

EVENTOS MAS DESTACADOS

Programa de residencia Circus Dreams. Selecciona lunes y viernes a las 10:30. Desde ahora hasta diciembre. Ver Calendario.

Venta de R&K Sub Los pedidos se realizarán del 2 al 20 de octubre.

Pago/Órdenes vencidas: 20/10/23 Subentrega: 30/10/23 (recogida durante la distribución del almuerzo)

Lunes Octubre 2 10:00 Piense primero Presentado por WellSpan Health

Miércoles Octubre 4 10:00-11:00 Clínica de gripe Presentada por Rite Aid

Jueves Octubre 5 10:00-1:00 Caja con el Queso (Debe entrar dentro de tu caja.)

Lunes Octubre 9 Día de la Raza, el centro está cerrado

Martes Octubre 10 10:00 Aetna c/ Kiara

Miércoles Octubre 11 9:30 Trivia de salud y bienestar de PA con Tina,

10:00 Venta de Hot Dog (\$1.50)

Jueves Octubre 19 Capacitación del personal, el Centro está Cerrado

Sábado Octubre 28 Bingo en efectivo y tarjetas de regalo

\$15 por adelantado

\$20 en la puerta

Los boletos incluyen 6 Tarjetas. Tiras adicionales \$3.00 cada una o 2/\$5.00. Refrescos disponibles para la compra. No se permiten alimentos ni bebidas del exterior. Está prohibido beber alcohol y fumar. Rifas 50/50 y premios en puerta.

Las puertas abren a las 11:00, el Bingo comienza a las 12:15.

Martes Octubre 31st 10:00 Fiesta de Halloween (usa tu disfraz)

Si desea PATROCINAR nuestro bingo en efectivo y tarjetas de regalo del 28 de OCTUBRE, ¡¡¡estamos buscando donaciones!!! ¡Tarjetas de regalo de \$25 o efectivo!

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



White Rose Senior Center
27 South Broad Street
York PA 17403

WRSC Gift Card & CASH

B I N G O

**Saturday
October 28**

**Doors Open @ 11:00
Bingo Starts @ 12:15**

**Tickets: \$15 in Advance
\$20 at the door**

Tickets include 6 Cards. Extra Strips \$3.00 each or 2 for \$5.00. Refreshments available for purchase. No outside food or drinks permitted. Alcohol & Smoking is prohibited.
50/50 Raffle. Door Prizes.

For More Information, please call: 717-843-9704

Octubre
Devocional

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Día 1 - Lucas 1:35 | Día 17 - Hechos 7:55 |
| Día 2 - Mateo 3:16-17 | Día 18 - Hechos 5:31-32 |
| Día 3 - Marcos 1:10-11 | Día 19 - Hechos 2:38-39 |
| Día 4 - Lucas 3:21-22 | Día 20 - Efesios 2:22 |
| Día 5 - Hechos 10:38 | Día 21 - 1 Corintios 12:4-6 |
| Día 6 - Lucas 10:21 | Día 22 - Mateo 28:19 |
| Día 7 - Juan 3:34 | Día 23 - 2 Corintios 13:14 |
| Día 8 - 1 Pedro 1:2 | Día 24 - Isaías 48:16 |
| Día 9 - 2 Corintios 1:21-22 | Día 25 - Santiago 2:19 |
| Día 10 - Gálatas 4:4-6 | Día 26 - Génesis 11:7 |
| Día 11 - Efesios 1:3-14 | Día 27 - Génesis 3:22 |
| Día 12 - Efesios 2:18 | Día 28 - Isaías 6:8 |
| Día 13 - 2 Tes. 2:13-14 | Día 29 - Isaías 6:3 |
| Día 14 - Tito 3:4-6 | Día 30 - Apocalipsis 4:8 |
| Día 15 - Juan 20:21-22 | Día 31 - Deuteronomio 6:4 |
| Día 16 - Hechos 1:7-8 | |

