

SEPTIEMBRE 2024

EVENTOS DESTACADOS

Venta de R&K (\$6.00 Pretzels, & \$7.00 Subs. La venta se realizará del martes 3 de septiembre al lunes 16 de septiembre. El dinero y los pedidos vencen el lunes 16 de septiembre. Entrega el miércoles 25/9.

Miércoles 4 de septiembre Lego Serious Play (primera sesión de 9:30 a 11:00, segunda sesión de 12:00 a 1:30)

Jueves Septiembre 5 9:30-1:00 Caja con el Queso & Paquete de Rompecabeza

Martes Septiembre 10 10:00 Visita de Aetna c/ Kiara

Jueves Septiembre 12 & 26 10:00 Productos Frescos

Viernes Septiembre 27

Feria de Salud con Vacunas patrocinada por Farmacia Minnich

SEPTIEMBRE 2024



THE ROSE

White Rose Senior Center

27 South Broad Street
York PA. 17403
717-843-9704

LUNES A VIERNES

HORARIO DE OFICINA: 8:00 A. M. – 4:00 P. M.

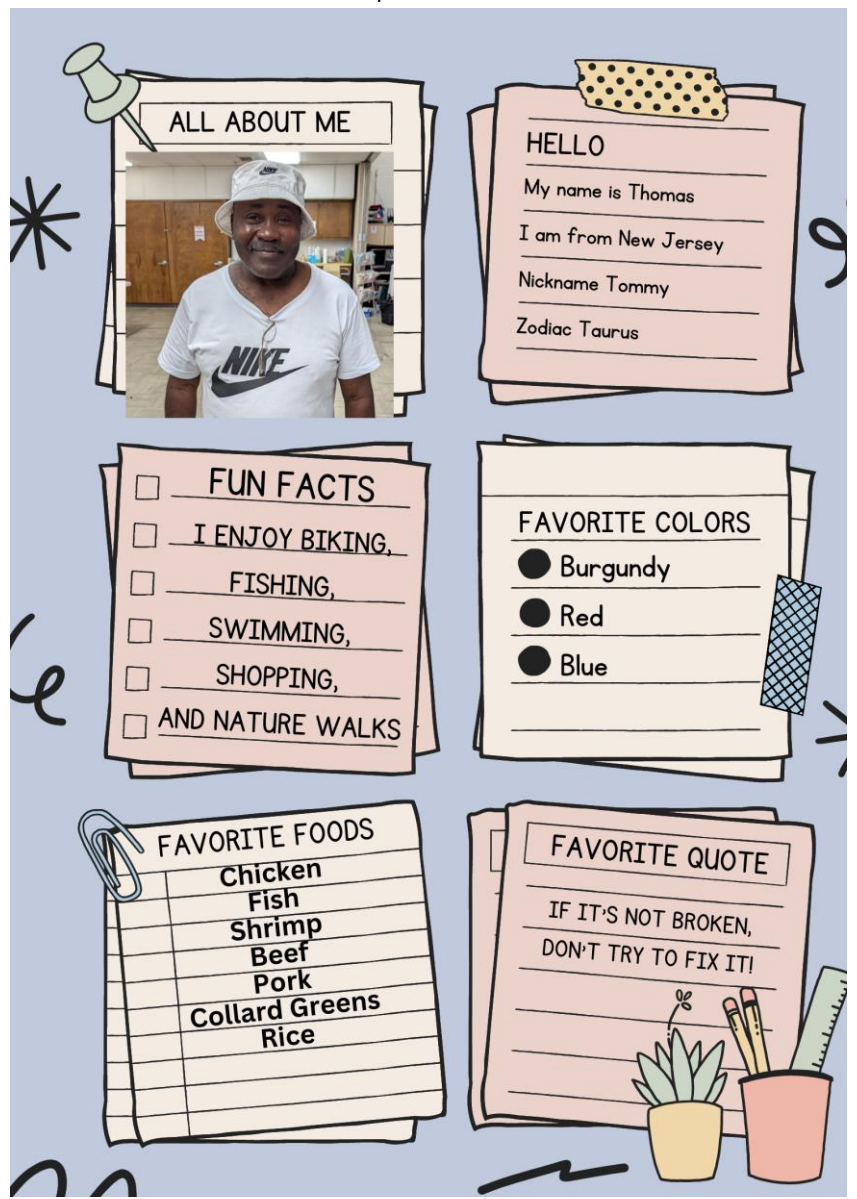
PUERTAS ABREN: 9:00 AM 2:00 PM

www.whiteroseseniorcenter.org



Senior Del Mes: Thomas Duncan fue nuestro Senior del mes de Agosto!

Las personas que almuercen adentro serán seleccionadas al azar para ser el Senior del mes. Esto le otorga a la persona seleccionada PRIMERO para todo, desde principios de mes hasta el final. También aparecerá destacado en nuestro boletín del mes siguiente. Mensualmente se seleccionará una nueva persona..



Bienvenidos

Richard Marks
Mary Ann Marks
Sheila Bermudez
Elaine Doran
David Buser
Cornelia Jones
Arlene Gerber
Sandra Balenger
Evelyn Figueroa
Juan Melecio

Margarita Lamboy
Edwin Lamboy
Ana M. Cepeda Figueroa
John Collington
Sandra Cepeda
Jose Melendez
Ruth Walker
Cathleen Stoner
Donald Clause

White Rose Senior Center Staff

Lisa Krout Executive Director
Jenna Wray Program Coordinator
Brendaliz Gonzalez Bilingual Program Coordinator
Raquel Rivera Program Assistant
Elba Zambrano Food Service & Cleaning Specialist
Chotz Grove Customer Service
Cheri Bowersox Bookkeeper

