

**SIRVIENDO A  
KEYPORT Y  
EL ÁREA DE  
BAYSHORE**



**GRATIS PARA LOS  
RESIDENTES DE  
KEYPORT 60+  
(DESABILITADOS  
MENORES  
DE 60 AÑOS)**

110 Second Street, Keyport, NJ 07735

[www.keyportonline.com](http://www.keyportonline.com)

VISITA NUESTRO FACEBOOK 'KEYPORT SENIOR CENTER'

Directora: Madeline Costello

Trabajadora Social: Ann Albano

administrativa parcial: Sofie Clark [sclark@keyportonline.com](mailto:sclark@keyportonline.com)

Kathy Beam [KeyportSeniorCenter@keyportonline.com](mailto:KeyportSeniorCenter@keyportonline.com)

Contacto: [mcostello@keyportonline.com](mailto:mcostello@keyportonline.com)

Telefono: 732-264-4916

Fax: 732-264-8552

**Volumen 33 Numero 4**

**ABRIL 2025**



**“Nunca duden de que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos puede cambiar el mundo: de hecho, es lo único que lo ha logrado.” -Margaret Mead**

**Abril es el Mes de Agradecimiento al Voluntariado. Gracias a nuestros dedicados voluntarios.**

**Esperando mayo:**

**Joyería anual, del lunes 5 al jueves 8 de mayo. Por favor, entreguen sus donaciones de joyas antes del viernes 25 de abril.**

**Brunch del Día de las Madres, jueves 8 de mayo. Precio a confirmar.**

**Viaje a Atlantic City, miércoles 21 de mayo.**

**Barbacoa del Día de los Caídos, viernes 23 de mayo. Vistan su ropa de rojo, blanco y azul, y jeans. Precio a confirmar.**

**EL COMITÉ ASESOR DE PERSONAS MAYORES DE  
KEYPORT APOYA LOS PROGRAMAS DEL CENTRO PA-  
RA PERSONAS MAYORES**

**Presidente:**Lynn Case **Vice-Presidente :**Letty Lombardo

**Tesorero:** Darlene Burgess **Secretaria:**Dawn Staniforth

**Consultiva:** Madeline Costello

**MIEMBROS DEL COMITÉ ASESOR**

Ken Angrason	Joe Carey	Cheryl Christopher
Jean Crone	June Dougherty	Julia Hudson-Stringfellow
Letitia Lombardo	Kathy Massey	Patti Mascolino
Moreno, Elba	Susan Pike	Virginia Smith
Bob Thompson		

**Notas del miembro del Comité Asesor Lynn Case**

Las lluvias de abril traen flores de mayo?

¿Alguna vez te has preguntado qué significa la frase "Las lluvias de abril traen flores de mayo"? Esta frase se originó en el Reino Unido y, en realidad, es una versión abreviada de una leyenda meteorológica más extensa. La versión original es "Los vientos de marzo y las lluvias de abril traen flores de mayo y bichos de junio".

Abril es la época en la que la mayor actividad de lluvias da inicio a la floración de las flores y las plantas, por lo que abril se conoce como el inicio de la temporada de crecimiento. Sin embargo, te sorprenderá saber que abril no es el mes más lluvioso en Estados Unidos, sino junio. La frase sigue vigente porque las lluvias de abril proporcionan a las plantas que florecen en primavera los nutrientes necesarios para sobrevivir los meses venideros.

Así que, ahora que comienza abril, disfrutemos de lo que nos traen las lluvias de abril, incluyendo alliums, aguileñas, asteráceas, lilas, lirios de los valles, pensamientos, primulas y muchas otras.



*Del*  
**Escritorio**  
*de*  
**CHRIS**

Estimados miembros del Centro para Personas Mayores de Keyport:

Me complace presentarme como la nueva Supervisora de Actividades para Personas Mayores. Regresar a este centro es como volver a casa, ya que tuve el placer de completar mis prácticas aquí en 2018 junto a Madeline. Ella fue una líder dedicada que se preocupó profundamente por esta comunidad, y sé que tengo un gran reto que cumplir. Afortunadamente, Madeline ha garantizado una transición sin contratiempos y agradezco todo el esfuerzo que ha dedicado a hacer de este centro un lugar especial. ¡Le deseamos lo mejor en su merecida jubilación!

