

Febrero Boletín

Español

WHITE ROSE SENIOR CENTER



27 South Broad Street,
York PA 17403
717.843.9704

Lunes a Viernes
Horario: 9:00 AM - 2:00 PM



Febrero es el mes del amor, y aquí en nuestro centro, ese amor reside en nuestra comunidad. Con la llegada del Día de San Valentín, nuestro personal desea expresar su más sincero agradecimiento a cada uno de ustedes que aporta calidez, alegría y amistad a nuestro centro. Desde las historias compartidas y las sonrisas, hasta los valiosos lazos que se forjan cada día, ustedes son quienes hacen de este centro un lugar tan especial.

Esta época del año nos recuerda que el amor se manifiesta de muchas maneras: la amabilidad entre amigos, el apoyo de los vecinos y la alegría de compartir momentos juntos. Gracias por formar parte de nuestra maravillosa familia y por llenar nuestro centro de tanta vida y cariño. Esperamos compartir muchos más momentos de conexión, celebración y unión, este mes y siempre. ¡Feliz Día de San Valentín de parte de todos nosotros!

Lisa, Jenna, Brenda,
Elba, & Raquel

En este Boletín

**Programa de
Comida**

**Información
Sobre el
Almuerzo**

**Clases de
STARS**

**Senior del
Mes**

**Clases
Destacadas**

**Póliza en caso
de Mal
Tiempo**

Programa de Comidas Productos Frescos Febrero 12 & 26



**York Fresh
Food Farms**

- Comienza a las 10:00 a.m.
- Por favor, traiga su propio carrito, bolsas o cajas. Guárdelos en el porche hasta que sea su turno.
- Se le llamará por mesa para que pase por la fila. Por favor, permanezca sentado hasta que se anuncie su mesa.
- Si no atendiste el primer llamado a tu mesa, no te preocupes: te llamarán nuevamente..
- Las mesas se llaman al Azar.
- Estamos atendiendo a aproximadamente 180 personas, hasta agotar existencias.



Almuerzo

Por favor, preinscríbase para sus comidas con al menos dos días de anticipación para que podamos ordenar suficiente comida.

El almuerzo se sirve de lunes a viernes alrededor de las 11:30 a. m. (el horario puede variar según las entregas).

Las comidas se sirven en recipientes para llevar; puede comer adentro o pedir las para llevar.

El menú está sujeto a cambios según The Nutrition Group.

Si pide su comida para llevar, debe llegar a las 11:30 para asegurarse de recibirla. Después de las 11:45, las comidas restantes se entregarán por orden de llegada. No se pueden guardar comidas para el día siguiente debido a la refrigeración limitada.

Compre en un Mercado Móvil de Productos Agrícolas cerca de usted y ahorre!

Aceptamos SNAP/EBT, efectivo, tarjetas de crédito/débito, Food Bucks, cheques del FMNP (para personas mayores y WIC).

York Fresh Food Farms opera un Mercado Móvil de Productos Agrícolas sin fines de lucro para vender productos agrícolas cosechados en la granja urbana de más de 4 acres de York City. Los precios en el Mercado Móvil de Productos Agrícolas se mantienen bajos para que todos puedan comer bien.

El Mercado Móvil de Productos Agrícolas funciona todo el año, con 14 paradas de junio a noviembre y un horario reducido durante el otoño y el invierno. ¡Abrimos todo el año! Visítenos en una de las siguientes ubicaciones.

**Todos los Jueves: White Rose
Senior Center 27 S Broad St
10:30am-12:00**

Caja Con el Queso

**Hunger
Free York**

York County Food Bank

SENIOR FOOD BOX PROGRAM

Cada mes, el Programa de Cajas de Alimentos para Personas Mayores proporciona a más de 2,000 cajas de alimentos gratuitos para ayudarles a estirar sus ingresos y mejorar su salud nutricional. Las cajas suelen incluir leche, jugo, carne, pollo o pescado enlatados, avena, cereales listos para comer, arroz, pasta, frijoles secos, mantequilla de cacahuete y frutas y verduras enlatadas.

¿Cumple los requisitos?

Debe tener 60 años o más y residir en el condado de York.

Requisitos de ingresos mensuales:

- Hogar de 1 persona: \$1,957

- Hogar de 2 personas: \$2,644

*Debe presentar una identificación válida.