Barrido de calles

El primer martes y primer jueves de cada mes se realiza el barrido de calles..



NO hay estacionamiento al otro lado de Broad Street (primer martes) de 7:15 a. m. a 11:45 a. m. y NO se permite estacionar en el lado cerrado de Broad Street (primer jueves) de 12:45 p. m. a 3:15 p. m.

You will be ticketed!

**Stay home
when sick**



RECORDATORIO AMISTOSO: SI ESTÁ ENFERMO,
POR FAVOR, ABSTÉNGASE DE ACUDIR AL CENTRO
HASTA QUE SE SIENTA BIEN. Reducir la propagación
de gérmenes mediante LAVARSE LAS MANOS CON
FRECUENCIA Y FONDO, Y QUEDARSE EN CASA
CUANDO SE SIENTA MAL.

Thank you for your cooperation 😊



Hunger Free York

York County Food Bank

El Programa Senior Box es una iniciativa federal diseñada para mejorar la salud y la nutrición de las personas mayores con ingresos elegibles. Las personas mayores reciben una caja de comida gratis cada mes, lo que les ayuda a estirar sus limitados ingresos. . Cada mes, el Programa Senior Food Box proporciona a más de 2000 personas mayores una caja de alimentos gratuita para ayudarlas a estirar sus ingresos y mejorar su salud nutricional. Las cajas suelen incluir leche, jugo, carne, aves o pescado enlatados, avena, cereales listos para comer, arroz, pasta, frijoles secos, mantequilla de maní y frutas y verduras enlatadas.

Usted Cualifica?

Debe tener 60 años y vivir en York County

Requisitos de ingresos mensuales

– Hogar de 1: \$1,580

– Hogar de 2: \$2,137

* Debe tener identificación válida

* Si no recibe su caja durante (3) meses, el Banco de Alimentos del Condado de York lo eliminará de la lista!*



Fresh Express continuarán distribuyéndose aproximadamente a las 10:00 am. Se espera que entre con su carrito/bolsas/cajas para pasar por la fila y que le entreguen sus productos. No pasará por la fila hasta que llamen a su mesa para recuperar sus productos.