Bienvenido al mundo
BABY JADEN

Septiembre 2, 2023



**Felicitaciones Katie y Justin,
y Lisa por ser abuela!**

6 LIBRAS • 11 ONZAS • 21 PULGADAS



*Marcia Bailey
Elena Badia
Audrey Glickson
Diane Passaniti
Shirley Carr
Christina Sexton
Betty Ann Knott
Milagros Mendez*

*Joanne Martinez
Melvin McConnel
Ruth McConnel
Deb Mills
Steven Mills
Wesley Preston
Kay Cobb
Andy Wyatt*

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*

Skip drinks with added sugars

Added sugars include sugars that are added to foods and drinks, foods packaged as sweeteners (such as table sugar), and sugars from syrups and honey. When you choose drinks with added sugars, it's hard to get all the nutrients you need without getting too many calories. Avoid or limit sugary drinks like:

- Soda
- Sports drinks
- Energy drinks
- Fruit drinks (like fruit punch)
- Sweetened waters
- Sweetened coffee and tea drinks

Calories in sugary drinks add up fast. For example, if you aim for 2,000 calories a day, just 2 servings of fruit punch could add up to almost a quarter of your daily calories! See how many calories are in some popular drinks.

Drink (12-ounce serving)	Total calories
Sweetened tea	115 calories
Regular soda	156 calories
Lemonade	171 calories
Chai latte	180 calories
Fruit drink (like fruit punch)	238 calories
Cafe mocha	290 calories

What about drinks with low- and no-calorie sweeteners?

Low- and no-calorie sweeteners — like in “diet” sodas and sugar-free syrups — can help cut down on added sugars and calories. But experts aren't sure if they can help manage your weight in the long term. If you have questions about how to manage your weight, talk with your doctor or a registered dietitian.

And to learn more about low- and no-calorie sweeteners, go to [fda.gov/food/food-additives-petitions/high-intensity-sweeteners](https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/high-intensity-sweeteners).



What about fruit juice?

Most of the time, **choose whole fruits** instead of juice. Whole fruits have fiber you need to stay healthy. If you do drink juice:

- Choose 100% fruit juice — which doesn't have any added sugars
- Have a small serving — aim for 4 ounces or less
- Try mixing 100% fruit juice with plain or sparkling water to reduce calories.

Note that fruit juice isn't recommended for children ages 1 to 2 years — and it's especially important not to give juice to kids younger than 1.

Venta de R&K Sub



Los pedidos se realizarán del 2 al 20 de octubre.

Dinero/Ordenes el: 10/20/23

Entrega de Sub: 10/30/23

(Recoger durante la distribución del almuerzo)

Pretzel Sandwiches: \$6.00 Subs: \$7.00

***** Los precios han aumentado *****

Subs:

Italiano

Jamon

Pavo

Roast Beef

Americano



Pretzel Sandwiches:

Italiano

Jamón & Queso

Jamón & Queso Suizo

Pavo & Queso

Roast Beef & Queso

Sweet Bologna & Queso

Ensalada de pollo

Ensalada de huevo

Ensalada de atún

“R&K Subs utiliza únicamente panes italianos auténticos de panaderías italianas locales como ATV Bakery en Reading y Seven Brothers en Camp Hill. Nuestras carnes, quesos y productos frescos provienen de proveedores locales de primer nivel. R&K Subs respalda todos nuestros productos, garantizando frescura y un sabor excepcional en cada bocado..”

ThinkFirst To Prevent Falls

- Who:** Adults of all ages who have sustained a fall in the past, who have a concern of falling, and adults who want to prevent falls in the future.
- What:** Falls are the leading cause of injury for people over age 65. This FREE program was designed to help individuals recognize their concerns about falling and the hazards in their home and community that contribute to falls. The program is a 2.5-hour presentation that will discuss fall prevention topics such as home safety, safety in the community, talking with your physician, nutrition, the significance of exercise, vision and medications.
- When:** Tuesday October 3rd, 2023 10:00-11:30am.
- Where:** White Rose Senior Center
- Cost:** FREE
- Contact:** Haley Smith, CTRS- Recreational Therapist
Email: thinkfirst@wellspan.org
Phone: 717-812-6476

This class will be presented by the
ThinkFirst National Injury Prevention Foundation.

