Marzo

Eventos Destacados

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

Lunes Marzo 10 @ 9:00-11:00 Clínica de Vacunación por Minnich's Pharmacy
Lunes Marzo 17 Desayuno para Recaudar Fondos ($6.00)- ver el Boletín.

Rifa de Marzo Miércoles Marzo 5
Martes Marzo 18 10:00 **PennState Nutricional c/ Karen**

Productos Frescos sera el Jueves Marzo 13 & Jueves Marzo 27 @ 10:00

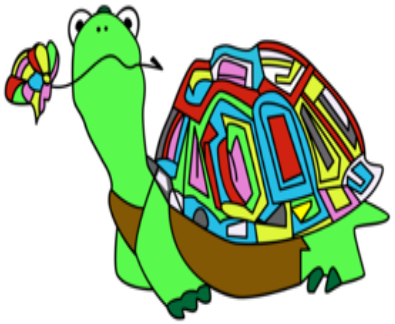
Bingo por Oak Street Health: Martes Marzo 11 & Martes Marzo 25

Bingo Mania: Costo: $5.00 por 3 Cartas.
Jueves Marzo 20 & Miércoles Marzo 26

Marzo

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





Artesanos del Hilo
Miércoles
& Jueves

9:00-2:00

onthemove

Group Exercise for Improved Mobility in Older Adults®

con Stephanie
Lunes & Jueves @ 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

#LECTURABIBLICA2018

MARZO

1. ECLESIASTÉS 10-12
2. 2 SAMUEL 12-14
3. SALMOS 46-48
4. 2 SAMUEL 15-17
5. CANTARES 1-3
6. 2 SAMUEL 18-20
7. SALMOS 49-51
8. 2 SAMUEL 21-23
9. CANTARES 4-6
10. 2 SAMUEL 24-
    1 REYES 1-2
11. SALMOS 52-54
12. 1 REYES 3-5
13. CANTARES 7-8
14. 1 REYES 6-8
15. SALMOS 55-57
16. 1 REYES 9-11
17. JOB 1-3
18. 1 REYES 12-14
19. SALMOS 58-60
20. 1 REYES 15-17
21. JOB 4-6
22. 1 REYES 18-20
23. SALMOS 61-63
24. 1 REYES 21-22
25. JOB 7-9
26. 2 REYES 1
27. SALMOS 64-66
28. 2 REYES 2-4
29. JOB 10-12
30. 2 REYES 5-7
31. SALMOS 67-69

INSTAGRAM.COM/OHMUJERVIRTUOSA

ESTUDIO BIBLICO
CON KEN
Cada 1er & 3rd Miércoles
10:00

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**. Atendemos 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 Marzo 13

Jueves Marzo 27



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



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.

BIENVENIDOS

Miembros Nuevos

Vernon Bradford
Richenda Green
Josephine Thomas
Jeffrey Flinchbaugh
Robert Eline
Terry Akin
Edwin Reyes
Angel Santiago
Thomas Ottati
Hector Dejesus
Yolana Ojeda
Anthony Williams

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*
Chotz Grove *Customer Service*
Cheri Bowersox *Bookkeeper*

Recaudación de fondos de Marzo

Desayuno de San Patricio

Lunes 17 de marzo,

Costo: $6.00

Panqueques, Salchicha, Papas Fritas con Jugo y Café





White Rose Senior Center's

GIVE "LOCAL" York

CASH & GIFT CARD BINGO

Boletos por adelantado $20
$25 en la puerta

Sabado Abril 26, 2025

PUERTAS ABREN A LAS 11:00 AM
BINGO COMIENZA A LAS: 12:00 PM

Pequeños juegos de azar, rifa 50/50, refrigerios disponibles para su compra. Tiras adicionales $3.00 cada una o 2/$5.00. Todo lo recaudado se destinará a beneficio de Give Local York

