Febrero

Eventos Destacados

Lunes Febrero 3 hasta el Viernes Febrero 14.
Flor eterna de San Valentín
Recaudación de fondos de lata de caramelo
($6) Grande, ($4) Pequeños.

Rifa de Febrero Miércoles Febrero 5 @ 10:00

Jueves Febrero 6 9:30-1:00 **Caja con el Queso & Rompecabez & 20 Preguntas**

Centro Cerrado Lunes Febrero 17 por el Día del Presidente.

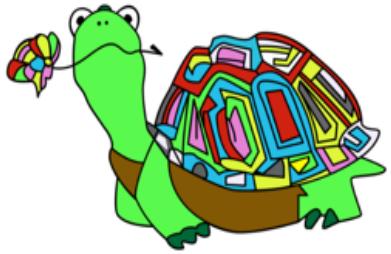
Productos Fresco será Jueves Febrero 13 & Jueves Febrero 27 @ 10:00

Bingo Mania: Viernes Febrero 21 & Febrero 28. Costo es $5.00 por 3 Cartas. Cartas adicionales $1.00 cada una.

Febrero

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
www.whiteroseseniorcenter.org





EN CASO DE MAL TIEMPO, EL CENTRO PUEDE ESTAR CERRADO. SI ESTAMOS CERRADOS, LO TRANSMITIREMOS EN WGAL8 TV (CANAL 3 PARA LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS) O ABC27 SNOW WATCH (CANAL 6 PARA LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS) A LAS 7:00 A.M.

TAMBIÉN LO PUBLICAREMOS EN NUESTRA PÁGINA DE FACEBOOK. SI ESTAMOS ABIERTOS, POR FAVOR UTILICE SU PROPIA DISCRECIÓN EN CUANTO A SI QUIERE VENIR AL CENTRO O NO. AGRADECEMOS CUANDO ESTÉS AQUÍ; SIN EMBARGO, SU SEGURIDAD ES NUESTRA PREOCUPACIÓN NÚMERO UNO.

fresh EXPRESS

Productos Frescos Se distribuirá 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 artículos..

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

Jueves Febrero 13
Jueves Febrero 27

Asegúrate de seguir las reglas o te pedirán que te vayas...



Artesanos del Hilo
Miércoles
& Jueves

9:00-2:00

onthemove
Group Exercise for Improved Mobility in Older Adults®

con Stephanie

Lunes & Miércoles @ 12:00



Yoga con Stephanie
Fuerza & Balance

Martes 12:00—1:00

Yoga en Silla

Viernes 12:00—1:00

ZUMBA
con Cindy Patterson

Miércoles @ 10:30

BIENVENIDOS
Nuevos Miembros

Melissa Schoenberger

Joseph Hans

Debra Chappell

Norbert Brantley

Ralph Jones

Tim Chronister

Charles Powell

Michael Dawson

White Rose Senior Center Staff

Lisa Krout *Executive Director*

Jenna Wray *Director of Program Development*

Brendaliz Gonzalez *Bilingual Program Coordinator*

Raquel River *Program Assistant*

Noemi Zambrano *Food Service & Cleaning Specialist*

Chotz Grove *Customer Service*

Cheri Bowersox *Bookkeeper*

Febrero

Tema: Dios es Eterno

- [ ] FEB 1: APOCALIPSIS 1:4-8
- [ ] FEB 2: ISAIAS 40:26-31
- [ ] FEB 3: 1 CORINTIOS 2:6-16
- [ ] FEB 4: ISAIAS 41:1-14
- [ ] FEB 5: HEBREOS 13:8-19
- [ ] FEB 6: JOB 36:18-28
- [ ] FEB 7: DEUTERONOMIO 33:24-29
- [ ] FEB 8: SALMOS 90:1-6
- [ ] FEB 9: APOCALIPSIS 11:15-19
- [ ] FEB 10: JUAN 1:1-10
- [ ] FEB 11: SALMOS 100:1-5
- [ ] FEB 12: MARCOS 13:24-36
- [ ] FEB 13: SALMOS 102:12-18
- [ ] FEB 14: HABABUC 1: 12-17
- [ ] FEB 15: SALMOS 10: 12-18
- [ ] FEB 16: SALMOS 102: 23-28
- [ ] FEB 17: JUAN 17:1-8
- [ ] FEB 18: 2 PEDRO 3:1-10
- [ ] FEB 19: APOCALIPSIS 22: 6-14
- [ ] FEB 20: SALMOS 106:1-5
- [ ] FEB 21: EXODO 15: 11-19
- [ ] FEB 22: HEBREOS 1: 5-10
- [ ] FEB 23: SALMOS 119: 89-96
- [ ] FEB 24:ROMANOS 1: 18-25
- [ ] FEB 25: ISAIAS 40: 1-11
- [ ] FEB 26: ECLESIASTES 3: 1-25
- [ ] FEB 27: SALMOS 66: 1-7
- [ ] FEB 28: JEREMIAS 32: 31-44