ThinkFirst
National Injury Prevention Foundation

CIRCUS DREAMS

Circus brings us all together by learning something new and engaging, through the spirit of play and collaboration. There is something about the circus that draws us back every time and it's not a big secret. It's simple! The circus is fun. Staying active is important for health and learning circus technique is also a great way to keep our minds sharp. In this 12 week program you'll learn theatrical clowning, juggling, hooping, feats of balance, and poi spinning from circus artists Jenny Hill and Chris Tamburro. This inspiring circus experience culminates in a group celebration that demonstrates the joy, dedication, and collaborative effort that is inherent in circus arts. This will be open to the attendance of family, friends, and community members. We look forward to meeting you under the Big Top at White Rose!

Sessions are the following Mondays and Fridays, from 10:30 - 11:30. Wear comfortable clothing and shoes for movement.

Sept. 18, 22, 25, 29
Oct. 2, 13, 16, 20, 23, 27, 30
Nov. 3, 6, 13, 17, 27
Dec. 1, 4, 8, 11, 15, 18



Teaching artists Chris Tamburro, left, of Lancaster City, and Jenny Hill, of East Greenville in Montgomery County, encourage creativity as seniors celebrate the culmination of a 14-week circus-themed residency at Golden Connections Community Center in York Township, Wednesday, Aug. 17, 2022. Dawn J. Sagert photo



Recuerda, debes preinscribirte para tu comida

Esto es para asegurarnos de que pidamos 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 registre previamente con al menos dos días de anticipación)**. Los almuerzos *no se pueden* guardar para el día siguiente debido al espacio limitado en el refrigerador. Con **horario de atención en persona de 9 a. m. a 2 p. m.** ¡Tenemos la esperanza de que se una a nosotros adentro! El almuerzo se servirá a las 11:30 inmediatamente después de nuestra oración a la hora de comer. Si está preinscrito para su almuerzo, **por favor** 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 **11:35** comenzamos a distribuir comidas por orden de llegada.

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

¡Gracias por su cooperación!

Asbury United Methodist Church **ORGAN REDEDICATION CONCERT**

**SUNDAY, OCTOBER 1, 2023
2:00 PM**

featuring

CHRISTOPHER HOULIHAN



CONCERT ORGANIST

John Rose College Organist and Director of Disfranchised Choir of Chapel Music
Trinity College, Hartford, Connecticut

**340 E. MARKET ST. ~ YORK, PA
717-843-0733**

The 11:00 service will be followed by a covered dish luncheon and the concert will begin at 2PM. Please bring a covered dish, salad or vegetable. Meat, drinks and dessert will be provided! A sign-up sheet is available at the information desk. Please indicate how many will attend and what dish you will bring to share.

Zumba Gold®

with Heather Cintron



Todos los Miércoles
10:30-11:15

ARTESANOS DEL HILO
TODOS LOS
MIÉRCOLES & JUEVES



9:00-2:00

Fuerza y Equilibrio
Silla de Yoga

con/ Stephanie

Martes

c/ Stephanie

12:00-1:00

Silla de Yoga

c/ Stephanie

Viernes

12:00-1:00



Productos Frescos seguirá distribuyéndose aproximadamente a las 10:00 a. m. (tiempo sujeto a cambios según el tiempo de entrega del Central PA Food Bank). 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 productos.

Las mesas se llamarán en **orden al azar**. Atendemos aproximadamente a 120 personas, hasta agotar existencias. **No pasará por la fila de comida hasta que la mesa en la que está sentado sea llamada**. Recuerde que no proporcionamos bolsas ni cajas. Trate al personal, los voluntarios y otros miembros con respeto.

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, FRIJOLESES SECOS, MANTEQUILLA DE MANÍ Y FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS.

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

Canasta de Acción de Gracias

Procedimiento de registro a través de YORK GIVING

Vaya al sitio web de York Giving en www.yorkgiving.com

Haga clic: ¡Cómo registrarse para recibir una comida!

