



ABRIL 2023



EVENTOS MAS DESTACADOS

NUEVO ESTE MES:

Martes a las 12:00

Fuerza y Equilibrio Yoga en silla c/ Stephanie



Miércoles 9:30-11:00 **Chequeo de presión arterial** por Family First Health

Jueves 10:00-1:00 **Caja con el queso** (debe entrar)

Viernes Abril 7th **Centro estará Cerrado**

Miércoles Abril 12th 9:00-1:00 **Reembolsos de alquiler con la oficina de Carol Hill Evans solo con cita previa** (debe registrarse), 10:00 Venta Sopa de Tomate y Queso a la Parrilla (\$6.00)

Sábado Abril 15th **Bingo en Efectivo Puertas abren: 11:00 AM**

BINGO Comienza: 12:30 PM ;Refrigerios para la venta!

Precio: Boletos por adelantado \$15.00 Boletos en la Puerta \$20.00

(Incluye 6 Cartas; Tiras adicionales \$3.00 o 2 por \$5.00)

Lunes Abril 17th 10:00 **Bingo por Aetna (Kiara)** 12:00 **Manualidad con pelota antiestrés & Día Nacional de Concientización sobre el Estrés**

Jueves Abril 20th 10:00 **Programa de PennCares Witts Workout**

Viernes Abril 21st 10:45-11:30 **Jeopardy! WRSC Vs. South Central**

Lunes Abril 24th **May Newsletter & Calendar**

Lunes Abril 24th hasta Viernes Abril 28th es la **Semana Nacional del Karaoke.**

Marque sus calendarios: Give Local York del 4 al 5 de mayo

iPor \$25 podrías patrocinar nuestro próximo boletín! El monto de la donación es para ayudar a compensar el costo de impresión. Puede patrocinar el boletín en dedicatoria, honor o en memoria de cualquier persona o en cualquier ocasión que desee. Póngase en contacto con el personal para obtener más información.



