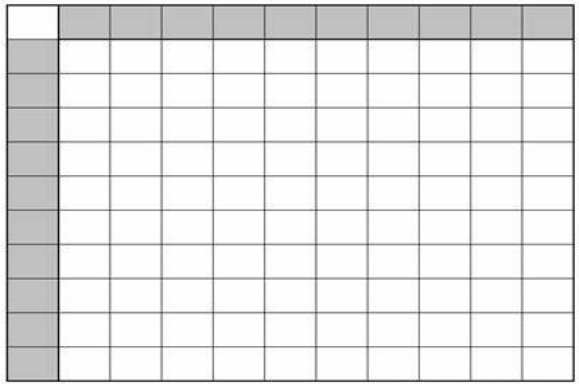
Debe entrar por su caja
(Ya no estaremos entregando a su vehículo)



Compra un Bloque!

Rifa 50/50, bloques de $5.00

Una vez que los 100 bloques estén llenos, sacaremos números de un sombrero del 1 al 10 para etiquetar las filas superiores (gris oscuro) y luego la columna izquierda (gris oscuro). Una vez que los ejes estén etiquetados, pondremos los números nuevamente en el sombrero y dibujaremos dos números. La casilla donde se cruzan los dos números es el Ganador. El ganador dividirá el bote con WRSC. **Retiro de $250**. **¡No necesitas estar presente para ganar! Puedes comprar varios bloques para aumentar tus posibilidades de ganar.** *** **En caso de que los cuadrados se llenen antes de lo esperado** (estaremos realizando este sorteo durante dos semanas), **anticipamos hacer un segundo "Pool" que incluirá un segundo ganador**





Recuerde, debe registrarse previamente para su comida. Esto es para asegurarnos de que ordenamos suficientes comidas. El almuerzo se servirá dentro de los contenedores de comida para llevar. Le invitamos a comer dentro del edificio, o tomar su comida para llevar. Si puede, preferimos que entre para recoger su almuerzo (pero respete si no puede o no se siente cómodo haciéndolo). El almuerzo se servirá de lunes a viernes, aproximadamente a las 11:30. Es su responsabilidad registrarse previamente para sus propias comidas (lo capacitaremos en Co-Pilot y le pediremos que se registre previamente al menos con dos días hábiles de anticipación). No se pueden reservar almuerzos para el día siguiente debido al espacio limitado del refrigerador. Con nuestro horario de atención limitado de 9 a. m. a 2 p. m., ¡esperamos que nos acompañe adentro! El almuerzo se servirá a las 11:30 en punto después de nuestra oración de la hora de la comida (tenga en cuenta que esto está sujeto a cambios según los tiempos de entrega de Nutrition Group, nuestro proveedor de alimentos. Si está registrado previamente para su almuerzo, esté aquí a tiempo) Lo llamaremos para que recoja su almuerzo en la mesa en la que está sentado (si elige comer adentro). usted recibe su comida Después del mediodía, comenzamos a distribuir comidas por orden de llegada.

*** El menú siempre está sujeto a cambios según el grupo de nutrición ***

¡Gracias por su cooperación!

¡Un enorme agradecimiento a todas nuestras patrocinadoras de bingo!

Pat Kehr | Mike Inners | Lisa Krout

Venus Nails | Jimmy C's

Village Green Restaurant | Appell Center | Pho Ngoc

R&K SUBS

DUNKIN' DONUTS

YORK PENNA. THE FIRST POST PUBLIC HOUSE

PRINCE ST YORK CITY ESTD 2019 Cafe

Stonybrook Restaurant

CENTRAL PENNSYLVANIA FOOD BANK No One Should Be Hungry

CHIPOTLE

HIGHMARK

Christmas Tree Shops®

¡Beneficios para la salud de las zanahorias!

Presentado por

Lexy Nusbaum

Viernes 18 de noviembre

10:00 a 11:00



CHECK OUT THE S.T.A.R.S. PROGRAMS

"Senior Time Activities for Residents of Springettsbury"
Springettsbury Township and White Rose Senior Center are proud to bring you a variety of classes to adults 50 and over. "S.T.A.R.S." stands for "Senior Time Activities for Residents of Springettsbury", although any person, 50 and over, are welcome to attend. The Fall 2022 classes are as follows:

Clase: Gaspar de fieltro de aguja - Parte 2

La segunda parte de esta serie consistirá en vestir al Rey con sus elaboradas túnicas y agregarle rasgos faciales. Utilizaremos mechas de lana y agujas especiales para fieltrar. Todas las agujas, lana y adornos especiales serán proporcionados por el instructor. La experiencia de bordado es útil.
Suministros: tijeras, una esponja de lavado de autos para coser (Wal-Mart o Dollar Store los tienen)
Instructora: Mary Jane Miller
Fecha: 1 de noviembre de 2022
Día: Martes
Horario: 2:00 pm – 4:00 pm
Ubicación: White Rose Senior Center
27 S. Broad St., York, PA 17403
Costo: R-$10 NR-$15 Pago a nombre de Springettsbury Township antes de la clase
Máximo por Clase: 8 Participantes



Class: Bingo and Lunch at Hoss's Steak & Seahouse

White Rose Senior Center y Springettsbury Township ofrecerán "Bingo" en Hoss's Steak & Seahouse. Se entregarán premios a todos los ganadores. El almuerzo se servirá antes del Bingo. ¡Ven y únete a la diversión!
Fecha: 16 de noviembre de 2022
Día: Miércoles
Hora: 11:00 – 13:30
Ubicación: Hoss's Steak & Seahouse – 3604 E. Market St, York, PA 17402
Costo: $5.00 a nombre de Springettsbury Township antes de la clase de bingo. (Diferenciación No Residente / No Residente); El almuerzo es por su cuenta. (Aproximadamente $11.00-$13.00 por su comida y bebida) ¡Debe comer allí para poder jugar al bingo!





