

JULIO 2022

## EVENTOS MAS DESTACADOS

**Viernes Julio 1 10:00-11:00 Relaciones saludables y descripción general de las ITS**  
Presentación de la Oficina de Salud de la Ciudad de York

**Lunes Julio 4 Día de la Independencia el centro está cerrado**

**Martes Julio 5 12:00 Hagamos un trato** (¡Trae tu cartera!)

**Miércoles 10:00 Chequeo de Presión Arterial** por Family First Health

**Jueves Julio 7 10:00-1:00 Caja con el queso & paquete de rompecabezas** (debe entrar)

**10:00 Walking Taco Sale** (\$2.00)

**Viernes Julio 8 10:00 Presentación Farmacia Minnich's: Hablemos sobre Medicamentos**  
(Helado proporcionado)

**Lunes Julio 11 9:30 Taller Teñido anudado** (Costo: \$5.00. Debe traer su propia camisa blanca y pagar al inscribirse)

**Martes Julio 12 9:45 Presentación de salud masculina por Wellspan**

**10:30-12 Bingo @ Shiloh Fire Hall West Manchester Township**

**12:00 Bingo c/ Open Systems**

**Jueves Julio 14 9:30-11:30 WellSpan Mesa de Evento**

**Jueves Julio 14 & Julio 28 10:00 Productos Fresco** (Debe ser miembro de WRSC y/o residente de Broad Park Manor. Traiga un carrito/bolsas. Debe poder llevar sus propios artículos desde adentro. Las mesas se llamarán AL AZAR)

**Viernes Julio 15 9:30-11:30 Vales Nutricionales** por York County Area Agency on Aging

**Martes Julio 19 9:45 Envejecimiento normal/Signos de Alzheimer con Homeland at Home**  
(Barbara Goll), **12:00 Bingo** con Sindy de Aetna

**Miércoles Julio 20 \*\*\* Ultimo día de Boletín Trivia \*\*\***, Ganador se anunciará a las 11:30 durante el almuerzo. Debes estar presente para ganar. Dos ganadores serán seleccionados al azar.

**Jueves Julio 21 9:00 Concurso de decoración de casas de pan de jengibre de Navidad** (\$5.00/8 Asientos disponibles)

**Viernes Julio 22 9:30-11:30 Señora de la burbuja de York** (Fecha de lluvia si es necesario:

Viernes Julio 29)

**10:00 Venta de Hot dog** (\$1.00)

**Lunes Julio 25 9:00 Celebración de Navidad en julio** (Votación de la casa de pan de jengibre, hasta el Jueves Julio 28 durante el Almuerzo), **Boletín & Calendario de Agosto**

**Martes Julio 26 10-11:00 Protéjase de las estafas** Presentación de la policía de la ciudad de York

Todos los Lunes **9:30 Estudio Bíblico con Bruce** (No hay clase el 4 de julio, el centro está cerrado.)

Todos los Lunes y Miércoles **10:30-11:15 Zumba Gold® con/ Heather Cintrón** (No hay clase, 5 de julio, 13 de julio)

**NEW** Todos los Viernes: **12:00-1:00 Silla de Yoga con/ Stephanie** (Usar ropa cómoda)



JULIO 2022

# THE ROSE

White Rose Senior Center

27 South Broad Street

York PA. 17403

717-843-9704

LUNES-VIERNES 8:00 AM – 4:00 PM

[www.whiteroseseiorcenter.org](http://www.whiteroseseiorcenter.org)



“La libertad suena verdadera, bajo el rojo, blanco y azul”. ¡Que tengas un seguro y maravilloso 4 de julio!



**Jueves Julio 21**

**9:00-11:00**

**Concurso de  
decoración de Casas  
De Pan de Jengibre  
de Navidad**

Costo: \$5.00/8 Asientos disponibles

La votación comenzará durante nuestro inicio de  
Navidad en julio el 25.