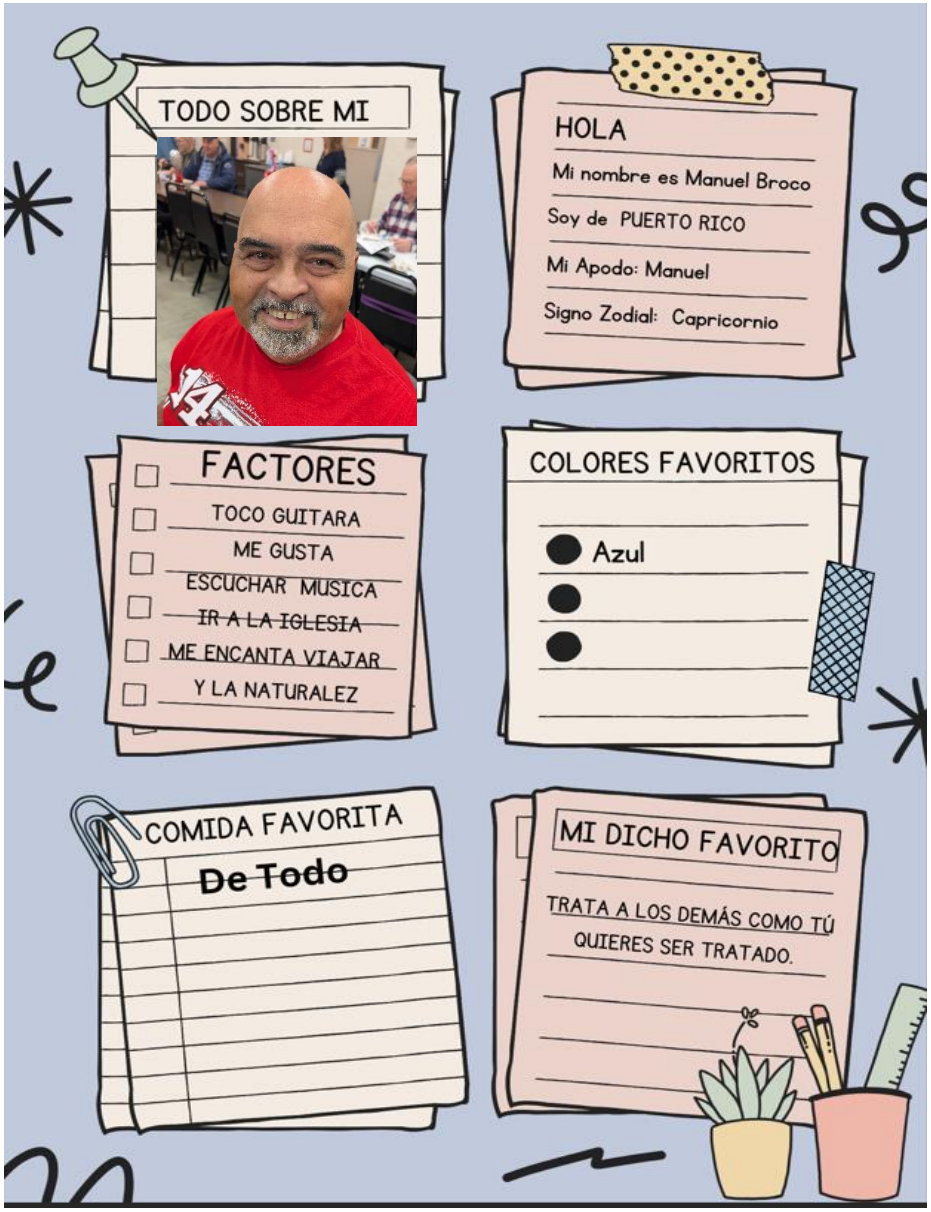
White Rose Senior Center, Inc.
27 S. BROAD ST. • YORK, PA. 17403
717-843-9704

Lisa Krout
717-843-9704

Senior de el Mes: Manuel Broco

¡Fue nuestro Senior en el mes de febrero!

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...