Alimenta tu alma con un plan de lectura bíblica diario.

☐ FEB 1	Salmo 3:2-6	☐ FEB 15	Juan 3:16
☐ FEB 2	Eclesiastes 7:9	☐ FEB 16	Sofonías 3:17
☐ FEB 3	Proverbios 3:5-6	☐ FEB 17	Jonas 2:2
☐ FEB 4	Salmo 34:14	☐ FEB 18	Salmo 22:19
☐ FEB 5	Mateo 11:28	☐ FEB 19	Malaquías 1:11
☐ FEB 6	Salmo 37:37	☐ FEB 20	1 Samuel 2:2
☐ FEB 7	Tito 1:15-16	☐ FEB 21	1 Crónicas 16:11
☐ FEB 8	Santiago 1:5	☐ FEB 22	Isaías 40:30-31
☐ FEB 9	Marcos 12:30-31	☐ FEB 23	2 Timoteo 4:7
☐ FEB 10	Juan 13:34	☐ FEB 24	Judas 1:20
☐ FEB 11	1 Juan 4:7	☐ FEB 25	Hebreos 11:1
☐ FEB 12	Efesios 4:2	☐ FEB 26	Galatas 5:22-23
☐ FEB 13	Isaías 54:10	☐ FEB 27	Mateo 21:21
☐ FEB 14	1 Corintios 13:4	☐ FEB 28	1 Pedro 1:21

S.T.A.R.S. Actividades para Senior en Springettsbury

Clase: Hermosos conejitos

Joanne Kluk te mostrará cómo decorar conejitos de madera para crear un adorno perfecto para tu hogar. Se utilizarán diversas técnicas, como pintura, papeles de diseño, decoupage y diversas opciones de adornos.

Materiales: El instructor proporcionará todos los materiales.

Instructor: Joanne Kluk

Fecha: Febrero 10, 2026

Día: Martes

Hora: 2:00-4:00 PM

Lugar: White Rose Senior Center,
27 S. Broad St., York, PA 17403

Costo: R-\$10 NR-\$15 Pagar a Springettsbury Township antes de la clase

Máximo de participantes: 10 Participantes



Clase: Bingo & Almuerzo en Hoss's Steak & Sea House White Rose Senior Center & Springettsbury Township estará ofreciendo "Bingo" en Hoss's Steak & Sea House. Se entregarán premios a todos los ganadores. Se servirá un almuerzo antes del Bingo. ¡Ven y diviértete!

Fecha: Febrero 24, 2026

Día: Martes

Hora: 11:00 AM – 1:30 PM

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

**Como Registrarte para el Programa de STARS?**

1. Ve en línea a www.springettsbury.com y busca el STARS programs.
2. Ve a Springettsbury Township Building y paga en persona con este formulario o uno que encuentre en línea que haya impreso, o que esté en el Springettsbury Township Bulletin.
3. O, mail Envíe el formulario a continuación por correo a SpringettsburyTownship.

Para inscribirse en las clases, complete y desprenda el formulario de inscripción a continuación. Haga su cheque a nombre de "Springettsbury Township Recreation". Hay una cuota de inscripción de \$10.00 por cada clase (excepto Bingo, que es de \$5.00) y, si no reside en Springettsbury Township, hay un cargo adicional de \$5.00 para la clase, excepto para Bingo. ¡El pago debe realizarse antes de la clase o programa! Marque la(s) clase(s) en las que se inscribe en la sección de notas de su cheque.

Para preguntas adicionales, contactar a Lisa Krout en White Rose Senior Center (717-843-9704), Richard Diaz, Kyle Moore, o Brandy Shope en Springettsbury Township (717-757-3521).

En caso de duda, mejor no te arriesgues & inténtalo de nuevo mañana.!

Para garantizar la seguridad y el bienestar de todos en nuestro centro, les rogamos que, si se sienten indispuestos o presentan síntomas como fiebre, tos o malestar general, permanezcan en casa y se tomen el tiempo necesario para recuperarse. Esto ayuda a prevenir la propagación de enfermedades y garantiza un entorno más saludable para todos. Gracias por su comprensión y colaboración.

Les recordamos que no está permitido vender artículos ni pedir dinero en el centro. Gracias por ayudarnos a mantener este espacio agradable para todos.