ABRIL 2023



THE ROSE

White Rose Senior Center

27 South Broad Street

York PA. 17403

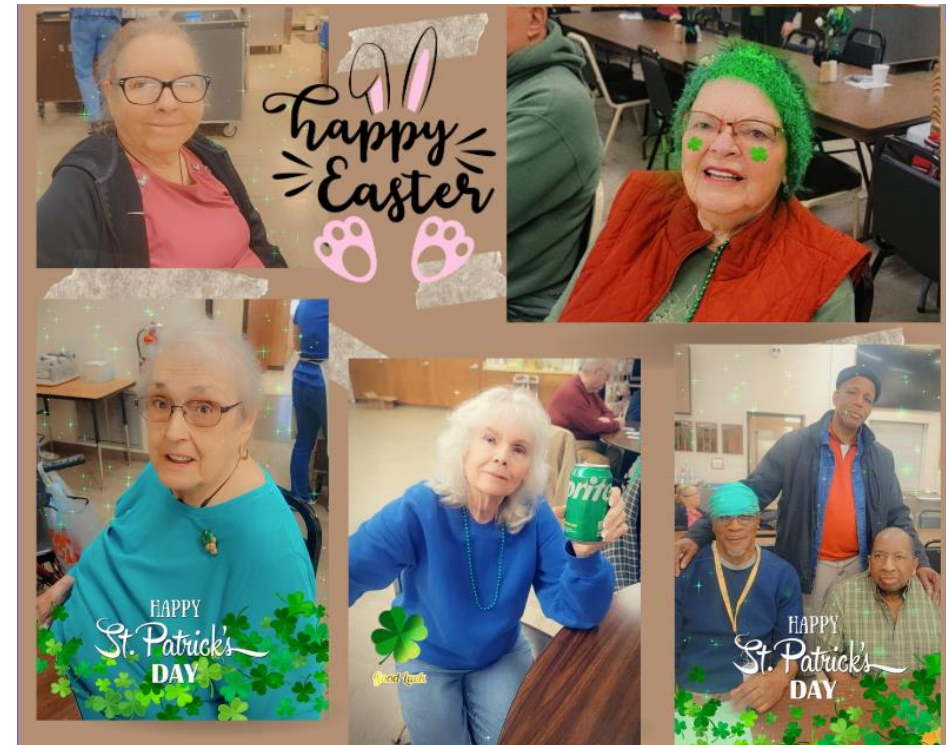
717-843-9704

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



El boletín de este mes está patrocinado en parte por Bob Ross y Hazel Nelson



PROPORCIONADO
POR:
FAMILY FIRST HEALTH

DONDE: WHITE ROSE
SENIOR CENTER

PRIMER MIÉRCOLES DE
CADA MESH



CHEQUEO DE PRESIÓN ARTERIAL GRATIS MIÉRCOLES 5 DE ABRIL

9:30 AM - 11:30 AM



FIREFIIGHTERS' ASSOCIATION OF YORK COUNTY

111TH ANNUAL CONVENTION PARADE

AUGUST 12TH, 2023 – 12:00 PM

HOSTED BY WEST MANCHESTER TOWNSHIP FIRE DEPARTMENT
PARADE – KID'S GAMES – FIREFIGHTER CHALLENGE – FOOD TRUCKS – AND MORE!

ENTERTAINMENT STARTING AT 3:00 PM
AT THE YORK EXPO CENTER BY: **THE AMISH OUTLAWS**

SEE OUR FACEBOOK PAGE FOR PARADE ROUTE AND EVENT TIMES

DIVERSIÓN PARA LOS MAYORES:

¡Hola Senior! ¿Quieres conocer nuevos amigos? ¿Socializar?
¿Meriendar y jugar 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 12:00. Si quieres, trae un snack
para compartir. ¡Esta actividad no tiene costo, así que marque sus
calendarios y traiga a un amigo!



Martes 11 de abril
Martes 9 de mayo
Martes 6 de junio
Martes 11 de julio
Martes 15 de agosto
Martes 12 de septiembre



Abril

Devocional

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| Día 1 - Juan 11:25-26 | Día 16 - Lucas 9:48 |
| Día 2 - Lucas 24:6-7 | Día 17 - Juan 20:21 |
| Día 3 - Lucas 9:23 | Día 18 - Juan 13:13 |
| Día 4 - Marcos 8:34 | Día 19 - Juan 7:37 |
| Día 5 - Marcos 10:27 | Día 20 - Juan 13:14 |
| Día 6 - Lucas 18:27 | Día 21 - Salmos 42 |
| Día 7 - Mateo 10:38 | Día 22 - Mateo 28:5-6 |
| Día 8 - Juan 8:12 | Día 23 - 1 tesalonicenses 4:14 |
| Día 9 - Juan 3:17 | Día 24 - Mateo 28:5-6 |
| Día 10 - Mateo 16:15-16 | Día 25 - Mateo 20-18-19 |
| Día 11 - Juan 14:18 | Día 26 - Marcos 16:6 |
| Día 12 - Juan 6:56 | Día 27 - Juan 15:7 |
| Día 13 - Marcos 10:45 | Día 28 - Marcos 14:36 |
| Día 14 - Mateo 4:17 | Día 29 - Juan 19:30 |
| Día 15 - Marcos 8:34 | Día 30 - Mateo 5:17 |

In loving memory of my
dear friend...

Lydia Horner



If tears could build a stairway
and thoughts a memory lane
I'd walk right up to heaven
and bring you home again
No Farewell words were spoken
No time to say good-bye
You were gone before I knew it
And only God knows why.
My heart's still active in sadness
And secret tears still flow
What it meant to lose you
No one can ever know.
But now I know you want us
To mourn for you no more
To remember all the happy times
Life still has much in store.
Since you'll never be forgotten
I pledge to you today
A hallowed place within my heart
Is where you'll always stay.
God knows why, with chilling touch,
Death gathers those we love so much,
And what now seems so strange and dim,
Will all be clear, when we meet Him.
I Knew you for a Moment

With Love, Hazel

*Un enorme agradecimiento a todos los que apoyaron el Spring Bazaar (¡y por todo el arduo trabajo del Knitting Club!)
¡Recaudamos: \$343.25!*

*Si está interesado en donar los siguientes artículos para el Centro:
Jabón para platos, toallas de papel, limpiador de inodoros Foam Max, esponjas para platos, toallitas desinfectantes.*

*Una cálida bienvenida a nuestro nuevo
miembros:*

Claudia Besecker
Georgeann Sprague
Mireya Heredia
Dawn Nelson
Theodore Besser
Carmen Alvarado
Roland Lowrie
Lisa West
Hattie Graham
Charles Graham
Roger Sprague
Chaulong Luang
Hung Luang
Nancy Weaver
Ronnie L. Brown
Anita Banks
Joyce Ilgenfritz
Morgan Ilgenfritz



White Rose Senior Center Staff

Lisa Krout Executive Director

Brendaliz Gonzalez Bilingual Program Coordinator

Jenna Wray Program Coordinator

Raquel Rivera Program Assistant

Elba Zambrano Food Service & Cleaning Specialist

Chotz Grove Customer Service

Cheri Bowersox Bookkeeper



Ahora hasta agosto de 2023

¡Las fechas y la hora varían!