ESTUDIO BIBLICO

CON KEN

Cada 1er & 3rd Miércoles

10:00



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.

48 CONTIGUOUS STATES AND DISTRICT OF COLUMBIA				
	Federal Poverty Guidelines - 100%	Elderly - 150%		
Household Size	Annual	Annual	Monthly	Weekly
1.....	$15,060	$22,590	$1,883	$435
2.....	20,440	$30,660	2,555	590
3.....	25,820	$38,730	3,228	745
4.....	31,200	$46,800	3,900	900
5.....	36,580	$54,870	4,573	1,056
6.....	41,960	$62,940	5,245	1,211
7.....	47,340	$71,010	5,918	1,366
8.....	52,720	$79,080	6,590	1,521
For each add'l household member, add...	5,380	8,070	673	156

Senior de el Mes: Janet Heidler
fue nuestra Senior en el Mes de Enero!

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. Se seleccionará una nueva persona mensualmente..



SPCA Anuncio:

SPCA OF YORK COUNTY

Actualización de asistencia alimentaria para perros y gatos

Durante los últimos años, la SPCA ha apoyado generosamente al White Rose Senior Center proporcionando comida para perros y gatos a quienes la necesitan. Estamos increíblemente agradecidos por su apoyo. Sin embargo, este programa le ha costado a la SPCA más de $500 cada mes y, debido a la falta de fondos, ya no pueden continuar con esta asistencia.

Si necesita ayuda, comuníquese directamente con la SPCA para obtener más información.

Liga de béisbol Invernal

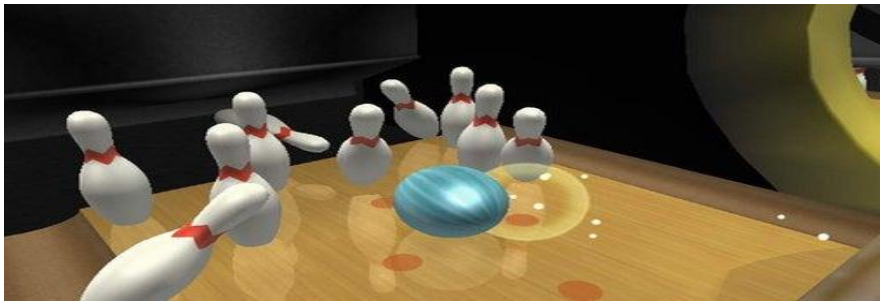


¡Prepárate para una ráfaga de diversión con Bolas de Nieves! Es una liga donde los hits son geniales, las jugadas son heladas y cada juego es un tapón de nieve. Batir y dejar nevar, ¡porque lo único mejor que una pelea de bolas de nieve es un jonrón de bolas de nieve!

Por favor asegúrese de registrarse. Los equipos se dividirán en partes iguales. ¡El equipo con la puntuación más alta al final de cada juego gana!

Cada lunes a las *10:00 am.* *(Tenga en cuenta el cambio de horario, ya que se ajustó para que no conflija con el programa de ejercicios On The Move.)*

Wii Bolos Invernal



¡Disfruta de un poco de diversión en la nieve esta temporada con nuestra Liga de Wii Bolo Invernal! Va a ser lo que buscas: ¡no dejes que la bola de nieve te pase! Asegúrese de registrarse ya que los equipos se llenarán rápidamente. Cuatro participantes por equipo, los equipos rotarán. Llevaremos la cuenta. ¡La persona con la puntuación más alta al final del mes gana un premio!

Todos los martes a las 12:00 pm.