Las tablas se llamarán **al azar**. Atendemos aproximadamente a **180** personas, hasta agotar existencias. **No pasarás por la fila de comida hasta que llamen a la mesa en la que estás sentado...** Recuerde que no proporcionamos bolsas ni cajas.

Septiembre 12 & 26

Día de Bingo para Senior ***Bingo con West Manchester Township***



¡Hola Seniors! ¿Quieres conocer nuevos amigos? ¿Socializar? ¿Comer algo y jugar al bingo por diversión? Únase a Lori y Kristi en el Departamento de Bomberos de Shiloh ubicado en 2190 Carlisle Road, York PA 17408, de 10:30 a mediodía. Si quieres, trae un snack para compartir. Esta actividad no tiene costo, así que marque sus calendarios y traiga a un amigo.

Martes Septiembre 10

Consulte al personal para organizar el transporte. Debe tener más de 65 años, Rabbit Transit cuesta aproximadamente \$4.70.



Recuerde, debe registrarse previamente para su comida. Esto es para asegurarnos de que pidamos suficientes comidas. El almuerzo se servirá en el interior en contenedores para llevar. Puedes comer dentro del edificio o llevar tu comida. El almuerzo se servirá de lunes a viernes., aproximadamente a las 11:30 (tenga en cuenta que esto está sujeto a cambios según los tiempos de entrega de Nutrition Group, nuestro proveedor de alimentos). Es tu responsabilidad Pre-Registarte para tus propias comidas (Lo capacitaremos sobre Co-Pilot y le pediremos que se registre previamente al menos dos días hábiles de anticipación). Los almuerzos no pueden ser retenidos para el día siguiente debido al espacio limitado en el refrigerador. ¡Con un horario de atención en persona de 9 a. m. a 2 p. m., ¡Tenemos la esperanza de que se una a nosotros adentro! El almuerzo se servirá a las 11:30 inmediatamente después de nuestra oración a la hora de comer. Si está preinscrito para su almuerzo, FAVOR LLEGAR A TIEMPO. Lo llamaremos para que recoja su almuerzo en la mesa en la que está sentado (si elige comer adentro).

Para aquellos que están tomando sus comidas y saliendo, es importante que estén aquí a LAS 11:30 Para asegurarse recibir su comida. Después de las 11:45 Comenzamos a distribuir comidas por orden de llegada.

*** Menu está siempre sujeto a cambio depende de Nutrition Group***

¡Gracias por su cooperación!

Diligence and Hard Work

30-DAY BIBLE READING | WRITING PLAN

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1. DEUTERONOMY 4:9 | 16. HEBREWS 6:11 |
| 2. PROVERBS 12:14 | 17. PROVERBS 10:4 |
| 3. EZRA 7:23 | 18. ECCLESIASTES 9:10 |
| 4. II THESSALONIANS 3:10 | 19. II PETER 1:5-7 |
| 5. I CORINTHIANS 15:58 | 20. GALATIANS 6:9 |
| 6. PROVERBS 21:5 | 21. I TIMOTHY 5:17 |
| 7. PHILIPPIANS 3:14 | 22. PROVERBS 4:23 |
| 8. JEREMIAH 31:16 | 23. ROMANS 12:2 |
| 9. PROVERBS 12:24 | 24. II CHRONICLES 15:15 |
| 10. I TIMOTHY 4:15-16 | 25. COLOSSIANS 3:23 |
| 11. II CHRONICLES 24: 12-13 | 26. ROMANS 12:11 |
| 12. JAMES 1:12 | 27. HEBREWS 11:6 |
| 13. PROVERBS 6:6-8 | 28. II CORINTHIANS 8:7 |
| 14. PROVERBS 13:4 | 29. PROVERBS 14:23 |
| 15. DEUTERONOMY 6:17 | 30. II TIMOTHY 2:15 |

WWW.ARABAHJOY.COM



Club de Libros
2do & 4to Martes
10:30 AM



Artesanos del Hilo
Miércoles
& Jueves

9:00-2:00

Fuerza y Equilibrio
Silla de Yoga

con/ Stephanie

NUEVO!

