

Septiembre

Eventos Destacados

Nota: Programas y actividades están sujeto a cambio en cualquier momento. El Centro estará cerrado el Lunes, 1ro de Septiembre por el Día del Trabajo.

Jueves Septiembre 4 Caja con el Queso

*Jueves Septiembre 11, **10:00***

Productos Frescos

Jueves Septiembre 18 **9:30** Viaje al Lago Redman

con South Central Senior Center (*Rabbit Transit, \$15 Ida & Vuelta, 65+*)

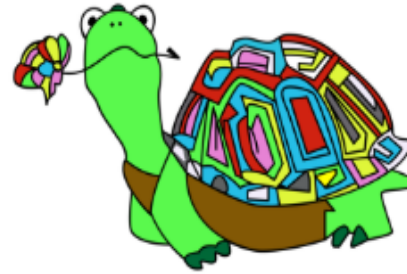
Jueves Septiembre 25 **10:00** Productos Frescos

¡Zumba estará en pausa en Septiembre! Todos los Miércoles @ 10:30

Primer día del Otoño Septiembre 22, 2025

Semana de la Feria de Otoño del lunes 9/22 al viernes 9/26.

Septiembre



THE ROSE

White Rose Senior Center

27 South Broad Street
York PA 17403

Lunes a Viernes

Horario de oficina: 8:00 AM - 4:00 PM

En Persona: 9:00 AM - 2:00 PM

717-843-9704

www.whiteroseseniorcenter.org



Senior del Mes: Loann Mellon

fue nuestra Senior del Mes!

Las personas que almuercen en el interior serán seleccionadas al azar para ser la Persona Mayor del Mes. Esto le otorga el PRIMER puesto en todo, desde principios de mes hasta el final. También aparecerá destacado en nuestro boletín del mes siguiente. Se seleccionará una nueva persona mensualmente...

TODO SOBRE MI

HOLA

Mi nombre es Loann Mellon

Soy de Hue, Vietnam

Signo Zodiacal: Aries

FACTORES

☐ DISFRUTO VENIR AL CENTRO, BAILAR Y PASAR TIEMPO CON AMIGOS.

COLORES FAVORITOS

☒ Rosa

☒ Violeta

☒ Blanco

COMIDA FAVORITA

MARISCOS

Salchicha

Bistec

Alitas de pollo

MI DICHO FAVORITO

PORQUE DE TAL MANERA AMO DIOS AL MUNDO, QUE HA DADO A SU HIJO UNIGENITO, PARA QUE TODO AQUEL QUE EN EL CREE, NO SE PIERDA, MAS TENGA VIDA ETERNA - JUAN 3:16



Recuerde preinscribirse para su comida, para que podamos ordenar suficientes.

El almuerzo se servirá en el interior en contenedores para llevar. Puede comer dentro del edificio o pedir su comida para llevar. El almuerzo se servirá de lunes a viernes, aproximadamente a las 11:30 (tenga en cuenta que esto está sujeto a cambios según los horarios de entrega de Nutrition Group, nuestro proveedor de alimentos). Es su responsabilidad preinscribirse para sus propias comidas (le capacitaremos en Co-Pilot y le pedimos que se preinscriba con al menos dos días hábiles de anticipación). No se pueden guardar almuerzos para el día siguiente debido al espacio limitado en el refrigerador.

El almuerzo se servirá a las 11:30, inmediatamente después de nuestra oración de la hora de la comida. Si está preinscrito para su almuerzo, por favor llegue puntualmente. Lo llamaremos para que recoja su almuerzo en la mesa que le corresponde (si elige comer dentro).

Para quienes recogen sus comidas y se retiran, es importante que estén aquí a las 11:30 para asegurarse de recibir su comida. Después de las 11:45, comenzamos a distribuir las comidas por orden de llegada.

El menú está sujeto a cambios según el grupo nutricional

¡Gracias por su cooperación!

Por favor, evite molestar al personal de cocina entre las 10:45 y las 11:30.

Durante este horario, nuestra máxima prioridad es garantizar que las comidas se sirvan a tiempo.

Gracias por su comprensión y cooperación.



Productos Frescos Se distribuirán a las 10:00 a. m. Se espera que entre con su carrito/bolsas/cajas para pasar por la fila y recibir sus productos. No pasará por la fila hasta que llamen a su mesa para recoger sus artículos.