Jueves 20 de abril 9:30-10:30

Wits Workout es un programa de salud cerebral interactivo y atractivo para adultos mayores. Basándose en la investigación sobre la salud cerebral y el envejecimiento, los educadores de extensión de la Universidad de Illinois diseñaron esto para que los profesionales faciliten estas clases de ejercicios cerebrales. Este modelo interactivo satisface la necesidad de aumentar la socialización, reducir el aislamiento y promover el compromiso intelectual en los adultos mayores, todo lo cual complementa la investigación actual sobre la salud del cerebro durante el envejecimiento. A través de su diálogo interactivo y actividades experienciales, este programa ayudará a mantener o adoptar comportamientos que promuevan la salud a largo plazo a través de estas clases continuas de ejercicios cerebrales. Únase a la diversión y usted también puede dormir mejor, tener conexiones sociales maravillosas, reducir su manejo del estrés y desafiarse a sí mismo intelectualmente..

Zumba Gold®

con Heather Cintron



Lunes & Miércoles

10:30 - 11:15

**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



CLUB DE TEJER



**TODOS LOS MIERCOLES
Y JUEVES**

9:00-2:00



ALCANCE COMUNITARIO

Barbara Goll es enlace de educación comunitaria y nutricionista de Homeland at Home. Goll ha pasado la mayor parte de su carrera en varios niveles de atención a largo plazo y programación comunitaria. Su pasión es educar y ayudar a las personas a lograr la mejor calidad de vida mientras envejecen en su hogar.



Marque sus Calendarios!

Viernes, 14 de abril @ 10:00 En busca de la felicidad

¿Qué es la felicidad? ¿Qué saben las personas consistentemente felices? ¿Cómo podemos trabajar para aumentar nuestra felicidad? Exploraremos el viaje de esta búsqueda de toda la vida.

Viernes, 9 de Junio @ 10:00 Nutrición para el Cerebro

Conozca las mejores fuentes de alimentos para un cerebro sano y reduzca su riesgo de demencia y otras afecciones crónicas con la terapia nutricional.

Viernes, 11 de Agosto @ 10:00 Alimentación Saludable con Diabetes

Obtenga información sobre lo que sucede en el cuerpo con diabetes y las claves para equilibrar los niveles de glucosa en la sangre con opciones de alimentos saludables.

Viernes, 13 de Octubre @ 10:00 Dieta Antiinflamatoria

¿Qué es una dieta antiinflamatoria y cómo puede ayudar a aliviar el dolor a medida que envejece?

Viernes, 8 de Diciembre @ 10:00 SUGAR!

Los estadounidenses comen demasiada azúcar. Infórmate sobre este carbohidrato y cómo reducir los azúcares añadidos en tu dieta.



HOSPICE + PALLIATIVE + HOMEHEALTH + HOMECARE



Fresh Express continuará distribuyéndose aproximadamente a las 10:00 am. (tiempo sujeto a cambios según el tiempo de entrega del Central PA Food Bank). Ya no estaremos cargando sus vehículos. Se espera que ingrese con su carrito/bolsas/cajas para pasar por la fila (tal como lo hacíamos antes de Covid) y que le entreguen sus productos. No pasará por la fila hasta que llamen a su mesa para retirar sus productos.

Tenga en cuenta que SOLO PORQUE LLEGUE PRIMERO NO significa que será atendido primero. Las mesas se llamarán al Azar. Estamos sirviendo a aproximadamente 80 personas, hasta agotar existencias. No pasará por la línea de ALIMENTOS hasta que llamen a su mesa. Recuerde, no proporcionamos bolsas ni cajas. Trate al personal, los voluntarios y otros miembros con respeto.

Es nuestro placer servirle.

Caja con el queso Usted Cualifica?

- DEBE TENER 60 AÑOS O MÁS
- VIVIR EN EL CONDADO DE YORK
- REQUISITOS DE INGRESOS MENSUALES

EL PROGRAMA SENIOR FOOD BOX LES BRINDA A LAS PERSONAS MAYORES UNA CAJA DE ALIMENTOS GRATIS TODOS LOS MESES PARA AYUDAR A ESTIRAR SUS INGRESOS Y MEJORAR SU SALUD NUTRICIONAL LAS CAJAS GENERALMENTE INCLUYEN LECHE, JUGO, CARNE, AVES O PESCADO ENLATADOS, AVENA, CEREAL LISTO PARA COMER, ARROZ, PASTA, FRIJOLES SECOS, MANTEQUILLA DE MANÍ Y FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS.