Martes

c/ Stephanie
12:00-1:00

Silla de Yoga

c/ Stephanie

Viernes

12:00-1:00



ZUMBA

Comienza 9/18

con Cyndi

Miércoles @ 10:45



White Rose Senior Center, Inc.
27 S. BROAD ST. • YORK, PA. 17403
717-843-9704

HEALTH FAIR

*Take Charge of Your Health: Join
Us For The Fall Mini Health Fair*

- ✓ Receive your Flu and COVID Vaccine
Other Vaccinations available: Tetanus, Pneumonia, and Shingles
- ✓ Free Blood Pressure Readings
- ✓ Information on Diabetes
- ✓ Enter Raffles for Free Prizes
- ✓ Refreshments and Snacks
- ✓ Learn about Available Resources

REGISTRATION APPRECIATED
BUT NOT REQUIRED

717-843-9704

WHEN:

September 27th
9am-11am

WHERE:

White Rose Senior
Center

Please have your
insurance cards
or \$25/pp flu
shot

Vendors:

Bellomo & Associates
Diabetes Coalition
Encompass Rehab
Minnich's Pharmacy
Senior Life
YMCA of the Roses
And many more

Vaccinations
provided by



COVID Vaccination is dependent upon
CDC releasing

¡Buscamos patrocinio para nuestro boletín mensual!

¿Estás listo para marcar la diferencia en White Rose Senior Center?

Nos complace ofrecer una oportunidad única para que individuos, empresas y organizaciones locales apoyen nuestro boletín mensual, que llega a 500 personas mayores comprometidas cada mes. Nuestro boletín está repleto de contenido valioso, incluidas actualizaciones de la comunidad, eventos especiales y programas que ofrecemos..

Por qué patrocinar nuestro boletín? Beneficios de patrocinar nuestro boletín

1. Impacto positivo en la comunidad:

Programas y servicios de apoyo que mejoran la calidad de vida de las personas mayores del condado de York. Contribuir a un sentido de comunidad y bienestar entre nuestros lectores..

2. Marketing dirigido:

Llegue a un grupo demográfico específico interesado en productos y servicios relevantes para las personas mayores. Genere lealtad a la marca dentro de una audiencia centrada en la comunidad.

3. Imagen de marca mejorada:

Alinee su marca con un recurso comunitario confiable.

Muestre su compromiso con la responsabilidad social y el apoyo comunitario.

Paquetes de patrocinio:

Paquete Básico (\$25.00): Incluye la colocación de anuncios publicitarios y una mención en nuestra sección "Sponsor Spotlight". Las ideas incluyen: **Em Memoria de:** Cree un tributo duradero que honre la memoria de sus seres queridos y apoye a nuestra comunidad de personas mayores. **Feliz Cumpleaños:** Celebre hitos y transmita alegría con saludos de cumpleaños personalizados.

Paquete prémium: (\$50.00) Incluye un artículo destacado y una promoción exclusiva..

Paquete de asociación comunitaria: (\$100.00): Colaboración en iniciativas o eventos centrados en la comunidad.

Paquetes personalizados: Estaremos encantados de trabajar con usted para crear un paquete de patrocinio adaptado a sus necesidades y objetivos.

¡Únase a nosotros para apoyar a nuestros Seniors!

Su patrocinio no solo ayuda a financiar programas y servicios valiosos en nuestro centro para personas mayores, sino que también posiciona a su empresa como un líder comunitario dedicado a marcar la diferencia.

La importancia del autocuidado de los Seniors

A medida que envejecemos, cuidar nuestro bienestar físico, emocional y mental se vuelve más crucial que nunca. El cuidado personal no es sólo una palabra de moda; es una práctica vital que nos ayuda a mantener la independencia, mejorar nuestra calidad de vida y disfrutar al máximo de nuestros años dorados..