Las mesas se llamarán **al Azar**. Serviremos a aproximadamente 180 personas, hasta agotar existencias. **No pasará por la fila de comida hasta que llamen a su mesa.** Recuerde que no proporcionamos bolsas ni cajas.

Jueves Septiembre 11

Jueves Septiembre 25

BIENVENIDOS

Miembros Nuevos

Samuel Spencer
Charles Smith
Francis Lahr
Janice Leer
Donna Peretz
James Greer Sr.
Christine Brown
Ron Vestal
Jose Ventura
Ruth Cluck
Gerry Starkey

Gerry Starkey Allen
Nauss
Vilma Aviles
Patricia "Pat" Reigart
Norris Aaron Murray
Elaine Starkey
Gloria Almanzar
James Woodward
Paul Weaver III
Joyce Spencer

White Rose Senior Center Staff

Lisa Krout Executive Director

Jenna Wray Director of Program Development

Brendaliz Gonzalez Bilingual Program Coordinator

Raquel Rivera Program Assistant

Noemi Zambrano Food Service & Cleaning Specialist

In Loving Memory of Chotz Grove Customer Service

Cheri Bowersox Bookkeeper

🎉 Senior Bingo Divertido! 🎉

**Haz Nuevos Amigos • Socializa • Juega
Bingo • Disfruta las Meriendas**

¿Buscas una forma divertida de pasar la mañana? Únete con **Kelsey & Conner** para bingo, bocadillos y risas en el:

Shiloh Fire Department

📍 2190 Carlisle Road, York, PA 17408

🕒 10:30 AM – 12:00 PM (Tarde)

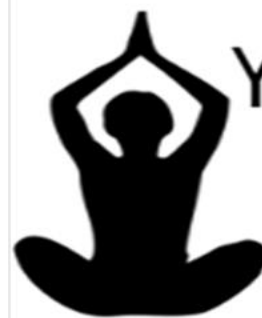
¡Traiga un refrigerio para compartir si lo desea!

Sin costo para asistir - solo venga usted y traiga un amigo!

2025 Bingo Dates:

- **Martes, Septiembre 9**

Marca tu calendario y no te pierdas la diversión.!



Yoga con Stephanie

Fuerza & Balance

Martes 12:00–1:00

Yoga en Silla

Viernes 12:00–1:00



ESTUDIO BÍBLICO EN ESPAÑOL

Lunes Alternados

@ 12:30 pm

Ver Calendario

onthe**move**

Group Exercise for Improved Mobility in Older Adults®

con Stephanie

Lunes & Jueves @ 12:00



Artesanos del Hilo Miércoles & Jueves

9:00–2:00

Viaje Al Lago Redman



Día & Hora:

Jueves, Septiembre 18

9:00 AM - 2:00 PM

Costo: \$15.00 (Ida & Vuelta)

Favor Registrarse!

Un Día para conectar con:
South Central Senior Center
Auspiciado por: Barry Barbush

Únase a nosotros para una salida relajante rodeado de naturaleza y excelente compañía.!

Rigid Heddle Tabletop Loom Weaving September 2, 9, 16, 23, 30, & October 7



Join Nancy Walker & Jef Savage

as they take you on a weaving journey across warps and wefts, to a land of colors and patterns. This program is a practical hands-on experience. Participants will be introduced to the history of weaving from its first documented appearance to modern day weaving artists and their work, cultural context, traditions, practices, fabrics, and applications of weaving. The project will enable participants to design and create a table runner or center piece.

All tools and materials are provided.

*This is a sampler program for
ABSOLUTE Beginners.*

Tuesdays 9:30am – 11:30am

Funded by Cultural Alliance of York
County and White Rose Senior Center.

Weaving has been around for 1000's of years. We tend to link weaving with the larger floor looms that cost \$1000's, are heavy, take up a lot of floor space, and demand large quantities of yarn, making them an expensive proposition. Rigid heddle tabletop weaving looms are budget friendly, versatile, portable, have a small footprint & can fit on a tabletop making this form of weaving accessible. This program provides a creative weaving experience to those who would not normally consider it accessible & helps participants develop the skills & confidence to continue weaving after the program.

*Beating
the weft
before
shuttling
back
across
the warps*



Places are LIMITED as only 12 looms are available. **To sign up contact Jenny ASAP.**

Copyright Danza Antiqua. All rights reserved 2025.