**El ganador recibirá un premio.!**

Plan para escribir las escrituras

*Dios es mi Refugio*

- Día 1 : 2 Samuel 22: 2-3; 17-20
- Día 2 : 2 Samuel 22: 31-37
- Día 3 : Deuteronomio 33: 26-27
- Día 4 : Isaías 4:6; 25: 4-5
- Día 5 : Isaías 32: 1-2
- Día 6 : Juan 10: 25-30
- Día 7 : Nahúm 1: 7-8
  
- Día 8 : Proverbios 10:29; 14:26;
- Día 9 : Proverbios 18:10; 30:5
- Día 10 : Salmos 2:10-12; Salmos 5:11-12
- Día 11 : Salmos 7:1; Salmos 9: 7-10
- Día 12 : Salmos 18: 1-3; 30
- Día 13 : Salmos 27: 1-6
- Día 14 : Salmos 27: 7-14
  
- Día 15 : Salmos 31: 1-5
- Día 16 : Salmos 31: 19-24
- Día 17 : Salmos 34:4-8; 22
- Día 18 : Salmos 37: 39-40
- Día 19 : Salmos 46: 1-7
- Día 20 : Salmos 57: 1-3
- Día 21 : Salmos 59: 16-17
  
- Día 22 : Salmos 61: 1-5
- Día 23 : Salmos 62: 5-8
- Día 24 : Salmos 71: 1-7
- Día 25 : Salmos 91: 1-6
- Día 26 : Salmos 91: 7-12
- Día 27 : Salmos 91: 13-16
- Día 28 : Salmos 94: 21-22
  
- Día 29 : Salmos 118: 5-9
- Día 30 : Salmos 139: 7-12
- Día 31 : Salmos 141: 8-10; Salmos 144: 1-2

Ábreme los ojos para contemple las maravillas de tu ley.

*Salmos 119:18*

# "Let's Talk About Meds"

A presentation to help you manage your medications and use medications wisely

You are in the best position to avoid drug related problems

Becoming your own medication manager-in partnership with your Doctor and Pharmacist- has never been more important

Learn important information and resources for yourself or loved one/parent/spouse/friend

**DATE: July 8, 2022**

**TIME: 10 A.M.**

**LOCATION: White Rose Sr. Center**

*Presented by*



# ¡Bienvenidos!

UNA CÁLIDA BIENVENIDA A NUESTROS NUEVOS MIEMBROS:

Louie Valentin  
Alberto Soto Blanco  
Ruben Gomez Fernandez  
Vanessa Ferguson  
Antonetta Calcara  
Nancy Harrison  
Gertie Sparts  
Patricia Litsinger  
Steven Sheffer  
Deborah Gallagher  
Geraldo Rosa  
Genoveva Sanabria  
Gregorina Vargas  
Darlene Orwig  
Alice Valcarcel  
Lydia Rivera  
Mary Rosado  
Gloria Gomez  
Jose Gonzalez  
Heidi Robinson  
Ana Diaz Calderon  
Estella Bowie  
Ellen Reeling