**Debe entrar por su caja
(Ya no estaremos entregando a su vehículo)**

White Rose Senior Center

Give Local York



Give Local York es un evento de recaudación de fondos de 24 horas que comienza el jueves 4 de mayo a las 9:00 p. m. y termina el viernes 5 de mayo a las 9:00 p. m. Nuestra Meta este año es \$20,000. Juntos, podemos marcar la diferencia en la vida de nuestros ciudadanos mayores y de la comunidad de York en su conjunto.

White Rose Senior Center participará en una recaudación de fondos en línea llamada Give Local York. Este es el quinto año del evento y White Rose Senior Centers es el cuarto año de participación. Muchos de ustedes dieron una donación a White Rose Senior Center y les agradecemos mucho por ello. El dinero que recaudamos se destina a ayudar con todos los aspectos del funcionamiento del Centro, donde generalmente tenemos 110 personas para almuerzos colectivos, comprar suministros para actividades, pagar el alquiler, seguros, productos de papel y entregar comidas a domicilio. El año pasado recaudamos más de \$12,000. La meta para el Centro para Personas Mayores White Rose para 2023 es de \$20,000. ¡Cada poquito ayuda a alcanzar nuestra meta! Puede enviar un cheque por la cantidad con la que se sienta cómodo y enviarlo por correo a:

Attn: Lisa Krout
White Rose Senior Center
27 S. Broad Street, York, PA 17403

Se acepta efectivo o cheques. Por favor escriba para "Give Local York" en la sección de notas de su cheque. ¡Estos deben hacerse antes del 5 de mayo o en ese día! Se pueden entregar en mano o enviar por correo a WRSC antes del 4 de mayo.

UN DÍA COMPLETO DE DAR A BENEFICIO DE WRSC

EL ENLACE ESTÁ ACTIVO:

4 DE MAYO AL 5 DE MAYO

[HTTPS://WWW.GIVELOCALYORK.ORG/ORGANIZATIONS/WHITE-ROSE-SENIOR-CENTER](https://www.givelocalyork.org/organizations/white-rose-senior-center)



¡La cuarta semana de abril es oficialmente la Semana Nacional del Karaoke! Habrá concursos y eventos en todo el mundo para conmemorar la ocasión en bares, restaurantes y clubes. ¡Pero qué mejor manera de celebrar que con tus amigos en White Rose Senior Center!

¡Únase a nosotros del lunes 24 de abril al viernes 28 de abril a las 10:15 todos los días cuando hagamos nuestro Karaoke Sing A Long! ¡Esto solo funciona con tu participación! ¡Ven listo para tocar tu propio solo o con un grupo de amigos!

Jugemos Bingo!



Lunes Abril 3 10:00 Bingo Pascuas
(\$1.00)

Viernes Abril 14 10:00 Presentación
La búsqueda de la felicidad & Bingo
por Barbara Goll
(Homeland At Home)

Sábado Abril 15 11:00 Bingo en
Efectivo WRSC

Lunes Abril 17 10:00 Bingo por
Aetna (Kiara)



Angels on Call provides non-medical in-home care. We service thousands of clients throughout Western, Central, Eastern and Northeastern Pennsylvania. We would love to welcome you to the Angels on Call Family!

***Choose Your Caregiver!**

***Have a Family member become your Caregiver!**



A promotional flyer for Angels on Call. At the top is the company logo and tagline. Below that is the slogan 'ENHANCING LIFE. EXCELLING CARE.' in bold. Three circular icons represent services: 'COMPANION SERVICES' (two people), 'GROCERY SHOPPING' (a person with a shopping cart), and 'PERSONAL CARE' (a person being assisted). At the bottom, it says 'Call Today to Learn About Our Services!' followed by phone numbers for Philadelphia and Central PA, and the website 'www.angelsoncall.com'.

CALL TODAY!! 717-857-5543

(Jacklyn Sanchez Community Liaison-York County)

Compartir en el Día mundial de las fiesta:



10:00 **Lunes Abril 3**

Por favor traiga algo para compartir. Todos los artículos deben ser comprados en la tienda y pre-empacados y sellados. Nada de artículos caseros, por favor. Si bien apreciamos su disposición y deseo de preparar su propia comida, reconocemos la importancia de las prácticas seguras y adecuadas de manipulación de alimentos.

