

Boletín de Enero 2016

Horas

Lunes-Jueves
8:00am to 4:00pm

Viernes
8:00am to 3:00pm

DIRECCIÓN

420 E. Lakeshore Dr.
Lake Elsinore, CA 92530

Oficina

951-674-2526
www.lake-elsinore.org

Personal

Supervisora

Priscilla Perez

Coordinadora

Julie Matull

Líder de Recreación

Simone Eakins

Mitzy Ramirez

Voluntarios

Jill Cunningham

Monica Figueroa

Maria Plancarte

Lupe Ramirez

Nancy Torn

Greg Velasquez, Jr.

Emma Wharton

Para Nuestros Nuevos Miembros

¡Bienvenido al Centro de actividades para personas mayores de Lake Elsinore! Lea el boletín informativo para conocer todas las actividades y anuncios. Si es un miembro nuevo, asegúrese de tener un Código de conducta completo y entregado a la oficina principal. Si tiene más de 60 años y desea almorzar, solicite en la oficina principal el formulario de admisión de almuerzo.

La inscripción se realiza por orden de llegada. Las actividades, eventos y viajes se llenan rápidamente. Recuerde que la inscripción siempre es el primer día laborable del mes. No podemos dejar espacio para nadie, debes estar aquí para registrarte. Si hay una

Horarios festivos y cierres

El 1 de Enero el centro estará cerrado

Sodexo estará cerrado el 2 de enero, traigan su propio almuerzo.

El 19 de Enero el centro estará cerrado

Tabla de Contenido

Página 2: Actividades

Página 3-9: Eventos

Página 10: Calendario

Página 11: Menú

Página 12: Fotos

Página 13: Senior Spotlight

Página 13: Personal Spotlight

Página 14: Servicios

Página 15: Salida Fuera a almorzar

Página 16: Receta

Página 17-18: Eventos

Página 20: Artículo de salud

Actividades

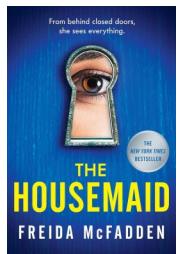
El Club de Lectura de Page Turner

Miercoles, 17 de Enero las 12pm

El libro del estaremos discutiendo es:

The Housemaid

By Freida McFadden



Si está interesado en leer con nosotros este mes, recoja la lista de libros y las preguntas sobre libros en la oficina.

BINGO

¡Apertura de puertas a las 12:00 pm. La entrada es de \$6 por un 4-on. Cada tarjeta extra cuesta \$4 y obtienes 10 juegos. Hay dos especiales, pares e impares a \$1 por cada carta. También hay acciones dobles de 3 por \$ 1 cada una!

Voleibol en silla

El voleibol sentado se llevará a cabo el Jueves 15 de Enero y el Jueves 29 de Enero. Consulte el calendario en la página 10 para confirmar la hora.

Manualidades para Senior

Miércoles 01/07-12pm Pintura de Piedras

Jueves 01/08 - 10am Día de manualidades abiertas \$5

Miércoles 01/14 -12pm Pintura sobre lienzo \$2

Lunes 01/26– 12pm Caja de madera con forma de corazón \$4

DEBE registrarse para **TODOS** los talleres de manualidades por adelantado para reservar materiales. El espacio y los materiales son limitados, por favor inscríbase en Registro.

Manualidades para Senior

Manualidades para el mes de Enero!

*Si está inscrito en una manualidad y no se presenta sin previo aviso, perderá su lugar para el siguiente participante en la lista de espera