Liga de béisbol March Madness

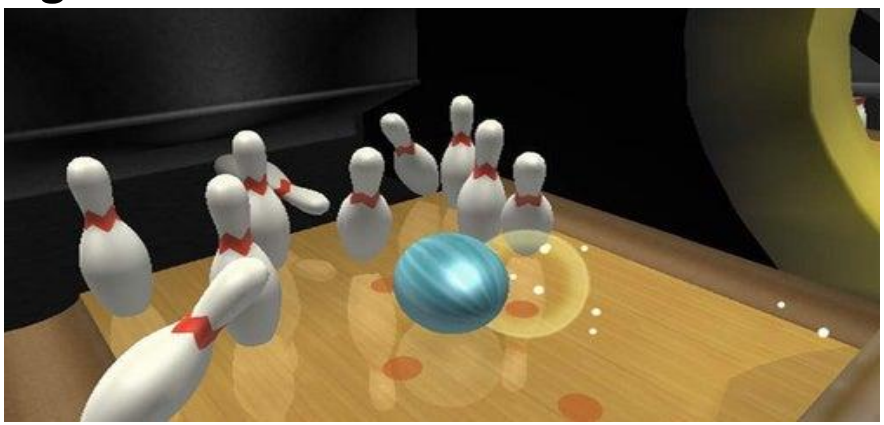
¡Prepárate para un torbellino de emoción con March Madness Baseball League!

Es una liga donde los hits son candentes, las jugadas son precisas y cada juego es espectacular. ¡Batea y saca tu mejor juego, porque lo único mejor que un partido de béisbol es conectar un jonrón en esta emocionante competencia!

Regístrate hoy para unirte a la diversión. Los equipos se dividirán equitativamente y el equipo con la puntuación más alta al final de cada juego se llevará la victoria.

Seleccione días de marzo.

Liga de bolos de invierno de Wii



¡Disfruta de la diversión primaveral con nuestra Spring Wii Bowling League! Seguramente será lo que buscas: ¡no dejes pasar esta oportunidad!

Regístrate pronto ya que los lugares se llenarán rápidamente: los equipos de cuatro rotarán a lo largo de los juegos. ¡Llevaremos la puntuación y el jugador con la puntuación más alta al final del mes ganará un premio emocionante!

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.

En movimiento: ejercicio grupal para mejorar la movilidad en adultos mayores® (OTM) es un programa de ejercicio grupal para adultos mayores diseñado para centrarse en el ritmo y la coordinación de la caminata. 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 dada por Steph

Lunes & Jueves @ 12:00



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 ***
¡Gracias por su cooperación!

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.

Rifa de Marzo

Lunes Marzo 10

Únase a nuestra rifa del Día de San Patricio y robale la suerte a un duende*!* 🌈

🍀 ¡Delicias aprobadas por Shamrock y tal vez una olla de oro!

$1.00 por Boleto.
6 Boletos por $5
18 Boletos por $10.

Las entradas se venderán en dos partes. La primera mitad constará de 5 rondas y se otorgarán 3 premios por ronda. La segunda mitad constará de 5 rondas y se otorgarán 3 premios por ronda. Deja que la suerte de los irlandeses te traiga premios (o al menos una gran excusa para celebrar).



Give Local York es un "Día de donación" de 24 horas en York, PA. El dinero recaudado para el Centro para personas mayores White Rose se destina a apoyar las actividades y operaciones del Centro. La pandemia provocó una escasez en nuestra recaudación de fondos general para el año, ¡así que tenemos la suerte de haber recibido estas donaciones!

Comenzando el Jueves 1 de Mayo a las 9pm y hasta las 9pm del viernes 2 de Mayo.

en el 2024 recaudamos sobre $18,000.

(Más de 330 organizaciones sin fines de lucro en nuestra comunidad local recaudaron $4,64 millones)

¡Este año, nuestra meta es $20,000 y no podemos alcanzar nuestra meta sin usted! Marca tus calendarios!

Martes Marzo 4

Compartir de **Mardi Gras**

9:30 am



Asegúrese de hablar con el personal si es necesario preparar alimentos en nuestra cocina. La comida se empezará a servir a las 9:30. Toda la comida que se traiga después se servirá a discreción del personal. (Por ejemplo, no nos traiga una bandeja de lasaña congelada a las 9:30 y espere que la cocinen y la sirvan).