1. Salud física: El ejercicio regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado son los pilares del autocuidado. Mantenerse activo puede ayudar a las personas mayores a mantener la movilidad, controlar enfermedades crónicas y aumentar los niveles de energía. Actividades sencillas como caminar, estirarse o trabajar en el jardín pueden marcar una gran diferencia. Llevar una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales favorece la salud general y puede prevenir enfermedades. Igualmente importante es dormir lo suficiente, ya que el descanso es esencial para la reparación del cuerpo y la claridad mental..

2. Bienestar mental y emocional: el cuidado personal también significa tomar medidas para nutrir la mente y las emociones. Participar en actividades que estimulen el cerebro, como leer, hacer rompecabezas o aprender algo nuevo, puede ayudar a mantener la función cognitiva. Igualmente importante es mantenerse conectado con sus seres queridos, amigos y grupos comunitarios. La interacción social combate la soledad y nos mantiene emocionalmente anclados. No dude en buscar ayuda cuando la necesite, ya sea hablando con un amigo, uniéndose a un grupo de apoyo o buscando ayuda profesional.

3. Realización personal: El cuidado personal también consiste en encontrar alegría y propósito. Los pasatiempos, el voluntariado o simplemente dedicar tiempo a actividades que le brinden felicidad son esenciales para mantener una actitud positiva. Estas actividades pueden proporcionar una sensación de logro y significado, contribuyendo a la satisfacción general con la vida.

4. Atención preventiva: los chequeos y exámenes de detección periódicos son una parte clave del autocuidado. Mantenerse al tanto de su salud puede evitar que problemas menores se conviertan en problemas mayores. Asegúrese de visitar a su médico, dentista y oftalmólogo con regularidad y no ignore las señales de que algo podría estar mal.

5. Manejar el estrés: La vida puede ser estresante a cualquier edad, pero las personas mayores a menudo enfrentan desafíos únicos, como lidiar con la pérdida de seres queridos o controlar enfermedades crónicas. Incorporar técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o el yoga suave puede ayudar a controlar el estrés y promover una sensación de calma. Incorporar el cuidado personal a tu rutina diaria no tiene por qué ser complicado. Los esfuerzos pequeños y constantes pueden generar mejoras significativas en su bienestar general. Recuerde, cuidarse no es un lujo, es una necesidad. Al priorizar el cuidado personal, te empoderas para vivir una vida más sana y feliz, aprovechando al máximo cada día.

Tómate el tiempo para cuidar de ti mismo: ¡te lo has ganado!

LEGO®
SERIOUS PLAY®

EXPERIENCE FOR OLDER ADULTS

LEGO, SERIOUS PLAY, IMAGINOPEDIA, the Minifigure and the Brick and Knob configurations are trademarks of the LEGO Group, which does not sponsor this experience.

-  The LEGO® SERIOUS PLAY® experience combines visual, auditory, and kinesthetic learning styles into one uniquely creative and powerful approach.
-  Using specially designed LEGO blocks, participants build models in response to different prompts and questions posed by the facilitator. Participants then share their models and tell their stories, encouraging reflection and the use of imagination. LEGO SERIOUS PLAY can bring out memories and stories that may have never been uncovered or shared in typical conversations.
-  This experiential program is designed to strengthen cognitive functioning and encourage participants to build connections with others. Building LEGO sets are also a great way to improve manual dexterity and is a great outlet for creativity.
-  Sessions are an hour and a half and accommodate up to 8 participants at a time. Can conduct multiple sessions a day.

INTERESTED IN BRINGING THE LEGO SERIOUS PLAY EXPERIENCE TO YOUR SENIOR CENTER OR CARE FACILITY? CONTACT PENNCARES' EXECUTIVE DIRECTOR AND CERTIFIED FACILITATOR, DEBORAH ALLEN AT [DALLEN@PENNCARES.ORG](mailto:dallen@penncares.org) OR CALL 717-632-5552 X4101.