Fiesta de Navidad



Fit & Strong! Fiesta



Actividades de Diciembre



Diciembre



Diciembre



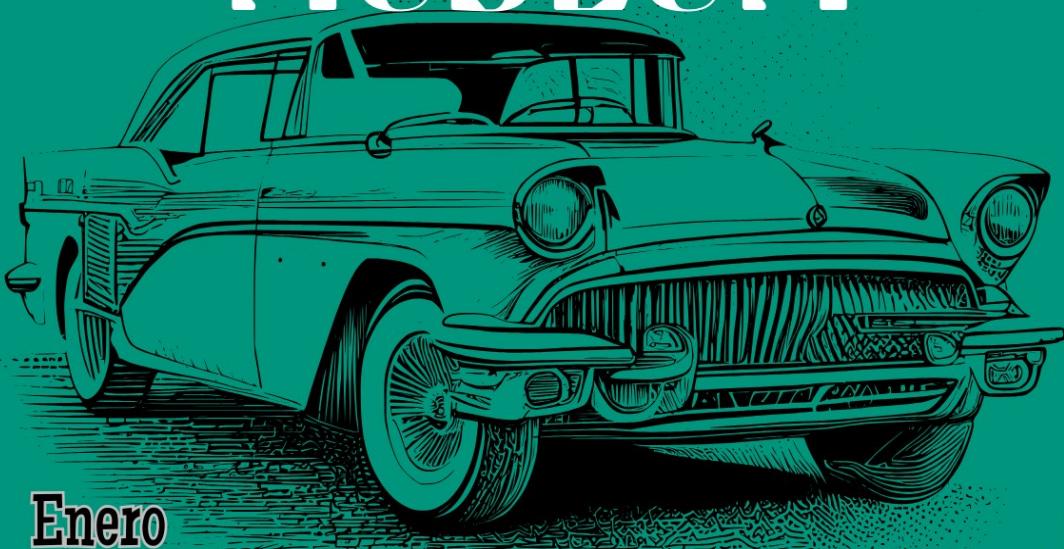


La inscripción comenzará el
viernes 2 de enero.

MOTTE HISTORICAL



MUSEUM



Enero
29

9:30am

Si le interesa la historia del valle, los coches antiguos o la arraigada tradición agrícola de Perris, Romoland, Nuevo y Lakeview, únase a nosotros e inscríbase para participar en una excursión educativa al Museo Histórico Motte.

La entrada es gratuita.

Los participantes deberán traer o comprar su almuerzo.



\$13



HARRAH'S CASINO

JUEVES 22 DE ENERO

La inscripción comienza el Viernes 2 de Enero.

El espacio es limitado. Al registrarse, los participantes DEBEN traer \$3 en efectivo para la propina del conductor.

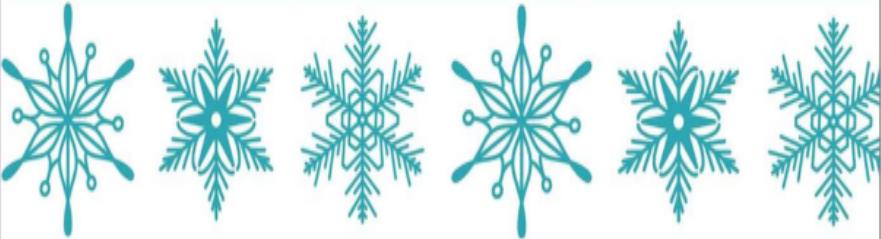
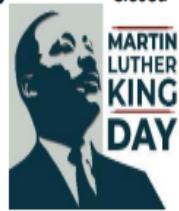
(\$10 en efectivo o tarjeta + \$3 en efectivo
\$13 en total)

Regístrate en la recepción

Monthly Activity Calendar

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>8:30a</u> Forma y fuerte <u>11:30am</u> Lonche	<u>8:30am</u> TOPS, Inc. <u>11:30am</u> Lonche <u>12:30pm</u> Bingo	<u>8:30a</u> Forma y fuerte <u>11:30am</u> Lonche <u>12:30pm</u> Blackjack	<u>11:30am</u> Lonche	<u>8:30a</u> Forma y fuerte <u>11:30am</u> Lonche
			1 <u>Centro cerrado por el Día de Año Nuevo</u>	2 <u>Inscripción</u> <u>SODEXO CERRADO.</u> <u>TRAIGA SU PROPIO ALMUERZO.</u>
5 <u>9:30am</u> Oficina para la Tercera Edad: Nutrición (español e inglés) <u>10am</u> Mesa de información c/Boomers	6	7 <u>10am</u> Beneficios reales con Dara Tovar <u>12pm</u> Pintura de Piedras	8 <u>10am-2pm</u> Día de manualidades abiertas \$5	9 <u>10am</u> Lotería c/Cindy Varela
12 <u>11:30am</u> Almuerzo de pizza patrocinado por Norma Shaw <u>debe estar registrado</u> <u>12:15pm</u> Karaoke	13	14 <u>10am</u> Decisiones y donuts c/Evans Brown <u>12pm</u> Pintura sobre lienzo \$2	15 <u>10am</u> Voleibol en Silla <u>12:30pm</u> Grupo de Salida a Almorzar	16 <u>10am</u> Mesa de información - Simple Select
19 <u>Centro cerrado con motivo del Día de Martin Luther King</u>	20 <u>10am</u> VCC: Control de la presión arterial	21 <u>9:30am</u> Mesa de información -Oficina para la Tercera Edad <u>12pm</u> Club de lectura	22 <u>8:30 a. m.</u> Casino Harrah's \$13	23 <u>10a. m.</u> Mesa informativa de Hospice of the Valleys
26 <u>10am</u> Mesa informativa de AGA con Silvia Jimenez <u>12pm</u> Caja de madera corazón \$4	27	28	29 <u>9:30 am</u> Motte - Museo de Automóviles Históricos <u>10am</u> Voleibol en Silla	30