Flor eterna de San Valentín
Recaudación de fondos de lata de caramelo

($6) Grande, ($4) Pequeños



Delicias únicas. Cada caja es única, cada una cuidadosamente seleccionada con una combinación de deliciosas delicias y Forever Flowers.

Perfecto para regalar o complacer

Ya sea que te estés dando un capricho a ti mismo o a alguien especial, estas cajas seguramente traerán alegría y dulzura.

Cantidad limitada disponible

Una vez que se han ido, ¡se han ido! No pierdas la oportunidad de conseguir una caja de dulces realmente especial.

¡Date prisa y consigue tu caja de dulces hoy!

Ventas del 3 de febrero al
14 de febrero. ¡Ordene ahora!

onthemove

Group Exercise for Improved Mobility in Older Adults®

A medida que las personas envejecen, caminar con frecuencia se vuelve más difícil para los adultos mayores; Este es un problema común y costoso. Las personas que tienen dificultades para caminar corren el riesgo de perder su independencia. Una forma de ralentizar o prevenir esta disminución de la marcha es mediante el ejercicio. Existen muchos programas de ejercicio comunitarios en los que pueden participar los adultos mayores. Sin embargo, pocos de estos programas se centran específicamente en la sincronización y la coordinación del movimiento al caminar.

On the Move: Group Exercise for Improved Mobility in Older Adults® (OTM) es un programa de ejercicio grupal para adultos mayores diseñado para centrarse en el ritmo y la coordinación de la marcha. El programa desafía al cerebro a hacer coincidir el tiempo y las secuencias de sus movimientos con su postura para mejorar la suavidad y eficiencia al caminar. Para lograr este "caminar mejor", OTM tiene una variedad de patrones progresivos de pasos y caminatas. En comparación con un programa de ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad para caminar sentado, OTM resultó en mayores mejoras en la movilidad.

El programa OTM de 12 semanas se reúne dos veces por semana durante 60 minutos por sesión. Lo imparte un líder de ejercicios capacitado. OTM tiene un período de calentamiento, ejercicios de entrenamiento de fuerza, patrones de pasos y caminatas y un período de enfriamiento. Los patrones únicos de pasos y caminatas en OTM están orientados a objetivos y son progresivos. Este enfoque de sincronización y coordinación para mejorar la marcha se basa en principios del desarrollo de las habilidades motoras. Como programa basado en el control motor para mejorar la marcha, se pone un gran énfasis en una alta repetición de actividades de ejercicio precisas. La música, los accesorios como conos y pelotas y las actividades en pareja mantienen nuestras clases interesantes**.**

Clase impartida por Steph (12:00 – 13:00): lunes 2/3, jueves 2/6, lunes 2/10, jueves 2/13, jueves 2/20, lunes 2/24 y jueves 2/27.



FREE TAX PREPARATION Scheduling Begins January 6, 2025

Appointments January 27 - April 19, 2025

Volunteer Tax Assistance Program (VITA) Taxpayers with annual household income under $67,000 qualify for **FREE** filing.

Call 717-846-4477 to make an appointment

2024-2025 Code Blue Season York County, Pennsylvania

Day Shelters - York City:

The Beacon Resource Center	Covenant House Youth Shelter	LifePath Christian Ministries
Location: 408 West Market Street Contact: 717--699-8445 Availability: Monday, Tuesday, Thursday & Friday from 12:30 p.m. - 3:00 p.m.	Location: 307 East King Street Contact: 717-430-8573 Availability: November 1st - March 31st, Monday - Friday 8:00a.m. - 8:00 p.m. This resource is for youth	Location: 367 West Market Street Contact: 717-472-8911 Availability: Public warming station is only provided as needed due to severe weather

2024-2025 Code Blue Season York County, Pennsylvania

Overnight Shelters - York City:

LifePath Christian Ministries	Overflow Shelter
Location: 367 West Market Street Code Blue Hotline: 717-472-8911 Availability: 11/1 - 3/31 Open every night	Location: 370 West Clark Avenue Code Blue Hotline: 717-472-8911 Availability: Once LifePath's main shelter spaces are full Overflow will open as-needed

Overflow Code Blue Shelter in York City will be operated by LifePath this season as a separate shelter space; rotating churches will not be used.