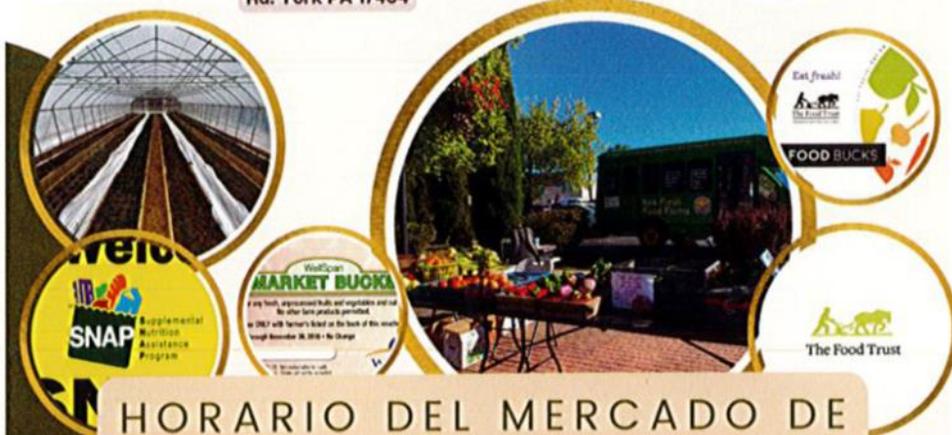
## White Rose Senior Center Staff

**Lisa Krout** *Executive Director*  
**Brendaliz Gonzalez** *Bilingual Program Coordinator*  
**Jenna Wray** *Program Coordinator*  
**Raquel Rivera** *Assistant Program Coordinator*  
**Elba Zambrano** *Food Service & Cleaning Specialist*  
**Chotz Grove** *Customer Service*  
**Cheri Bowersox** *Bookkeeper*

# York Fresh Food Farms



Un 501(c)(3) organización sin fines de lucro ubicada en 150 Willis Road  
Rd. York PA 17404



HORARIO DEL MERCADO DE PRODUCTOS MÓVILES DE PRIMAVERA A OTOÑO DE 2022.



**Aceptamos:**

**Tarjeta de crédito / débito, Dinero, SNAP/EBT, FMNP (del mercado de agricultores) Cheques, Food Bucks/Wellspan Bucks.**

**10:00-12:30 Todos los Jueves  
Mercado móvil de Productos Frescos**

## A FIBER FRENZY

*Nancy Walker & Jef Savage present a program of three practical fibre arts projects.....You can sign up for all three or attend those you are interested in. These projects are designed for both men & women, as history shows both genders were involved in ALL historical fibre arts processes.*

*Navajo Tapestry Weaving: 4 days*

9:00am-10:30am, Weds, May 25 – June 15, 2022

Native American Culture and History has been and is being revitalized by First Peoples. This project will illustrate four contrasting nations, their traditional cultures, art forms & social adaptations.

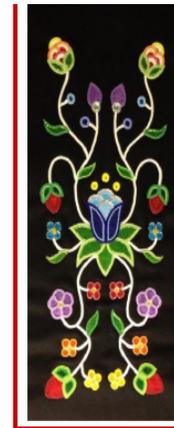
*Ojibwe Decorative Beading: 4 days*

9:00am-10:30am, Weds, June 22 – July 13, 2022

The Ojibwe (sometimes called Chippewa) have a rich tradition of using glass seed beads to decorate their clothing and other personal items. It is undergoing a revival amongst native peoples and expanding worldwide & has a rich history and opportunity for creative expression.



*German Handtuch*



*Ojibwe Decorative Beading*

*Colonial Pennsylvania Deutsch Handtuch (handtowel) Embroidery: 5 days*

9:00am-10:30am, Weds, July 20 – Aug 17, 2022

This was a typical art form for German settlers and took the form of a long decorative towel that was created as a decor panel which was hung on the door of the parlour. They were mainly produced by young, unmarried women in anticipation of marriage, which enabled them to learn embroidery stitches to reproduce folk art motifs of the Pennsylvania Germans.

This project will be approximately 15"W x 22"L.



*Navajo Weaving*

*Personal initiative and creative self-expression are emphasized in this program. For each fibre art project participants will design, create, construct their project, and be introduced to the history, cultural context, traditions, practices, & applications of these fibre arts. Materials & tools provided for each project.*

# MERCADO DE AGRICULTORES MAYORES 2022

## VALES DE NUTRICIÓN



*Viernes, Julio, 15 (9:00 – 11:30 am)*  
*White Rose Senior Center*  
*27 South Broad Street, York*

Las personas mayores son elegibles para recibir cupones (\$ 24) para la compra de frutas y verduras frescas cultivadas en Pensilvania. Canjeable en los mercados de agricultores de PA participantes.