Nos encanta pasar un buen rato: celebra como quieras, siempre y cuando hagas la fiesta a tu manera. Este día se trata de traer, difundir y abrazar la alegría.

CASH BINGO

a Beneficio de White Rose Senior Center
Ven y únete a nosotros para una tarde de
¡DIVERSIÓN Y JUEGOS!

LUGAR: Centro de Mayores Rosa Blanca
27 S. Broad St., York, PA 17403

CUÁNDO: Sábado 15 de ABRIL

APERTURA DE PUERTAS: 11:00 AM

COMIENZO DEL BINGO: 12:30 PM

Refrescos disponibles para comprar!

COSTO: Entradas Anticipadas - \$15.00

Boletos en la Puerta - \$20.00

(Incluye 6 Tarjetas; Tiras Extra \$3.00 o 2 por \$5.00)

LLAME: 717-843-9704 para más información

Asientos limitados... ¡Date prisa y consigue tus boletos! No se permitirán alimentos ni bebidas del exterior. Está terminantemente prohibido fumar y vapear en el interior.

Nos reservamos el derecho de pedirle que se vaya en caso de mala conducta.

¡MARQUE SUS CALENDARIOS para nuestro PRÓXIMO BINGO EN EFECTIVO!

Sábado 22 de JULIO

SÁBADO 16 DE SEPTIEMBRE



Recuerde, debe registrarse previamente para su comida.

Esto es para asegurarnos de que ordenamos suficientes comidas. El almuerzo se servirá dentro de los contenedores de comida para llevar. Le invitamos a comer dentro del edificio, o tomar su comida para llevar. Si puede, preferimos que entre para recoger su almuerzo (pero respete si no puede o no se siente cómodo haciéndolo). El almuerzo se servirá de lunes a viernes, **aproximadamente a las 11:30**. Es su responsabilidad registrarse previamente para sus propias comidas (**lo capacitaremos en Co-Pilot y le pediremos que se registre previamente al menos con dos días hábiles de anticipación**). No se pueden reservar almuerzos para el día siguiente debido al espacio limitado del refrigerador. Con **nuestro horario de atención limitado de 9 a. m. a 2 p. m.**, ¡esperamos que nos acompañe adentro! El almuerzo se servirá a las 11:30 en punto después de nuestra oración de la hora de la comida (tenga en cuenta que esto está sujeto a cambios según los tiempos de entrega de Nutrition Group, nuestro proveedor de alimentos. Si está registrado previamente 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). Si usted recibe su comida para llevar, es importante que este aquí entre **11:30 y 12:00** Después del mediodía, comenzamos a distribuir comidas por orden de llegada.

*** El menú siempre está sujeto a cambios según el grupo de nutrición ***

¡Gracias por su cooperación!



Colonel James Smith Yorktown Chapter
Daughters of the American Revolution and
The 87th Regiment, Pennsylvania Volunteer Infantry,
Company C, Civil War re-enactors
invite you and your family to attend.

This event is **FREE** to the Public

Special program presented by Ernie Heffner

Thursday, April 13, 2023, from 7 to 8 p.m.

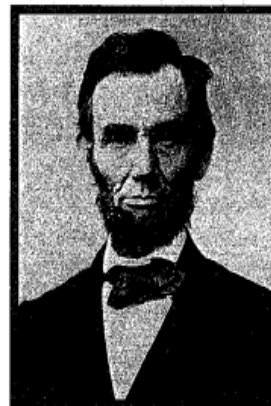
At Heffner Funeral Chapel & Crematory, 1551 Kenneth Road, York, PA

Doors open 6:30 p.m. for you to see the Lincoln replica coffin

The Assassination & Funeral of Abraham Lincoln

This account has all the essentials of a murder mystery.

The difference is that this story is absolutely true. Even if history is not your favorite subject, you won't want to miss this program about our 16th President.



The narrative begins 4 years before the assassination of President Lincoln in 1865 and ends in 1963 with the death of the last person to have looked upon the face of President Lincoln.

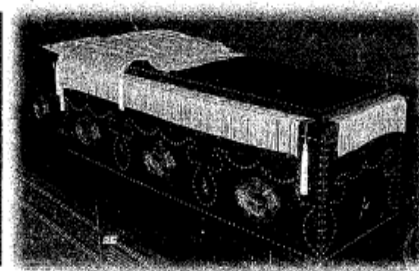
The President's first funeral was in Washington, D.C. and was followed by 11 subsequent ceremonies over a period of 20 days.