January 2026 Congregate Lunch Menu

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				Closed
5 Sweet & Sour Meatballs Brown Rice Carrots	6 Chicken Marsala Couscous Steamed Spinach	7 Pork Chop with Salsa Verde Confetti Rice Capris Vegetables	8 Meat Lasagna California Vegetables	9 Turkey Spinach Salad Wheat Roll
12 No Sodexo Lunch Pizza Lunch Sponsored by Norma Shaw	13 Salisbury Steak Mashed Potatoes Green Peas	14 Lemon Oregano Chicken Couscous Steamed Spinach	15 Meatballs in Marinara Pasta Italian Vegetables	16 Tuna Sandwich Cucumber Salad Orange
19  Closed MARTIN LUTHER KING DAY	20 Stir Fry Chicken Brown Rice Steamed Cabbage	21 BBQ Pulled Pork Mashed Sweet Potatoes Cauliflower	22 Ancho Lime Chicken Cilantro Rice Corn	23 Egg Salad Sandwich Coleslaw
26 Chicken Picata Rice Brussels Sprouts	27 Roast Turkey Mashed Potatoes Mixed Vegetables	28 Mongolian Ground Beef Steamed Rice Broccoli	29 Chicken Fajitas Black Beans Baja Vegetables	30 Chef's Salad Turkey, Egg, Tomato Wheat Roll

Milk served at every meal

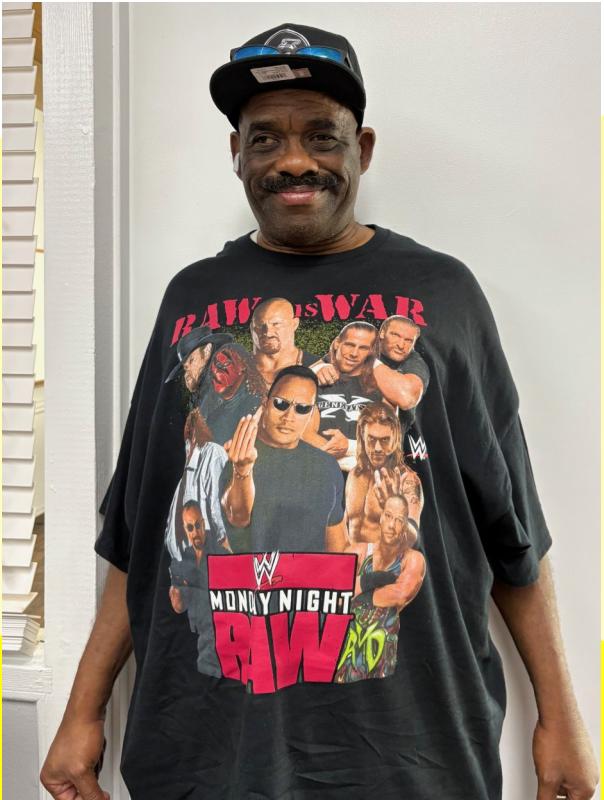


Indicates sodium above 1,000mg per meal

Menus may be subject to change

The City of Lake Elsinore and the Riverside County Office of Aging partner to offer weekday meals served **Monday thru Friday 11:30am-12:30pm only** to qualifying seniors, age 60 and older. Meals are served through Sodexo and are offered by **RESERVATION ONLY**. A limited number of meals are available and reservations are offered on a first come first serve basis. Reservations **MUST** be made by 12:30pm (noon) the business day prior to expected lunch date. **Call 951-674-2526** to make a reservation. If you have any questions regarding the meal, please contact Sodexo at **951-877-5950** and ask to speak to Brian Kesteleyn. If you have any questions for Sodexo's Registered Dietician please contact Vanh Bender at vanh@healthylivingconsulting.net. All meals funded by Riverside County Office on Aging 1-800-510-2020. **Suggested Meal Donation of \$3** is encouraged to offset the cost of the meal. **All food must remain at center and cannot be removed from the Senior Center for health reasons.** Materials, products, and services are funded by the California Department of Aging in partnership with Riverside County Office on Aging.