Si está disfrutando de un café o una comida en nuestras instalaciones, por favor, tome solo los sobres de azúcar, las servilletas, sal, pimienta y los cubiertos que necesite. Estos artículos están destinados para su uso en el centro y no para llevar a casa. Está siendo grabado por las cámaras de seguridad.

SENIOR BINGO (ages 55+)**West Manchester Bingo**

Hey Seniors - this is a friendly and casual gathering where you can enjoy great conversation, light refreshments, and a few lively rounds of bingo—just for fun! It's a wonderful chance to meet new people, catch up with friends, and simply enjoy yourself in a relaxed, welcoming environment. Feel free to bring a snack to share. So, grab a friend, mark your calendar, and join us- no registration required! If you're feeling festive - dress up to the theme!

Dates/Themes: Tuesdays, 2nd of the month

January 13 (New Year), February 10 (Valentine's Day), and March 10 (St. Patty's Day)

Time: 10:30 AM – 12:00 PM

Location: Shiloh Fire Co - 2190 Carlisle Rd

Cost: FREE

Clases de Ejercicios

Yoga en Silla c/ Stephanie
Martes & Viernes @ 12:00



Zumba Gold c/ Cindy
CURRENTLY ON HOLD



Estudio Bíblico en Español
Clase de Español 101
Lunes Alternos

Pokeno!



Lunes,
Martes &
Viernes



Manualidades
con Raquel
ver el
Calendario

Artesanos del Hilo:
Miércoles &
Jueves 9-1



Senior Spotlight: Senior del Mes Gloria Bell



Fecha de Nacimiento: 9/24
Pasatiempo Favorito: Tejer
mientras se escucha música.
Miembro de WRSC por: 2 años
Lo que más me gusta del Centro:
Jugar, la comida, socializar con
mis amigos.
Frase favorita: "¡Dios mío!"

Política sobre inclemencias del tiempo

En caso de mal tiempo, el Centro podría estar cerrado. Si cerramos, lo transmitiremos por WGAL8 TV (Canal 3 para la mayoría de los usuarios) o por ABC27 Snow Watch (Canal 6 para la mayoría de los usuarios) antes de las 7:00 a. m. También lo publicaremos en nuestra página de Facebook. Si el Centro está abierto, por favor, decida si desea venir o no. Agradecemos su visita; sin embargo, su seguridad es nuestra prioridad.

“En un mundo donde puedes ser cualquier cosa, sé amable.”

Próximos Viajes

Viaje a Shady Maple
Viernes Febrero 6
\$15 Ida/Vuelta, Comida
\$21.00 (Aproximadamente)

Viaje a Green Dragon
Market
Viernes Febrero 27,
\$15.00, Traiga dinero
para comprar

Anuncios

Si te lo perdiste el mes
pasado, ¡ZUMBA con
Cindy ha vuelto!

**ON THE MOVE Clase de
Ejercicio c/ Stephanie
Cucina ¡El curso de
12- semanas está de
vuelta!**

Directorio del personal

Director Ejecutivo Lisa Krout

Director de Desarrollo de Programas Jenna Wray
Brendaliz Gonzalez- Bilingual Coordinator de Programa

Raquel Rivera- Asistente de Programación

Elba Zambrano - Especialista en servicios de
alimentación y limpieza

Cheri Bowersox- Contable

Gracias por Leerlos

OTRAS NOTICIAS

Cerrados

Día del Presidente
Lunes
Febrero 16

Destacados

*Bingo con Carol Hill Evans:
Viernes, Febrero 13*

Martes, Febrero 17
Celebración de Mardi Gras
c/ DJ Chris

Programas de Comida

Caja con el Queso
Jueves 2/5

Productos Frescos
Jueves 2/12 & 2/26

New Members

Sylvia Valentin
Andrea Drawbaugh
Ysabel Tavera
Cheryl Springer
Eugenia Tyler
Antonio "Tony" Holland
Florence Lewis
Terry Lee Henney
Roberto Perez
Carmen Mercado
Edwin Mercado

White Rose Senior Center

Lista de deseos

Nuestro centro funciona gracias a las donaciones y el apoyo financiero de la comunidad y las empresas locales. Cada artículo donado de nuestra lista de deseos representa dinero que podemos destinar a nuestros servicios para las personas mayores. Para quienes deseen donar, los artículos que más necesitamos en este momento son toallas de papel, servilletas, jabón para lavar platos, jabón de manos y limpiador de inodoros.