Antes de unirme a Keyport, fui Directora de Recreación del Municipio de Hazlet, donde trabajé para desarrollar programas y eventos que unían a las personas. Tengo una licenciatura en Administración de Recreación de la Universidad de Kean y siempre me ha apasionado crear oportunidades atractivas y significativas para todas las edades.

Espero conocerlos a todos y trabajar juntos para garantizar que el Centro para Personas Mayores de Keyport siga siendo un lugar acogedor, vibrante y enriquecedor. Mi puerta siempre está abierta y los animo a compartir sus ideas, opiniones y sugerencias. ¡Esperamos verlos pronto!

\*¡Los cupones de alimentos del mercado agrícola vuelven este verano!

Estén atentos a las fechas en nuestros próximos boletines.

Atención: Miembros actuales y antiguos del Coro Keyport: Por favor, revisen si tienen libros de música en casa. Por favor, devuélvanlos al centro.  
¡Gracias!

*Felicidades a los  
Cumpleañeros*



*Mary Liu, Sheri Catullo, Elaine Greene, Lynne Wilson,  
Camille Moss, Carol Stack, John Montgomery,  
Isaiah Cooper, Anatoly Dragomeretsky, Laila Mereab,  
Melissa Nieves, Donald Gashi, Kathleen Manzo,  
Carmen Quinones, Joan Berry, Peter Henning,  
Mark Horvath, Diane Hrdina, Donna Jones,  
Donna Robichaud, Barbara Stahley, June Sullivan,  
Donald Cameron, Bobbie Carey, Maxine Harris,  
Victoria Mariocca, William Hudson, John McCarthy,  
Vincent Riggio, David Kennedy, Mary Schwedock,*

*Lila Wayte*



*condolencias*

A Sue Layland por la pérdida de su esposo  
Len.



*Bienvenidos*

**Lila Wayte**

**A Los Nuevos Miembros**

Ve una nueva cara? Darles la bienvenida! Muéstrales el Centro y haz que participen en todo lo que el Centro tiene para ofrecer! Quién sabe... Podrías hacer un nuevo amigo!

PELÍCULA  
«The Wedding Singer»



Robbie, cantante, y Julia, camarera, están comprometidos, pero con la persona equivocada. La fortuna interviene para que se descubran.

Jueves, 24 de abril 11:00 h  
Se servirán palomitas y refrescos gratis.

*Lista de Deseos*

Tazas, servilletas y platos para café.

¡Gracias por sus generosas  
donaciones!



**Gail Young**



ACEPTAMOS tarjetas de  
condolencias generales, Ponte bien, pensando en ti y TARJETAS DE CUMPLEAÑOS. NO  
ACEPTAMOS ninguna Tarjetas festivas, para  
ocasiones específicas o tarjetas religiosas.  
¡GRACIAS POR VUESTRAS DONACIONES AL  
CENTRO!



¡Gracias!



Por tanto apoyo

¿Sabías que nuestra página de nombre es una forma divertida de donar a nuestro Centro??

A continuación se muestra una lista de todos los miembros que contribuyen al buen hacer de nuestro centro. Es solo \$10.00/annual. Por favor, pase por la oficina principal para ser parte del apoyo del centro.

**Ann Albano Maria Bardowell** Carol Battista **Brigitte Broderick** Darlene Burgess  
**Tony Callandrillo Jessica Magee Callandrillo ELIZABETH CARTER Lynn Case**  
**Anne Conway** Madeline Costello **Helen Dahlgren** Satish Daniel **Viola Didato Eileen DeCicco**  
Joan Devino **June Dougherty** Laurie Eng **Wendy Esannason** **Mary Faitoute** Debbie Hege  
Len Layland **Sue Layland** Constance Lefferts Robert Lesniakowski **Agnes Leyesa**  
**Sue Miller** Sandy Molon **MaryEllen Murach Phil Ocken** Regina O'Reilly  
Cathy Mietz **COOKIE PIZZI FRED PIZZI Diana Rasmussen Barbara Repp**  
**Dan Rosato** DIANE SHEPPARD **VIRGINIA SMITH Dawn Staniforth Marianne Tavani**  
**Orma Trim**

### Servicios legales del sur de Jersey

South Jersey Legal Services, Inc., es una organización sin fines de lucro creada para brindar representación legal y defensa de calidad a personas de bajos ingresos. Buscamos empoderar a las personas de bajos ingresos para que accedan al sistema judicial de modo que logren la mayor medida posible de justicia procesal, social y económica sustancial.