Consulte la hoja de inscripción.

Food Sources of Iron

Iron helps carry oxygen throughout your body and getting enough is important for growth and development. Eating a variety of nutrient-dense foods from all food groups can help you meet your needs.

Did you know that you can get iron from many different food groups?

Here are a few examples:



- Bison, sardines, clams, turkey leg, sesame seeds, and cashews
- Fortified ready-to-eat or cooked cereals
- Dark green vegetables such as spinach or kale; beans such as soybeans or chickpeas; and other vegetables such as beets, green peas, and poi (taro)
- 100% prune juice

Looking for more sources of iron to enjoy?

Use this list to identify foods and drinks that fit your culture and lifestyle. By making shifts toward a healthy eating routine, you can meet your food group and iron needs.

Nutrient-dense Food and Beverage Sources of Iron

The body absorbs iron more easily from animal sources (heme iron) than plant sources (non-heme iron). Talk to your healthcare provider about how much iron you need.

FOOD	STANDARD PORTION	IRON (mg)	PLAN TO TRY	MY FAVORITES
Protein Foods (heme sources)				
Oyster	3 oysters	6.9		
Mussels	3 ounces	5.7		
Duck, breast	3 ounces	3.8		
Turkey Egg	1 egg	3.2		
Bison	3 ounces	2.9		
Duck Egg	1 egg	2.7		
Beef	3 ounces	2.5		
Sardines, canned	3 ounces	2.5		
Crab	3 ounces	2.5		

STARS vea nuestro PROGRAMA S.T.A.R.S.

"S.T.A.R.S." significa "Actividades para personas mayores para residentes de Springettsbury", aunque cualquier persona mayor de 50 años puede asistir. Las clases de Invierno 2024 -2025 son las siguientes: **Favor ver al personal si desea registrarse.**

Class: Jewelry Cross or Frame

Have you asked yourself, what should I do with my box of vintage or costume jewelry? You don't wear it anymore. Some pieces are broken or inherited from your mom, sister, or grandmother. You don't want to get rid of these pieces either. Let Becky Hickey show you how to create a beautiful cross (10" high x 7" wide) or picture frame (8" x 10") using costume jewelry, buttons, beads, etc. You are encouraged to bring a selection of costume jewelry to personalize either your cross or picture frame. After registering with Springettsbury Township, please call Lisa Krout at White Rose Senior Center and let her know if you would like to make a cross or a picture frame (717-843-9704).

Supplies: You are encouraged to bring vintage or costume jewelry. The instructor will have some jewelry, buttons, beads, etc. All other supplies will be provided by the instructor.



Instructor: Becky Hickey
Date: March 18, 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 Townshi Class
Maximum for Class: 10 Participants

Class: Tullip Painting

Janeen Hershey will teach you how to paint this 16-inch wooden circle and transform it into a gorgeous tulip to display for springtime. The tulip will be pre-drawn and you will have your choice of colors to paint with. Each petal starts with a dark color and proceeds to an ombre look. You will love this fun and easy class



Supplies: All supplies provided by instructor.
Instructor: Janeen Hershey
Date: March 25, 2025 **Day:**
Tuesday **Time:** 2:00-4:00 PM
Location: White Rose Senior Center, 27 S. Broad St., York
Cost: R-$10 NR-$15 Payable to Springettsbury Township Prior To Class
Maximum for Class: 10 participants

Class: Beautiful Tree Scene

This class provides some painting and some stitching. Joanne Kluk will have you place the fabric on an embroidery hoop and then using acrylic paints, you will paint the background of the trees. Additional trees will be added in the foreground by stitching them with embroidery floss which makes them 3 dimensional. A ribbon hanger will be added at the end for your stunning art piece. **Supplies**: All supplies will be provided by the instructor.



Instructor: Joanne Kluk
Date: April 1, 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

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 inscribiendo en la sección de notas de su cheque.