Agosto 9 Patrocinadores del bingo en Cash & Gift Card

AmeriHealth Caritas & Community Health Choices

Bob & Kaye Krout

Bob James

Kristi Swartz

Lisa & Joel Krout

Mary Solomon

Mike Inners

Pat Kehr

Randy Christie

Roger Guttridge

Rose Solomon

ServPro Cleaning Restoration & Construction

The Hershey Company

Un enorme agradecimiento a todos los que vinieron y participaron. **Levantamos \$2667.50**

Anota en tu calendario nuestro próximo Bingo de Efectivo y Tarjetas de Regalo el sábado 4 de octubre.

Si deseas donar o contribuir a nuestro próximo Bingo, Por favor considere donaciones de tarjetas de regalo (\$25).

Take Charge of Your Health:

Health Fair & Vaccination Clinic

Vaccines Available:

✓ Shingles Vaccine ✓ RSV Vaccine ✓ Flu Vaccine

✓ COVID Vaccine ✓ Pneumonia Vaccine

- Various Healthcare Vendors
- Blood Pressure Screenings
- Medication Management
- Diabetes Information
- Medicare Replacement Plans
- Home Health Services
- Therapy Services
- Snacks & Giveaways



jenna@whiteroseseniorcenter.org



717-843-9704

REGISTRATION APPRECIATED
BUT NOT REQUIRED



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

WHEN:

October 10th,
2025
10 am-12 pm

WHERE:

White Rose Sr. Center
27 S. Broad St
York, PA

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

Other vaccine prices
vary without insurance

Vaccinations
Provided by



COVID Vaccination is dependent upon
CDC releasing

Sobreviviendo en el 25

Desafío de baile:



¡Da un paso adelante y gana!

¿Listos para moverte, bailar y ponerte los zapatos de baile? Te invitamos a unirse a nuestro emocionante "Desafío Baila al Día", una oportunidad atractiva y animada para celebrar el movimiento, la música y prepararte para nuestra conferencia PASC con temática de los años 70, "Stayin' Alive in '25", que se celebrará del 23 al 24 de octubre de 2025 en State College. No solo es una excelente manera de mantenerse activo y difundir positividad, sino que los centros participantes también tendrán la oportunidad de ganar un fantástico premio de \$250 para su centro.

¿En qué consiste el Desafío?

Baila al menos cinco canciones de nuestra lista de bailes seleccionada. Por ejemplo, puede ser un baile "para ponerse en movimiento" al día o cinco canciones durante una fiesta con temática de los años 70 en tu centro.

Captura tu energía y entusiasmo en video: envía un clip de 60 segundos de tu(s) sesión(es) de baile.

Todos los centros que envíen un video participarán en un sorteo para ganar \$250 para su centro.

Todos los videos se presentarán y celebrarán durante la conferencia.

¿Por qué participar?

Promueve el bienestar: Bailar es una manera maravillosa de ponerte en movimiento, aumentar tu energía y mejorar tu estado de ánimo. Es beneficioso tanto para la salud física como para la mental.

Fomenta el espíritu de comunidad: Bailar juntos, incluso virtualmente, fomenta la conexión, la camaradería y el trabajo en equipo dentro de tu centro.

Gana para tu centro: El premio de \$250 se puede usar para lo que desees, como actividades de team building, suministros o un obsequio de celebración para tu grupo.

¡A PASC le encantaría conocer tu centro!

¡Únete a nosotros el viernes 12 de septiembre!

★ **YOU'RE INVITED!** ★

BEYOND THE COUNTER A NEW ERA AT MINNICH'S PHARMACY



**TUESDAY, SEPTEMBER 9, 2025
12-2 PM**

976 S. GEORGE ST, YORK, PA

 Tour our renovated pharmacy spaces

 See our new clinical rooms & enhanced services

 Meet our team & connect with the community

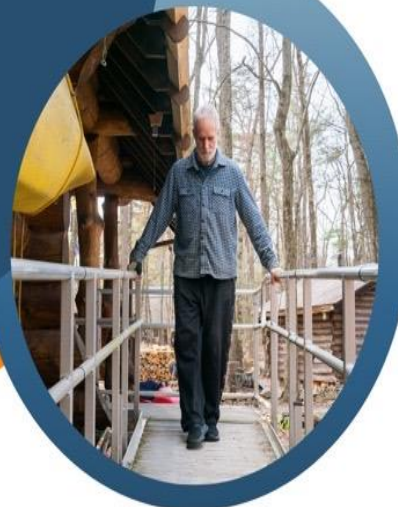
 Food truck on-site

Let's celebrate a new chapter in local pharmacy care—beyond the counter!