Senior Spotlight



Meet Wayne

Wayne nació el 11 de Enero en el condado de Los Ángeles. Tiene 58 años. Creció en Compton. Ha vivido en Hawthorne, Riverside, Corona y Lake Elsinore, y actualmente reside en Temecula. Ha trabajado en Burger King, Petco y el Centro Comunitario Stratton en Riverside. Su trabajo favorito fue en Petco, cuidando a los gatos. Entre sus pasatiempos se encuentran armar rompecabezas, jugar a los bolos, dibujar y jugar con su Nintendo Switch. Le gusta jugar a las máquinas tragamonedas y le gustaría ir de vacaciones a Las Vegas. Algunas de sus comidas favoritas son las enchiladas de pollo en salsa verde, el espagueti, el ramen y la comida de In-N-Out. Su restaurante favorito es Chili's. Le gusta escuchar todo tipo de música, pero sobre todo rap. Lleva dos años asistiendo al Centro para Personas Mayores y disfruta jugando al billar y conociendo gente nueva.

Staff Spotlight



Meet Simone

Simone nació en Londres, Inglaterra, el 16 de Enero. Tiene una hermana gemela. Se mudó a Estados Unidos cuando tenía 2 años y creció en Murrieta, California. Ha vivido en Murrieta y Menifee, y actualmente reside en Murrieta. Ha trabajado en Chipotle y JCPenney, pero este trabajo es su favorito. Entre sus pasatiempos se encuentra escuchando música, jugando al solitario, pasando tiempo con sus amigos o su hermana y vendo películas de suspense. Su comida favorita es la comida India. Le gusta escuchar música pop y R&B. Lleva trabajando para la ciudad de Lake Elsinore durante 5 años y, de forma intermitente, en el centro Senior durante aproximadamente 2 años. Disfruta trabajando en el centro y creando recuerdos felices que los residentes puedan atesorar.

Servicios!

T.O.P.S

Quitando libras con sensatez! TOPS es un grupo de apoyo que se reúne y discute cómo vivir un estilo de vida más saludable. Se reúnen todos los martes en el Anexo del Centro para Personas

LIHEAP

El Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos brinda ayuda con sus facturas de servicios públicos y asistencia para proporcionar una mejor climatización para su residencia.

Las solicitudes están disponibles en el Centro.

Folleto de boletos Dial-A-Ride

Folleto de boletos Dial-A-Ride 10 - \$35

pase de 30 días para personas Júniors/discapacitadas: \$30

SOLO EFECTIVO EXACTO

Para obtener información o hacer una cita con Dial-A-Ride, llame al 1-800-795-7887

Los siguientes pases RTA de 30 días están disponibles en el Ayuntamiento de Lake Elsinore

Pase general de 30 días: \$60 - y pase de 30 días para personas Júniors/discapacitadas: \$30

Inland County Legal Services

Los Servicios Legales del Condado de Inland se reúnen una vez cada tres meses aquí en el Centro para Personas Júniors. Llame al 951-320-7500 o al 1(888)455-4257 para programar una cita.

Grupo de Salida a Almorzar

El Out to Lunch Bunch disfrutará del almuerzo en Martiniz Fresko Kitchen.

Asientos limitados, debes estar registrado para sentarte con el grupo



Martiniz Fresko Kitchen - 140 Hidden Valley Pkwy. Ste. A, Norco Ca. 92860

Nos reuniremos en el lugar el jueves 4 de Enero a las 12:30 p.m.

Las foto a continuación fueron de Out to Lunch Bunch en Diciembre Yard House.



Sopa de hamburguesa con queso

Ingredientes

8 lonchas de tocino, cortadas en trozos
1lb de carne de res molida
2 zanahorias medianas, peladas y picadas
2 tallos de apio, picados
1 cebolla mediana, picada
2 cucharaditas de sal kosher
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 dientes de ajo, finamente picados
1/4 taza de harina
1/2 cucharadita de mostaza en polvo
1/2 cucharadita de pimentón
4 tazas de caldo de pollo
900 g de patatas russet, peladas y cortadas en dados
2 1/2 tazas de queso cheddar rallado
1 taza de crema de leche
1/4 taza de crema agria
4 cebolletas, finamente picadas



Direcciones

En una olla grande de hierro fundido, cocine el tocino a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté crujiente y la grasa se haya derretido, de 4 a 6 minutos. Con una espumadera, retire el tocino y colóquelo sobre un plato cubierto con papel de cocina, dejando la grasa en la olla.

A la grasa de tocino, añade la carne de res, las zanahorias, el apio, la cebolla, la sal y la pimienta. Cocina, revolviendo con frecuencia, hasta que la carne esté dorada y desmenuzada, de 5 a 7 minutos. Añade el ajo y cocina hasta que desprenda su aroma, aproximadamente 1 minuto.