Fiesta del fútbol

fiesta de futbol



Viernes Febrero 7

Aperitivos festivos con un toque festive

Disfrute de refrigerios ligeros, buena compañía y algunos juegos temáticos de fútbol. Comencemos la diversión juntos: será una fiesta inolvidable.



Recuerde registrarse previamente para su comida, para que podamos pedir 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 su responsabilidad preinscribirse para sus propias comidas (lo capacitaremos sobre Co-Pilot y le pediremos que se preinscriba con al menos dos días hábiles de anticipación). Los almuerzos no se pueden reservar para el día siguiente debido al espacio limitado en el refrigerador.

El almuerzo se servirá a las 11:30 inmediatamente después de nuestra oración a la hora de comer. Si está preinscrito para su almuerzo, llegue 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 de recibir su comida. Después de las 11:45 comenzamos a distribuir comidas por orden de llegada.

***** El menú siempre está sujeto a cambios según el grupo nutricional *****

Evite molestar al personal de cocina entre las 10:45 y las 11:30.

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

Gracias por su comprensión y cooperación.

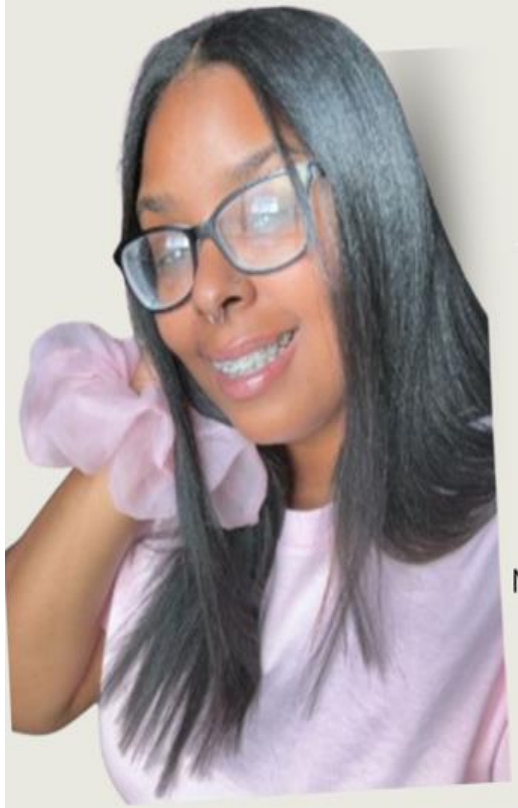
Este anuncio es con respecto a chinches y para recordarles a todos que si sienten que pueden tenerlos, ***DEBES CONTACTAR CON UN EXTERMINADOR***.



¡También te pedimos que no regreses al centro hasta que sepas que han sido exterminados (esto podría tardar un par de semanas)!

Si vive en Broad Park Manor (una de las torres en King St. y Broad St.), puede comunicarse con Mantenimiento (717-843-6309) y Penn Pest irá a su casa sin costo para usted. Tenga esto en cuenta para que podamos proteger a nuestros miembros y a nuestro personal. Las chinches no son plagas sesgadas. Puedes contratarlos desde **CUALQUIER LUGAR**. Como ventas de garaje, salas de cine, la casa de otra persona y nuevamente no son parciales, **le puede pasar a cualquiera.**

¡Gracias por su cooperación!



Hola Soy KEANNA

2025
White Rose Senior Center
Estudiante en práctica

SOBRE MI

Nací y crecí en el condado de York. Actualmente estoy en mi último año en Penn State York, estudiando Desarrollo Humano y Estudios de la Familia. Tengo experiencia en investigación, recopilación de datos y aplicación de teorías. Después de estudiar Desarrollo de Adultos y envejecimiento, además de trabajar en area de nutrición y PCA en el pasado, mi experiencia me ha llevado aquí al centro para personas mayores. Durante mi estancia aquí espero aplicar los conocimientos que tengo y aprender más sobre cómo ayudar a aquellos a quienes servimos. ¡Me gustaría expresar mi gratitud por una oportunidad tan educativa e inspiradora!

COSAS QUE ME HACEN FELIZ

Documentales
Jugando PS5
Dar paseos
Escuchar música
Lectura

COME CELEBRATE WITH US!!