Questions? Call Aimee Miller **717-881-2527**

Inglis Home Modifications for Independence

The Inglis HMI program provides physical home modifications to help increase accessibility for eligible individuals with disabilities and older adults in Pennsylvania so they can remain independent in their homes.



**Check Your Eligibility
Here**



Current Funding Eligibility Requirements

- 62 years or older
- Renter or Homeowner
- Household Income
 - At or below 80% AMI



Allowed Home Modifications

- Grab bar
- Railings
- Lever-handled doorknobs and faucets
- Temporary ramp installation
- Tub and Shower transfer bench
- Handheld shower head
- Raised toilet seat
- Non-slip strips for tub/shower or stairs

Contact Now



610.873.9595



homemods@inglis.org



www.inglis.org/homemods

Do you have serious difficulty walking or climbing stairs?

Your participation in a research study could help us find ways to keep older adults living independently.

ABOUT THIS STUDY

Our research team is testing two home-based exercise programs designed to help older adults walk better so they can maintain independence.

WHO CAN PARTICIPATE?

Adults aged 65 or older who have difficulty with walking or climbing stairs and ALSO:

- have access to the internet
- have no other medical reason why they could not exercise

WHAT WILL PARTICIPANTS DO?

The project will last up to 12 months and will involve:

- attending three in-person study visits
- wearing an activity monitor three times
- completing short surveys online

All participants will be asked to exercise and some will receive a coach using video over the internet.

We will provide you with all the exercise equipment you need and you can earn up to \$110 for participating.



FOR MORE INFORMATION

estudiodepasos@psu.edu
717-531-1074

Scan here



This research has been approved by the Institutional Review Board, under federal regulations at Penn State Health Milton S. Hershey Medical Center, Penn State College of Medicine
IRB Study: 00021684 • Revised 11/1/2023 • Pull by 12/31/2025 • InDesign ClipboardScrap1
Poster created using resources of Penn State Clinical and Translational Science Institute, UL1



PennState
College of Medicine

Discover Penn State research studies at
StudyFinder.psu.edu

STUDY DIRECTOR:
Matthew Silvis, MD

For internal
use only:



Día 1 - Colosenses 1:9

Día 2 - Juan 17:3

Día 3 - Gálatas 4:8-9

Día 4 - Efesios 1:17

Día 5 - Efesios 3:19

Día 6 - Colosenses 2:2

Día 7 - Proverbios 2:1-6

Día 8 - 2 Corintios 10:5

Día 9 - 1 Tesalonicenses 4:3-5

Día 10 - Romanos 16:26

Día 11 - Efesios 4:17-24

Día 12 - Filipenses 1:9-11

Día 13 - Colosenses 1:10

Día 14 - 1 Juan 3:10

Día 15 - 1 Juan 4:8

Día 16 - Jeremías 32:38-39

Día 17 - Daniel 11:32

Día 18 - Salmos 138:3

Día 19 - Proverbios 28:1

Día 20 - Hechos 6:8-10

Día 21 - 2 Corintios 3:12

Día 22 - 1 Pedro 1:13

Día 23 - 2 Samuel 7:14

Día 24 - 1 Crónicas 17:13

Día 25 - 1 Juan 3:1

Día 26 - Hebreos 12:6

Día 27 - Proverbios 3:12

Día 28 - Deuteronomio 8:5

Día 29 - Salmos 2:7

Día 30 - Salmos 27:10

S.T.A.R.S. Actividades para personas mayores de 50 años en Springettsbury (para adultos activos)

Clase: Pintura de acuarela de pájaro con alas de cera de cedro de otoño

Si buscas una clase relajante, únete a Bonita Bollinger, quien nos muestra cómo pintar este hermoso pájaro de alas de cera de cedro otoñal. Es una clase de acuarela para principiantes o intermedios. La acuarela se realizará en un lienzo de 20 x 25 cm. ¡Bonita tiene muchos consejos y técnicas para enseñarte a tener éxito y estar feliz con tu proyecto!