Debe registrarse. ¡Ver hoja de inscripción!
miércoles 4 de septiembre
Hay 2 sesiones disponibles
9:30-11:00 y 12:00-1:30



White Rose Senior Center's

CASH & GIFT CARD BINGO

\$20 Advanced Tickets
\$25 At the Door

\$20 Advanced Tickets

\$25 At the Door

SATURDAY NOVEMBER 2ND

**27 SOUTH BROAD STREET
YORK PA 17403**

Doors open at 11:00 AM
Bingo starts at 12:00 PM

LISA KROUT:
717-843-9704

Refreshments available for purchase.
Extra Strips \$3 each or 2/\$5,
50/50 Raffle, Small Games of Chance



Política de no pedir dinero

Propósito: Mantener un ambiente respetuoso y cómodo para todos los miembros y visitantes del White Rose Senior Center.

Sin solicitud:

1. Los miembros y visitantes tienen estrictamente prohibido pedir dinero a alguien por cualquier motivo mientras se encuentren en las instalaciones del White Rose Senior Center. Esto incluye solicitudes verbales, solicitudes escritas o cualquier forma de comunicación, ya sea en persona o por medios electrónicos.

Protección de personas vulnerables:

2. El centro para personas mayores reconoce la vulnerabilidad de sus miembros y se dedica a prevenir cualquier forma de explotación financiera. Incluso las solicitudes de dinero aparentemente inofensivas pueden ser perjudiciales, y esta política existe para proteger a todos los miembros de riesgos potenciales.

Solicitud de informes:

3. Si un miembro o visitante recibe una solicitud de dinero, se le recomienda que informe el incidente al personal de inmediato. Todos los informes serán manejados con discreción y confidencialidad.

Consecuencias:

4. Las personas que violen esta política pueden estar sujetas a medidas disciplinarias, incluidas advertencias, suspensión de privilegios o revocación de membresía, según la gravedad y frecuencia de las violaciones.

Esta regla garantiza que el Centro para personas mayores White Rose siga siendo un entorno libre de estrés y de apoyo para todos.

*Añade un brillo a tu cabello y
¡Apoya una gran causa!*

Viernes de Hadas

Únase a nosotros para un día mágico en el que podrá obtener hermosos mechones de cabello de hadas mientras apoya a White Rose Senior Center. ¡Cada mechón añade un toque de brillo y brillo a tu cabello!

Día: Viernes Septiembre 20, 2024

Hora: 9:00 am

Costo: 10 mechones de cabello de hadas cuestan solo \$ 5,00. El 100% de lo recaudado se destina a White Rose Senior Center

Como Funciona

Elige tus colores. Haga que nuestros estilistas expertos (personal) le apliquen el cabello de hada. ¡Disfruta de tu nueva y brillante apariencia!

• **¿Qué es el pelo de hada?**

Los mechones de pelo de hadas son mechones finos, coloridos y brillantes atados a tu cabello, añadiendo un toque caprichoso que dura hasta que el cabello se cae de forma natural.

• **Porque Participar?**

" Su participación ayuda a apoyar al White Rose Senior Center. ¡Cada hilo que compras marca la diferencia!

• **FAQs:**

- ¿Cuánto dura? - El cabello de hadas puede durar desde unas pocas semanas hasta un par de meses, dependiendo de tu tipo de cabello y tu rutina de cuidado.
- ¿Es seguro para todo tipo de cabello? - "Sí, el cabello de hadas es seguro para todo tipo de cabello y se puede aplicar a niños y adultos.
- **Reserve su espacio hoy!**

Reserva con antelación tu cita para el cabello de hadas y evitar la espera. ¡Ver hoja de inscripción!

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

"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 2024 classes are as follows:

Please see Staff if you would like to register.

Class: Cat In the Patch!

In this gourd workshop, Linda Stinnette, we will be creating a cat gourd. Attendees will be able to choose their own seasonal design. Create a Cat in the flower Patch or a Cat in the Pumpkin Patch, or a Cat with a spooky house..... let your imagination guide you with this project!