La inscripción comienza el martes 10 de octubre de 2023.

El registro finaliza el viernes 3 de noviembre de 2023.

El registro de entrega finaliza el viernes 27 de octubre de 2023

La recogida del pavo y la cesta de Acción de Gracias es el 18 de noviembre de 2023 de 10 a. m. a 2 p. m.

lo que recibirás:

un pavo congelado según el tamaño de su familia, relleno, verduras enlatadas, frutas enlatadas, patatas, salsa y un postre en caja.

Instrucciones de recogida La ubicación de este año es York Expo Center - Memorial Hall West. Los clientes que conduzcan deben ingresar por la puerta de Highland Ave. Los clientes que caminan deben ingresar por la entrada peatonal de Market Street en Memorial Hall. El horario de recogida es de 10 a. m. a 2 p. m. el sábado 18 de noviembre. Una vez que esté registrado, recibirá una postal por correo después del 8 de noviembre. **DEBE TRAER ESTA POSTAL AL EXPO CENTER PARA RECIBIR SU PAVO Y SUS ADORNOS. Si no lo recibe, preséntese en Servicios al Cliente en York Expo Center los días de recogida.**

Instrucciones de entrega

La entrega está disponible para clientes que están confinados en sus hogares y aquellos que carecen de transporte propio.

La entrega a los edificios de apartamentos de York Housing en 100 Pleasant Acres Rd, a los edificios de Affordable Housing Advocate en 1243 W. King St. y 1500 Rodney Rd junto con 401 Ridge Ave. se realizará el sábado 18 de noviembre. Un número limitado de clientes residentes adicionales para La entrega los sábados está disponible al registrarse para su comida. Todas las demás entregas se realizarán el domingo 19 de noviembre de 2023.

Si se registra para una comida, queremos que la reciba. Si tiene algún problema o pregunta con respecto a su comida O necesita cancelar, comuníquese con nosotros al 717-714-1921.

Fecha de distribución final: el lunes 20 de noviembre, los clientes tendrán una oportunidad adicional de recoger su comida en York Expo Center - Memorial Hall entre las 9 a. m. y las 2 p. m. para aquellos que se perdieron el fin de semana.



Welcome to wholecare.

Come learn about how you can get over **\$20,000** worth of benefits for things like dentures, glasses or contacts, groceries, utilities, transportation and more.



Highmark Wholecare 2024 Benefits



10/17/2023
10:00 am



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

Questions?

Billie Jo Kane
Your Local Medicare Expert

717.392.9454

HighmarkWholecare.com/Medicare

RITE AID CLINICA DE LA GRIPE

Miércoles

Octubre 4

10:00 - 11:00

RITE AID SE UNIRÁ A NOSOTROS PARA UNA CLÍNICA DE
VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE.

¡COMPROMÉTASE A RECIBIR LA VACUNA CONTRA LA GRIPE EN
WHITE ROSE SENIOR CENTER!

ESTÉ PREPARADO PARA COMPLETAR UNA EVALUACIÓN Y TRAER
UNA FOTOCOPIA DE SU TARJETA DE SEGURO EL DÍA DE LA
CLÍNICA.



**¡Regístrate hoy! Llama o pasa
por White Rose Senior Center**

717-843-9704

Ameri Health Caritas



Octubre 25 La salud del corazón

Esta presentación describe los pasos para prevenir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, los factores de riesgo, los conceptos básicos de las enfermedades cardíacas y los efectos de las enfermedades cardíacas. También cubre síntomas y hábitos saludables.

Noviembre 7 Salud dental para adultos

Esta presentación brinda información general sobre la higiene bucal y cómo puede afectar su salud.

Noviembre 13 Seguridad de los medicamentos

Esta presentación educa a los participantes sobre qué medicamentos están tomando, por qué los toman y qué significan las instrucciones.

Diciembre 11 Higiene

Esto cubre los conceptos básicos de higiene personal.!