*Los cupones se distribuirán EN PERSONA y por correo este año.*

**Se requiere completar una solicitud completa para recibir los cupones**  
**(En persona o por correo)**

**\* LAS SOLICITUDES SE PUEDEN RECOGER EN LAS SIGUIENTES LUGARES:**

- Oficina de la Agencia del Condado de York sobre el Envejecimiento, 100 West Market St, York PA 17401;
- Cualquier Centro para Personas Mayores del Condado de York participante

o

\* Descargue la aplicación desde el sitio web de YCAAA, [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org)

o

\* Teléfono o correo electrónico: 717-771-9610; [aging@yorkcountypa.gov](mailto:aging@yorkcountypa.gov) para el envío.

Lleve la solicitud completa a una ubicación programada en persona (consulte la parte posterior de la página para conocer el cronograma)

o

Envíe por correo o deje la aplicación antes del 15 de septiembre de 2022 a:

Agencia del Área del Condado de York sobre el Envejecimiento, 100 West Market St., York PA 17401

**ELEGIBILIDAD:**

- Debe tener 60 años de edad antes del 31 de diciembre de 2022
- Debe ser residente del Condado de York
- El Ingreso Bruto Anual 2022 no debe ser superior a:  
\$25,142 (\$2,095/ mes) para individuos  
\$33,874 (\$2,823/ mes) para un hogar de 2 personas

Controles de presión arterial proporcionados por:



¡El primer miércoles de cada mes!

6 de julio a las 10:00

Barrido de calles

El primer martes y el primer jueves de cada mes es el Barrido de Calles.



NO hay estacionamiento al otro lado de Broad Street (primer martes) de 7:15 am a 11:45 am. y NO estacionarse en el lado cerrado de Broad Street (primer jueves) de 12:45 p. m. a 3:15 p. m.

# ¿¿¿¿ESTÁS ENFERMO????

"Tu sabes quien eres. Te despiertas sintiéndote fatal. Está sudoroso y tiene dolor de garganta y una tos horrible. Es posible que tenga dolor de estómago o sienta náuseas.

Así que bebe un poco de té o ginger ale y dirígete al Centro. No te gustan las otras opciones. Te perderías algo que parece importante en ese momento, o podrías decepcionar a tus amigos. Estás pasando el día a pesar de que si te detuvieras a pensar en ello por un momento, admitirías que deberías estar en casa y en la cama". Si esto suena como usted, ¡quédese en casa! Preferimos que se quede en casa y se ponga saludable que venir al Centro y compartir sus gérmenes. En caso de duda, quédese afuera e intente nuevamente después de 24 horas (¡de estar libre de síntomas!) Nos reservamos el derecho de pedirle que se vaya por la seguridad de otros en nuestra comunidad si creemos que está enfermo o mal. Otros centros están practicando este enfoque. \*\*\*Esto incluye si la PRUEBA DE COVID ES POSITIVA. Siga las pautas de los CDC. Agradecemos su cooperación ya que nos permite permanecer abiertos.\*\*\*



## **¡Atención Miembros del Centro!**

Este anuncio se refiere a las chinches y para recordarles a todos que si cree que puede tenerlas, DEBE CONTACTAR A UN EXTERMINADOR. ¡También le pedimos que no regrese al centro hasta que sepa que han sido exterminados (esto podría tomar un par de semanas)! Si vive en Broad Park Manor (una de las torres en King St), puede comunicarse con Mantenimiento (717-843-6309) y Penn Pest irá a su hogar sin costo alguno para usted. ¡Primero vendrán a revisar su hogar, luego programarán una fecha para tratar su hogar y finalmente vendrán para un seguimiento para asegurarse de que el tratamiento funcionó! 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. Tales como ventas de garaje, salas de cine, la casa de otra persona y, nuevamente, no son parciales, le pueden pasar a cualquiera. ¡Gracias por su cooperación!



Martes 5 de julio a las 10:00 am



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

Martes 12 de julio a las 12:00



Martes 19 de julio a las 12:00



**Evento de mesa y juego con**



**Miércoles 13 y miércoles 27  
de julio**



**GIANT.**  
NUTRITIONIST

## Table Talk

Dietitian & Pharmacist  
Heart Health Discussions



## Wellness Workshops

Mondays at 7pm

**GIANT.**  
NUTRITIONIST

11 de julio a las 7 p. m.: Seguridad alimentaria con Mary: con el sol de verano calentando nuestra diversión al aire libre, aprendamos cómo mantener nuestra comida fresca y segura. Únase a Mary Robinson, RD, LDN mientras hablamos sobre cómo mantener sus alimentos a salvo de bacterias.