First you will be painting the base color of your Cat and decide what your design will be whether it be painting flowers or pumpkin or Jack-o lantern. Painting the face and constructing the ears from felt and then attaching with glue will finish off your Cat. Complete your project with decorative ribbon, raffia, flowers, etc. Come join us in this new gourd workshop; bring your imagination and be ready to enjoy creating!

Supplies: All supplies will be provided by the instructor.

Instructor: Linda Stinnette

Date: September 11, 2024

Day: Wednesday

Time: 2:00 – 4:00 PM

Location: White Rose Senior Center

27 S. Broad St., York, PA 17403

Cost: R-\$10 NR-\$15 Payable to Springettsbury

Township Prior To Class

Maximum for Class: 10 Participants



Class: Bingo and Lunch at Hoss's Steak & Sea House

White Rose Senior Center and Springettsbury Township will offer "Bingo" at Hoss's Steak & Sea House. Prizes will be given to all of the winners. Lunch will be served prior to Bingo. Come and join in the fun!

Date: October 1, 2024

Day: Tuesday

Time: 11:00 AM – 1:30 PM

Location: Hoss's Steak & Sea House – 3604 E. Market St, York, PA 17402

Cost: \$5.00 payable to Springettsbury Township prior to the class for bingo. (No Resident / Non-Resident Differentiation); Lunch is on your own. (Approximately \$11.00-\$13.00 for your meal and beverage) You must eat there in order to play bingo!



STARS Program

Class: Folded Fabric Pinecone

Becky Hickey will show you how to make these easy folded fabric pinecone ornaments using a variety of fabrics, designs and colors to personalize your pinecone project. After adding the fabric triangles, you can embellish your pinecone with ribbon, fake leaves, berries or fake pine boughs. Enhance your Fall Holiday decorations or perfect for gift giving.

Supplies: All supplies provided by instructor.

Instructor: Becky Hickey

Date: October 8, 2024

Day: Tuesday

Time: 2:00-4:00 PM

Location: White Rose Senior Center

27 S. Broad St., York, PA 17403

Cost: R-\$10 NR-\$15 Payable to Springettsbury

Township Prior To Class

Maximum for Class: 10 participants



Class: Jack-o-Lantern Dish or Hand Towel

Audrey Glickson will show you how to make this festive Jack-o-lantern dish or hand towel to help celebrate Halloween! Funny, scary, happy, mad, it's your choice. Learn to make fabric yo-yos and create Mini Jack-o-Lanterns to decorate your usable and washable black towel.

Supplies: Scissors. All of supplies will be provided by the instructor.

Instructor: Audrey Glickson

Date: October 15, 2024

Day: Tuesday

Time: 2:00-4:00 PM

Location: White Rose Senior Center

27 S. Broad St., York, PA 17403

Cost: R-\$10 NR-\$15 Payable to Springettsbury

Township Prior To Class

Maximum for the Class: 10 Participants



Class: NO SEW Scandinavian Star Ornaments

Mary Jane Miller will show you how to use fabric strips to make these fun Star Ornaments to adorn your Christmas Tree. Students can make both small (3") and large (4 1/2") stars. Fabrics and hanging cord will be provided.

Supplies: Small pair of sharp fabric scissors and a 12" ruler.

Instructor: Mary Jane Miller

Date: October 29, 2024

Day: Tuesday

Time: 2:00-4:00 PM

Location: White Rose Senior Center

27 S. Broad St., York, PA 17403

Cost: R-\$10 NR-\$15 Payable to Springettsbury

Township Prior To Class

Maximum for the Class: 8 Participants



Class: Felted Wool Ornaments

Joanne Kluk will show you how to upcycle old wool sweaters and give them a new life! The possibilities are endless. We will make Christmas Ornaments by adding decorative stitches and embellishments.

Supplies: Sharp Scissors

Date: November 12, 2024

Day: Tuesday

Time: 2:00-4:00 PM

Location: White Rose Senior Center

27 S. Broad St., York, PA 17403

Cost: R-\$10 NR-\$15 Payable to Springettsbury

Township Prior To Class

Maximum for the Class: 10 Participants