Materiales: todos suplidos por El instructor.

Instructor: Bonita Bollinger **Fecha:** Septiembre 30, 2025 **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 por clase: 10 Participantes

Clase: Arreglo floral de otoño elaborado con rollos de papel de cartón

Becky Hickey Te mostraremos cómo reciclar y suprarreciclar, en lugar de saturar los vertederos, son las últimas tendencias. Dale una segunda vida a esos rollos de cartón desechables de papel higiénico y toallas de papel mientras contribuyes a ahorrar recursos naturales y a hacer del mundo un lugar más sostenible para todos.

Materiales: El instructor los proporcionará. Si tienes tus propios protectores de dedos con pegamento caliente, puedes traerlos.

Instructor: Beckey Hickey **Fecha:** Octubre 7, 2025 **Día:** Martes

Hora: 2:00 PM a 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 por clase:** 10 Participantes

Clase: Pintura de calabaza con flores prensadas

Crea una pieza de arte en madera verdaderamente única y decorativa de 30 x 45 cm combinando pintura y flores prensadas. Janeen te mostrará cómo pintar una calabaza fantástica (del color que elijas) y luego personalizarla colocando y aplicando "Modge Podging" flores secas reales directamente sobre tu obra. Elige entre una variedad de flores bellamente preservadas; la selección varía según la temporada, ¡haciendo que cada creación sea tan única como tú!

Materiales: Todos los materiales serán proporcionados por la instructora.

Instructora: Janeen Hershey

Fecha: 14 de octubre de 2025

Día: Martes **Hora:** 2:00-4:00 **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 por clase: 10 Participantes

S.T.A.R.S. Actividades para personas mayores de 50 años en Springettsbury (para adultos activos)

Clase: Feather Tree

Crea este lindo árbol de plumas en miniatura con Mary Jane. El árbol mide 25 cm de alto y las plumas están hechas con tiras de lana. Aprenderás a cortar la lana y a envolver las ramas para completar esta versión pequeña de un árbol de plumas antiguo. **Por favor, dejale saber a Lisa at White Rose Senior Center saber qué color de lana prefieres, blanca o verde.**

Materiales: Traiga pegamento blanco, tijeras de punta afilada y alicates de punta fina si los tiene. El instructor proporcionará los soportes, el alambre y la lana.

Instructora: Mary Jane Miller

Fecha: 28 de octubre de 2025

Día: Martes **Hora:** 2:00-4:00 **Lugar:** White Rose Senior Center

27 S. Broad St., York, PA 17403 **Cost:** R-\$10 NR-\$15 Pagar a Springettsbury Township antes de la clase

Máximo por clase: 8 Participantes

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

El Centro para Personas Mayores White Rose y el Municipio de Springettsbury ofrecerán bingo en Hoss's Steak & Sea House. Se entregarán premios a todos los ganadores. Se servirá un almuerzo antes del bingo. ¡Ven y únete a la diversión!

Fecha: 4 de noviembre de 2025. **Día:** Martes. **Hora:** 11:00 a. m. a 1:30 p. m.

Lugar: Hoss's Steak & Sea House, 3604 E. Market St, York, PA 17402. **Costo:** \$5.00 a pagar al Municipio de Springettsbury antes de la clase de bingo. (No se distingue entre residentes y no residentes); el almuerzo corre por su cuenta. (Aproximadamente \$11.00 a \$13.00 por comida y bebida). ¡Debe comer allí para jugar al bingo!

Class: Rustic Snowman

Todos pueden usar una nueva decoración navideña o invernal. Joanne Kluk les mostrará cómo reciclar viejas contraventanas de madera para crear adorables muñecos de nieve rústicos. Las contraventanas recibirán una capa base de pintura blanca antes de la clase. Se proporcionarán todas las pinturas, telas, botones, hojas y muchos otros adornos.

Materiales: Serían suplidos por el Instructor.

Instructor: Joanne Kluk **Date:** Noviembre 18, 2025 **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 por clase:** 8 Participantes

Si tiene preguntas adicionales, comuníquese con Lisa Krout en White Rose Senior Center (717-843-9704), Richard Díaz, Kyle Moore o Brandy Shope en Springettsbury Township (717-757-3521).