THE 28TH AFRICAN/AFRICAN- AMERICAN LOVE FEAST
&
RECOGNITION DINNER



2025 HONOREES
Mr. Jeffery Beard
Ms. Kimberly Brister
Pastor Sheldon Brown
Mrs. Sonja Grim
Pastor T. Vanessa Hopkins
Mrs. Darlene Leonard
Ms. Felesha Martin
Mother Estelle Samuel
Pastor Shelton Scott
Mrs. Jazmin Simpson
Mr. Edouardo Thibault
Mrs. Veronica Williams

STUDENT HONOREES:
Zuri Frazier
Isaiah Frazier



FEBRUARY 2, 2025 @ 2 PM - 5 PM

Wyndham Garden York (formerly Holiday Inn Holidome)
West Manchester Mall / Towne Center, York, PA

TICKETS: **Adults-** $50 **Children-** $20 (12 and under) **Vendors-** $25

To purchase tickets- CashAPP - $EmmanuelCOGICYork1 OR SCAN the QR code, ADD your Name & AALF Ticket" in the note section!

Contact Emmanuel Church Office for delivery of, or pickup of PURCHASED tickets.
Email: AAlovefeast@gmail.com for additional information.
Phone: 717-854-1047 (10:00 AM – 2:00 PM, Tuesday and Thursday)
Additional Phone Number: 717-372-8178 (Pastor Leighton McMillan)

Respetar los límites:

Toda persona tiene derecho a tomar sus propias decisiones sin presiones ni exigencias. Las solicitudes deben hacerse con respeto, no con expectativas. Si alguien dice que no, acéptalo sin argumentos ni manipulación..

Guárdalo para ti: no todo necesita un comentario. Si algo no te gusta y no es dañino, considera guardarte tu opinión para ti mismo. El silencio puede ser más poderoso que la negatividad innecesaria.

Rifa de Febrero

Miércoles 2/4/25

¡Difunde el sorteo de febrero del amor!" ¡Celebra el mes del amor con nuestro emocionante sorteo de febrero! Ya sea amor por tu familia, tus amigos o por ti mismo, ¡participa para tener la oportunidad de ganar premios increíbles que alegrarán tu corazón!

$1.00 por ticket.
6 Tickets por $5
18 Tickets por $10.

Tickets se venderán en dos partes.

1ra mitad constará de 5 rondas y se otorgarán 3 premios por ronda.
2da mitad constará de 5 rondas y se otorgarán 3 premios por ronda.

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 Winter 2024-2025 classes are as follows: **Favor ver al personal si desea registrarse**

Class: **Heart Shaped Trinket Dish**
A Trinket Dish is a useful item. Perfect place to keep rings and jewelry, all those tiny things that can quickly disappear. Keep one near your sink, next to a chair, on your dresser for earrings or necklace, by your front door as a small candy dish. These are wonderful gifts for someone special. Becky Hickey will show you how to decoupage the dish, paint trim and apply embellishments. Have fun making this quick and easy project.
Supplies: All items supplied by the instructor.
Instructor: Becky Hickey
Date: February 4, 2025
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: Snowman Wine Glasses
What is better in Winter than making snowmen. Joanne Kluk will show you how to make these adorable snowmen using wine glasses, He or she will be decorated with a sparkly interior and exterior. Many embellishments, paints and fabrics will be available to you to choose from to finish decorating your snowman.

Supplies: Sharp Scissors and Tacky Glue
Date: February 11, 2025
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: **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: February 25. 2025
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!



Cómo registrarse para los programas STARS:

Ve en linea a *www.springettsbury.com* y encuentra el Programa STARS

1. Vaya al Springettsbury Township Building y pague en persona con este formulario o uno que haya impreso en línea o que se encuentre en el Springettsbury Township Bulletin.
2. O envíe por correo el formulario a continuación a Springettsbury Township.

Para registrarse para las clases, complete y separe el formulario de registro a continuación. Haga su cheque a nombre de "Springettsbury Township Recreation". Hay una tarifa de inscripción de $10.00 para cada clase (excepto Bingo, que cuesta $5.00) y si no es residente de Springettsbury Township, hay $5.00 adicionales para la clase, con la excepción de Bingo. **¡El dinero debe pagarse antes de la clase o programa**! Marque la clase o clases a las que se está