Agradecemos enormemente su generosidad al donar artículos tan necesarios. Muchísimas personas se benefician de ellos. ¡Su amabilidad es muy apreciada!

Que es el Acoso?

Definición de acoso: Forma de comportamiento agresivo en la que una persona causa intencionada y repetidamente daño o malestar a otra.

Asociación Estadounidense de Psicología (APA)

Comportamiento agresivo intencional y repetitivo que implica un desequilibrio de poder o fuerza. Fundación Hazelden, 2008

“La mejor manera de abordar el acoso escolar es crear una cultura general en la que el acoso sea inaceptable.” - Robin Bonifas, PhD, MSW, Escuela de Trabajo Social, Universidad Estatal de Arizona.

El mundo es un lugar peligroso; no por quienes hacen el mal, sino por quienes lo presencian y no hacen nada.

- Albert Einstein



Suicide & Crisis Lifeline
Call/Text 988

Domestic Violence Hotline
800.799.SAFE (7233)

Sexual Assault Hotline
800.656.4673

Substance Abuse/Mental Health
800.662.HELP (4357)

Reconocer el acoso a los Seniors

Un problema nacional que perjudica a los centros para Senior

Características típicas de las personas que acosan

- Carece de empatía
- Tiene pocos amigos
- “Necesita” poder y control
- Lucha con las diferencias individuales
- Utiliza el poder y el control a expensas de los demás.
- Sufre de baja autoestima.
- Se siente poderoso al causar conflictos o al hacer que los demás se sientan amenazados, atemorizados o heridos.

Mujeres...



Hombres...



- chismes
- comentarios malintencionados
- miembro de una camarilla
- comportamiento pasivo-agresivo
- manipula las emociones
- Directo
- Espontáneo
- Agresivo verbal o físicamente
- Complejo de superioridad
- Sobreprotector

Source: (Bonifas & Frankel, 2012)

Físico	Verbal	Relacional	Daños a la Propiedad
• Miradas amenazantes • Presencia física intimidante • Golpes, patadas u otras agresiones físicas • Acoso o abuso sexual	• Comentarios pasivo-agresivos • Comentarios negativos y críticos sobre la apariencia • Exigencias y órdenes a un miembro del grupo • Comentarios sexuales no solicitados o indeseados	• Ignorar a un miembro • Chismorrear • Participar en camarillas que conspiran para aislar a un miembro	• Robar objetos a otro miembro • Dañar objetos pertenecientes a otro miembro

Información por: National Center for Assisted Living

Una de cada dos personas ha acosado a otra al menos una vez. El acoso es uno de los mayores problemas que afectan actualmente a las personas mayores. Se pueden superar si empezamos a pensar de forma diferente sobre cómo resolver las cosas.

Existen diversas razones por las que las personas acosan a otras. Un ejemplo común es haber sido víctima de acoso.

Esto puede ser causado por otra persona, abuso, una situación traumática o un sentimiento de competitividad hacia los demás. Muchas personas mayores ven desaparecer su independencia y su sentido de control y, para algunas, convertirse en acosador puede ser una forma de recuperar parte de ese poder perdido. Para el acosador, su comportamiento puede no parecer grave, pero para la persona que lo sufre, el impacto puede ser devastador.

Se necesita una persona fuerte para reconocer los rasgos y comportamientos propios del acoso. Si te das cuenta... Has estado lastimando a otros, pero puedes elegir parar. El cambio depende de la motivación. El acoso es una elección. Y si de verdad quieres cambiar, necesitas motivarte para modificar tus decisiones.

Si bien no podemos obligar a nadie a cambiar, todos podemos enseñar hábitos saludables. La clave está en ayudar. La persona que acosa debe reconocer el dolor que está causando. Los recordatorios constantes y el fomento de una mentalidad positiva pueden enseñar a cualquiera a afrontar las situaciones de manera diferente. Todos debemos respetarnos mutuamente y no permitir que nadie se sienta inferior. ¡No es tan difícil hacer que todos se sientan importantes!