The 1654 mile funeral procession included a stop in York, PA.

36 years later, President Lincoln was finally laid to rest for the last time after having been moved 17 times since first being entombed in Springfield, Illinois.

See a replica of President Lincoln's coffin

In response to a request from an Illinois museum to build a replica of Lincoln's coffin for an exhibit, Batesville Casket Company of Indiana built 5 replica coffins. One is part of the permanent collection at the Abraham Lincoln Presidential Library and Museum in Springfield, Illinois. One is at Heffner's.



Program Provided by

Heffner Funeral Chapels & Crematory
York and Red Lion
Beaver Urich Funeral Home, Lewisberry



CONSULTA EL PROGRAMA DE S.T.A.R.S.

"S.T.A.R.S" significa "Actividades para adultos mayores para residentes de Springettsbury", aunque cualquier persona, de 50 años o más, puede asistir. Las clases de primavera de 2023 son las siguientes

Clase: Bingo y almuerzo en Hoss's Steak & Seahouse

White Rose Senior Center y Springettsbury Township ofrecerán "Bingo" en Hoss Steak & Seahouse. Se entregarán premios a todos los ganadores. El almuerzo se servirá antes del Bingo. Ven y únete a la diversión!

Fecha: 5 de abril de 2023

Día: Miércoles

Hora: 11:00 – 13:30

Ubicación: Hoss's Steak & Seahouse –
3604 E. Market St, York, PA 17402

Costo: \$5.00 Pago a nombre de Springettsbury Township **antes de la clase de bingo**. (Diferenciación No Residente / Residente); El almuerzo es por su cuenta. (Aproximadamente \$11.00-\$13.00 por su comida y bebida) ¡Debe comer allí para poder jugar al bingo!



Clase: Collar Piruleta

Haga este collar colorido y divertido "único en su tipo" usando cuentas de madera, carretes y bolas de fieltro de lana. Mary Jane Miller te enseñará a hacer las "piruletas" con fieltro de lana. Átalos todos juntos para hacer un fabuloso collar de primavera.

Suministros: tijeras y pegamento blanco para manualidades.

Instructora: Mary Jane Miller

Fecha: 11 de abril de 2023

Día: Martes

Horario: 14:00 – 16:00

Ubicación: White Rose Senior Center

Costo: R-\$10 NR-\$15 pagar a Springettsbury

Township antes de la clase

Máximo por Clase: 10 Participantes



Continuación de los programas STARS

Clase: Tabla de cortar de cocina

Marti Leader le mostrará cómo crear una maravillosa adición a su cocina o para un regalo. La tabla de cortar de madera se decorará con palabras y cintas para colgar o colocar en un soporte para exhibición. ¡El dicho es simplemente la hora perfecta para comer!

Suministros: el instructor proporcionará todos los suministros.

Trae tijeras.

Instructor: Marti Leader

Fecha: 18 de abril de 2023

Día: Martes

Horario: 14:00 – 16:00

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

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

Máximo por Clase: 8 participantes



Clase: Flores de botón Mary Jane te mostrará cómo hacer estas divertidas flores de botón con alambre, cuentas y los botones que elijas. Los estudiantes pueden hacer de 8 a 10 flores y luego colocarlas en jarrones de saleros. Puede traer su propia colección de botones o elegir de mi variedad. Cada flor puede utilizar hasta 3 botones que varían en tamaño. (Los botones de muestra se hicieron a partir de colecciones que encontré en Walmart).

Suministros: cortadores de alambre y alicates de punta fina.

Instructor: Mary Jane Miller

Fecha: 9 de mayo de 2023

Día: Martes

Horario: 14:00 – 16:00

Ubicación: White Rose Senior Center

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

Máximo por Clase: 10 Participantes



Clase: Tio Sam Spindle

¡A quién no le encantaría este Tio Sam patriótico hecho de un huso para ponerte de humor para las próximas vacaciones! Marti Leader te mostrará cómo pintarlo y embellecerlo. Marti traerá todos los suministros para crear este proyecto para su exhibición navideña.

Suministros: Tijeras

Instructor: Marti Leader

Fecha: 23 de mayo de 2023

Día: Martes

Horario: 14:00 – 16:00

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

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

Máximo por Clase: 8 Participantes