18 de julio a las 7:00 p. m.: Hidratación con Jennifer: el verano trae calor y ya sea que te encuentres descansando junto a la piscina o nadando, ¡la hidratación se vuelve cada vez más importante durante estos meses cálidos! Únase a Jennifer Schmiel, RD, LDN mientras analiza los beneficios de hidratar adecuadamente su cuerpo e inspírese con algunas ideas refrescantes para mantenerse fresco.

25 de julio a las 7:00 p. m.: Salir al aire libre con Taylor: ¡Aproveche el dulce clima soleado levantándose y moviéndose! Únase a Taylor Guskind, RD, LDN, quien le brindará maneras fáciles de salir y alimentos para alimentar su cuerpo antes y después del ejercicio!



**LUNES, 25 DE JULIO  
DE 2022**

9:00-10:30

Música & fotos  
con Papá Noel



# Caja con el queso

## Senior Box Program

### Commodity Supplemental Food Box

Senior Food Box Program  
Federal Poverty Income Guidelines  
Form 402004 – Effective 2/10/22



2022-2023 Income Guidelines; Elderly 130%

Household Size	Annual	Monthly	Weekly
1	\$17,667	\$1,473	\$340
2	\$23,803	\$1,984	\$458
3	\$29,939	\$2,495	\$576
4	\$36,075	\$3,007	\$694
5	\$42,211	\$3,518	\$812
6	\$48,347	\$4,029	\$930
7	\$54,483	\$4,541	\$1,048
8	\$60,619	\$5,052	\$1,166
For each add'l household member, add...	\$6,136	\$512	\$118

## 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)**



**Productos Frescos** continuará siendo distribuido 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 tu mesa para retirar tus productos.

**Tenga en cuenta, SOLO PORQUE LLEGA PRIMERO NO significa que usted será atendido primero.** Las mesas se llamarán al azar. Estamos sirviendo a aproximadamente 80 personas, mientras duren. 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.



**POR FAVOR, Además, el horario de recogida es de 11:30 a 12:30. Después de eso, su almuerzo no está garantizado y debe entrar por su comida.**

Aquellos que coman adentro deben estar sentados y listos para el almuerzo antes de las 11:30, ya que NO guardamos almuerzos.

**Además, el horario de recogida es de 11:30 a 12:30. Después de eso, su almuerzo no está garantizado y debe entrar por su comida.**

Aquellos que coman adentro deben estar sentados y listos para el almuerzo antes de las 11:30, ya que NO guardamos almuerzos.

**Es su responsabilidad registrarse previamente para sus propias comidas.**

Mientras estamos "Sirviendo" el almuerzo entre las 11:00 y las 11:30 en la cocina, le pedimos que no solicite café o agua caliente durante este tiempo, ya que interrumpe el servicio.

Apreciamos tu cooperación

Debbie Flaum es 'La dama de las burbujas de York'. Ella sabe que 'Las burbujas te hacen sonreír'. Tanto a niños como a adultos.

**REGRESA**

*A White Rose Senior Center*

**Viernes 22 de julio 9:30-11:30**

**Fecha de lluvia: 29 de julio.**



# Estudio bíblico con Bruce

**Todos los Lunes**

9:30-10:30

**Unete al Hno. Bruce Shaub**

## Zumba Gold®

con Heather Cintron



**Lunes & Miércoles**

10:30 - 11:15

¡Se debe usar calzado apropiado para su propia seguridad!

LA CLASE COMIENZA A LAS 10:30. LLEGUE ANTES DE LAS 10:20 PARA EVITAR INTERRUPCIONES.