Productos Frescos *seguirá distribuyéndose aproximadamente a las 10:00 am. (tiempo sujeto a cambios según el tiempo de entrega del Central PA Food Bank). Ya no estaremos cargando sus vehículos. Se espera que ingrese con su carrito/bolsas/cajas para pasar por la línea (tal como lo hacíamos antes de Covid) y que le entreguen sus productos. No pasará por la fila hasta que llamen a su mesa para retirar sus productos.*

Tenga en cuenta que SOLO PORQUE LLEGUE PRIMERO NO significa que será atendido primero. Las mesas se llamarán en orden aleatorio. Estamos sirviendo a aproximadamente 80 personas, hasta agotar existencias. No pasará por la línea de ALIMENTOS hasta que llamen a su mesa.

Recuerde, no proporcionamos bolsas ni cajas.
Trate al personal, los voluntarios y otros miembros con respeto. Es nuestro placer servirle.
*****Ya tenemos voluntarios en fila, ¡así que le preguntaremos si necesitamos ayuda! *****
NO habrá Productos Frescos en las siguientes fechas:
- **Jueves, 24 de noviembre de 2022 – Acción de Gracias**

- **Jueves 8 y 22 de diciembre de 2022 –**

La reanudaremos el jueves 12 de enero y el 26 de enero de 2023.



Desde las 10:00 hasta la hora del almuerzo, únase a nosotros para una Celebración de Acción de Gracias. Por favor traiga una merienda/postre/algo para compartir. Por favor regístrese en la hoja de registro. Todos los artículos deben estar pre-empacados y comprados en la tienda para la seguridad y la salud de todos. Si necesita algo cortado o dividido, el personal lo ayudará.

Una actitud de gratitud

Domingo	Lunes	martes	miércoles	jueves	Viernes	sábado
		1	2	3	4	5
		Escriba la palabra "Gratitud" en una hoja de papel. Ahora, decora la página con imágenes y palabras para mostrar lo que significa la gratitud para ti.	Comience una lista de gratitud escribiendo tres cosas por las que está agradecido.	Cree una entrada de "Gratitud". Elige una puerta: cada vez que pases por ella, piensa en algo por lo que estés agradecido.	Cada vez que un pensamiento negativo entre en tu mente, reemplázalo con un pensamiento positivo.	¡Despierta y deja que sonreír sea lo primero que hagas! Sonreír cambia tu actitud inmediatamente.
6	7	8	9	10	11	12
Practique un acto de bondad al azar para darle a alguien algo por lo que estar agradecido.	Piensa en 3 personas por las que estás agradecido y por qué son especiales para ti. ¡Acércate para agradecerles!	¡Sé agradecido por la risa! Busque un chiste o dos y déjese reír a carcajadas. ¡Comparte los chistes con otros!	Busca 3 citas que te inspiren. Anótelos en algún lugar donde los verá a diario.	Tómese un momento para ser consciente de la naturaleza. Visualiza un lugar en la naturaleza que te traiga felicidad y paz.	Tome algunas respiraciones de gratitud. Inhala profundamente y deja que el aire llene tu corazón de agradecimiento.	Antes de irte a la cama, escribe 3 cosas sobre el día por las que estás agradecido. ¡Termina el día con una nota positiva!
13	14	15	dieciséis	17	18	19
Cosa de algo que te gusta de otra persona. Diles... ¡hazles un cumplido!	Cree una lista de los "10 principales". Escribe los "10 mejores" mejores momentos de tu vida. Imagina estos momentos especiales	Escríbele una nota a alguien por quien estés agradecido. ¡Hazles saber lo especiales que son para ti!	Si no importará dentro de 5 años, no pierdas 5 minutos más pensando en ello, sigue este pensamiento hoy.	Haz de hoy unas nuevas vacaciones. ¿Qué vas a celebrar?	Elige un color que te haga sentir tranquilo, seguro y en paz. Imagina que estás rodeado y protegido por un arco de este color tan especial.	Elija un objeto pequeño como un guijarro o una canica como recordatorio para estar agradecido. Guárdalo contigo y cuando lo veas, haz
20	21	22	23	24	25	26
Piense en una lucha que está enfrentando. Escriba los aspectos positivos que rodean la lucha.	Piensa en una canción que te encante. ¡Juega y deja que tu corazón se llene de alegría! Cantar y bailar.	¡Acepta el Desafío Sin Quejas! ¡Absolutamente nada de quejas hoy!	Traza tu mano y en los cinco dedos escribe las 5 razones por las que mereces un "High 5"	Hoy, reemplace las palabras "Have to" con "Get to" y vea cómo eso cambia las cosas.	Tome algunas respiraciones de gratitud. Reemplaza cualquier preocupación, miedo o problema con Gratitud.	Añade a tu Lista de Agradecimientos escribiendo 3 cosas por las que estás agradecido en este momento.
27	28	29	30			
La gente suele escribir listas de "deseos". Hoy, haga una lista de "Lo tengo". ¿Qué es lo que ya tienes que agradecer?	Páguelo hoy. ¡Haz algo amable por alguien y observa el efecto dominó!	Escriba 5 razones para estar entusiasmado con el futuro. ¿Qué puedes esperar?	Toma el Desafío de la Gratitud. Comienza cada día dando gracias por algo. ¡Haz de la gratitud un hábito!			