Espolvorea la harina, la mostaza en polvo y el pimentón. Cocina, revolviendo con frecuencia, hasta que desaparezca el olor a harina cruda, de 1 a 2 minutos. Incorpora gradualmente el caldo de pollo y 1 ½ tazas de agua, asegurándote de que no queden grumos de harina. Añade las patatas.

Lleva la mezcla a ebullición a fuego lento. Cocina hasta que las patatas empiecen a ablandarse, de 10 a 12 minutos. Usa un machacador de patatas o una cuchara de madera para triturar un poco las patatas; la sopa debe tener algunos grumos y no quedar completamente lisa.

Retire del fuego y agregue lentamente 2 tazas de queso, revolviendo constantemente. Incorpore la crema de leche y la crema agria hasta que estén bien mezcladas.

Reparta la sopa en tazones y decore con un poco de crema agria, cebolletas, beicon, el ½ taza de queso cheddar restante y una pizca de pimienta negra. Sirva con panecillos calientes.

December



GRATIS
PARA
MAYORES
DE 65 AÑOS

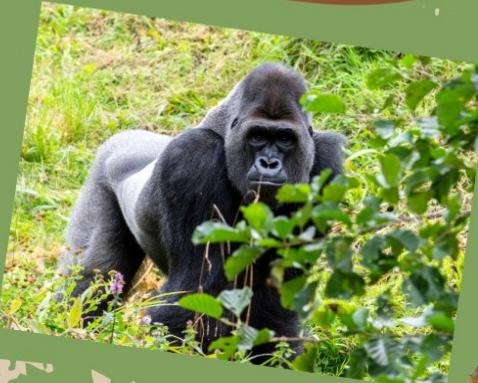
SAN DIEGO

LAKE
EL SINORE
SENIOR
ACTIVITY
CENTER

SAFARI PARK

TENDREMOS 2 VIAJES AL PARQUE SAFARI:
EL JUEVES 5 DE FEBRERO Y EL JUEVES 19 DE
FEBRERO.

**¡ENTRADA GRATUITA PARA MAYORES DE 65
AÑOS!
(DEBE PRESENTAR UNA IDENTIFICACIÓN CON
FOTOGRAFÍA VÁLIDA)**



La inscripción comienza el lunes 2 de febrero.

Cena de Corazones y Flores

\$14

13 de Febrero a las 4pm-7pm

*¡Celebre el amor con una
cena y baile!*

CÓDIGO DE VESTIMENTA: Semiformal

El espacio es limitado.

La inscripción comienza el Lunes 2 de Febrero.

Artículo de salud

Hidratación en invierno: una forma sencilla de cuidar tu salud.

By Dr. Sarah Fatland, DO

CMO, VCC: Lake Elsinore

Cuando bajan las temperaturas, incluso en el sur de California, es fácil olvidarse de beber suficiente agua, pero mantenerse hidratado es tan importante en invierno como en verano, sobre todo a medida que envejecemos. Con la edad, nuestro cuerpo retiene menos agua y la sensación de sed no siempre es tan evidente, lo que hace que la deshidratación sea más común durante los meses más fríos.

Sabías que incluso una deshidratación leve puede provocar fatiga, mareos, dolores de cabeza y calambres musculares? Además, ciertos medicamentos, incluidos los que se usan para tratar la presión arterial o las afecciones cardíacas, también pueden aumentar el riesgo. Dado que existen varios factores que contribuyen a la deshidratación, hemos recopilado algunos consejos para tener en cuenta durante los meses de invierno.

Consejos sencillos para hidratarse en invierno:

Bebe agua a lo largo del día, incluso si no tienes sed.

Las bebidas calientes como el té de hierbas o el caldo también contribuyen a la hidratación.

¡Hidrátate también con los alimentos! Los alimentos ricos en agua, como las sopas, los cítricos, las manzanas y los pepinos, son buenas opciones.

Ten un vaso o una botella de agua cerca para recordarte que debes beber. A veces, ver es creer.

Asegúrate de beber más líquidos cuando estés enfermo y consulta con tu médico si necesitas ayuda adicional.

El amable personal del Centro de Salud VCC de Lake Elsinore está aquí para ayudarte.

Si experimenta mareos, cansancio inusual o simplemente se siente mal, la deshidratación podría ser una de las causas. En nuestra clínica, la atención que brindamos a las personas mayores incluye revisiones de medicamentos, consultas de bienestar y orientación personalizada para promover un envejecimiento saludable, en cualquier época del año y ante cualquier síntoma.

Para programar una cita, llame o envíe un mensaje de texto al 951-252-2720 o visite www.vcc.org.

Recuerde abrigarse bien, mantenerse hidratado y cuidarse mucho este invierno.