## Silla de yoga

**NEW**

con Stephanie

Todos los Viernes

**12:00-1:00**

**Favor usar ropa comoda**





## CONSULTA LOS S.T.A.R.S. PROGRAMAS

"Actividades para adultos mayores para residentes de Springettsbury" Springettsbury Township y White Rose Senior Center se enorgullecen de ofrecerle una variedad de clases para adultos de 50 años o más. "ESTRELLAS." significa "Actividades para adultos mayores para residentes de Springettsbury", aunque cualquier persona, de 50 años o más, puede asistir. Las clases de verano de 2022 son las siguientes:



### **Programa STARS Clase: Melchor de fieltro de aguja - Parte 1**

El segundo Rey de la Serie de los Reyes Magos será Melchoir. En esta clase vamos a punzonar el cuerpo para prepararlo para la próxima sesión el 19 de julio. Mary Jane Miller te enseñará a realizar su cuerpo utilizando mechas de lana y agujas especiales para fieltro. Estos reyes se agregarán a nuestro conjunto de belenes de fieltro que hemos estado haciendo durante los últimos dos años. No es demasiado tarde para unirse a la diversión y crear un hermoso Belén. La experiencia de bordado es útil. Suministros: tijeras, una esponja de lavado de autos para coser (Wal-Mart o Dollar Store los tienen)

Instructora: Mary Jane Miller

Fecha: Julio 12, 2022

Día: Martes

Hora: 2:00 – 4:00pm

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 para la clase: 8 Participantes



### **Programa STARS Clase: Melchoir con fieltro bordado - Parte 2**

La segunda parte de esta serie consistirá en vestir al Rey con sus elaboradas túnicas y agregarle rasgos faciales. Utilizaremos mechas de lana y agujas especiales para fieltro. Todas las agujas, lana y adornos especiales serán proporcionados por el instructor. La experiencia de bordado es útil. Suministros: tijeras, una esponja de lavado de autos para coser (Wal-Mart o Dollar Store los tienen)

Instructora: Mary Jane Miller

Fecha: 19 de julio de 2022

Día: Martes

Horario: 14:00 – 16:00

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 para la clase: 8 Participantes



### **Programa STARS Clase: Fabricación de cajas de regalo**

Judy Enders le mostrará un toque moderno a una caja de cartón vintage. ¡Construiremos una caja de cartulina y la cubriremos con un bonito papel tapiz! La caja tendrá aproximadamente 4 pulgadas de alto y 6 pulgadas de ancho, ¡perfecta para un regalo muy especial!

Materiales: tijeras, cinta adhesiva, regla y mod podge

Instructora: Judy Enders

Fecha: 27 de julio de 2022

Día: Miércoles

Horario: 14:00 – 16:00

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 para la clase: 10 participantes



### **STARS Program Class: Bingo and Lunch at Hoss's Steak & Seahouse**

White Rose Senior Center and Springettsbury Township offer "Bingo" at Hoss's Steak & Seahouse. Prizes will be given to all of the winners. Lunch will be served prior to Bingo. Come and join in the fun!

Date: August 17, 2022

Day: Wednesday

Time: 11:00 – 1:30pm

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

Cost: \$5.00

Pagar a Springettsbury Township antes del bingo

Máximo para la clase: 10 participantes

(No diferencia entre Residente / No Residente);

El almuerzo es por su cuenta.

(Aproximadamente \$11.00-\$13.00 por su comida y bebida)

¡Tienes que comer allí para jugar al bingo!



### **Programa STARS Clase: Calabazas de pollo Paisley**

¡Este debe ser el año de las lindas calabazas de pollo! ¡Martí Leader nos mostrará cómo crear una decoración decorativa a su cocina o agregar una pieza de conversación en cualquier lugar de su hogar! Ella traerá una calabaza especial para cada persona y le mostrará cómo pintar un diseño creativo de Paisley con colores brillantes.

Materiales: Martí se encargará de todo.

Instructor: Martí Leader

Fecha: 23 de agosto de 2022

Día: Martes

Horario: 14:00 – 16:00

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 para la clase: 8 Participantes