Diciembre 18 Prevención de envenenamientos

Prevención de intoxicaciones: ¡esté seguro, no lo lamente! Esta es una presentación de dos niveles que describe cómo reconocer los venenos, dónde se pueden encontrar, cómo puede ocurrir el envenenamiento, cómo prevenirlo y qué hacer en caso de envenenamiento.

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 Fall 2023 classes are as follows:

STARS Program Class: Christmas Card Ornaments

Mary Jane will show you how to recycle those old Christmas or greetings cards you have been keeping by making them into these fun ornaments. Using circles cut from the cards we will bend and glue them into round or oblong glittered ornaments for your tree or to give away as gifts. This is a fun and easy craft and can be made with any size circles.

Supplies: Paper Scissors, Pencil, White Glue, any old Christmas or Greetings Cards you have. Don't worry if you don't have any, Mary Jane will bring many along to the class.

Instructor: Mary Jane Miller

Date: October 3, 2023

Day: Tuesday

Time: 2:00 – 4:00pm

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 Class: 8 Participants



STARS Program Class: No Sew Christmas Ornament

Becky Hickey will teach you how to make this Easy NO SEW Christmas ornament. This folded fabric quilted Christmas ball is super easy to make. A different type of beautiful hand-crafted Christmas ornament which looks stunning on your mantle, bookshelf, as a table decoration or hung from your Christmas tree.

Supplies: All supplies provided by the instructor

Instructor: Becky Hickey

Date: October 10, 2023

Day: Tuesday

Time: 2:00 – 4:00pm

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 Class: 10 Participants



STARS Program Class: Fall Gourd Stack

In this workshop, Linda Stinnette we will show you how to make this creative Fall Gourd Stack. Each stack has different shaped small gourds of which you will be painting and decorating to your liking. Gourd shapes are different and depending on your choice and the shapes, they could be painted as cats, pumpkins, witch face, owls....it will be up to you and your awesome imagination! Come prepared to have some fall fun and do not forget to "imagine"!

Supplies: All supplies provided and are pre-drilled with a wood slice.

Instructor: Linda Stinnette

Date: October 18, 2023

Day: Wednesday

Time: 2:00 – 4:00pm

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 Class: 10 Participants



CHECK OUT THE S.T.A.R.S. PROGRAMS

Bingo at Hoss's Steak & Seahouse

White Rose Senior Center and Springettsbury Township will 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: October 24, 2023

Day: Tuesday

Time: 11:00 – 1:30pm

Location: Hoss's Steak & Seahouse – 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!

STARS Program Class: Origami Christmas Tree

The holiday season is coming. Who doesn't enjoy decorating their home to look festive. Join your S.T.A.R.S. friends and Becky Hickey and learn how to make an Origami Christmas Tree. These folded paper origami trees make the perfect Christmas Decoration. They are such a quick and easy project. Make these magical Origami Christmas trees with a few folds and snips of paper. Each participant will complete an 11" white tree enhanced by a flameless votive candle. Join us and learn to make this pretty decoration to grace your holiday table or bookshelf.

Supplies: Paper Scissors. All other supplies will be provided by Becky.

Instructor: Becky Hickey

Date: November 7, 2023

Day: Tuesday

Time: 2:00 – 4:00pm

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 Class: 10 Participants



STARS Program Class: Little Drummer Boy Diorama Ornament

Using rubber stamps, Mary Jane Miller will show you how to make this charming Christmas Ornament. We will stamp, cut, color and glue to put all the pieces together for this ornament. Fun and stress-free class for those that would like to make a unique Diorama to display.

Supplies: Paper Scissors, White Glue, Crayons or Color Pencils if you have them. Mary Jane will provide all the stamping supplies and tools we will need for class.

Instructor: Mary Jane Miller

Date: November 14, 2023

Day: Tuesday

Time: 2:00 – 4:00pm

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 Class: 8 participants



For additional questions, contact Lisa Krout at White Rose Senior Center (717-843-9704), Maribel Batista or Brandy Shope at Springettsbury Township (717-757-3521).