Viernes 4 de abril

9:00 a 11:00

Inscripción:

Llame al 732-264-4916

Correo electrónico: [sclark@keyportonline.com](mailto:sclark@keyportonline.com)

South Jersey Legal Services, Inc. (SJLS) es una organización sin fines de lucro creada para brindar representación legal de calidad y defensa a personas de bajos ingresos en los condados de Atlantic, Burlington, Camden, Cape May, Cumberland, Gloucester, Monmouth, Ocean y Salem. Con más de 50 años de experiencia, SJLS es parte de la red de Servicios Legales de Nueva Jersey y un receptor de fondos de la Corporación de Servicios Legales federal. Además, SJLS recibe fondos de otras fuentes gubernamentales federales, estatales y locales, varias oficinas del condado sobre envejecimiento, United Way de Filadelfia y el sur de Nueva Jersey, y otros donantes públicos y privados.



Asociación de Enfermeras Visitantes Grupo de Salud  
Enfermera de Bienestar para Personas Mayores  
CENTRO PARA PERSONAS MAYORES DE KEYPORT  
SEGUNDO VIERNES DE CADA MES

abril 11: 10:30-12:00

\*Gratis-Sin Costo\*

La enfermera del Grupo de Salud VNA realiza una evaluación de enfermería que incluye:

- Exámenes de presión arterial
- Evaluación cardiovascular
- Revisión de medicamentos
- Educación específica sobre la enfermedad
- Nutrición y dieta
- Exámenes de detección de depresión

Este programa gratuito se centra en la promoción de la salud para ayudar a las personas mayores a lograr y mantener un nivel óptimo de funcionamiento.

Acrílicos

sobre

Lienzo

Con Mary Lou

Miércoles 2 de abril

1pm

Inscríbete en la oficina



## PIZZA WITH CHRIS

★ COME GET TO KNOW ★  
OUR NEW CENTER SUPERVISOR



**SIGN UP BY TUES. APRIL 8**

**FREE SPONSORED BY OUR ADVISORY COMMITTEE**



## “Programa Movimiento por la Vida”

**UN PROGRAMA INTEGRAL DE EJERCICIO QUE ABORDA TODOS LOS ASPECTOS DEL MOVIMIENTO SALUDABLE PARA ADULTOS MAYORES. TODAS LAS CLASES SE OFRECEN SIN COSTO Y SON IMPARTIDAS POR INSTRUCTORES**

**UN PROGRAMA INTEGRAL DE EJERCICIO QUE ABORDA TODOS LOS ASPECTOS DEL MOVIMIENTO SALUDABLE PARA ADULTOS MAYORES. TODAS LAS CLASES SE OFRECEN SIN COSTO Y SON IMPARTIDAS POR INSTRUCTORES CERTIFICADOS.**

**BAILE EN LÍNEA BÁSICA:** ¡No te pierdas la diversión! ¡Haz nuevos amigos, mantén tu memoria fresca y mejora tu coordinación y ejercicio, todo en uno! Aprende los pasos básicos de baile en línea. Aprenderá bailes populares de Party Line y otros con varios tipos de música.

**CUERPOS EN MOVIMIENTO-** Coreografía “movimiento con música”. Genial para el sistema cardiovascular. ¡Sé saludable para tu corazón y diviértete!

**CREACIÓN DE FUERZA:** diseñado para fortalecer los músculos de todo el cuerpo utilizando una combinación de pesas, bandas y pelotas con peso. Mejora la fuerza y el equilibrio.

**YOGA EN SILLA:** clase de mente y cuerpo sentado/de pie que incorpora principios de yoga e imágenes guiadas. Los estudiantes realizan una serie de posturas suaves de yoga y ejercicios de estiramiento. Mejora la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la respiración, así como el bienestar mental.

**BAILE EN LÍNEA INTERMEDIA:** no te pierdas la diversión. ¡No hay mejor manera de hacer nuevos amigos, mantener fresca la memoria y hacer ejercicio TODO en uno! Únase a nosotros en “COUNTRY LINE DANCING” con varios tipos de música con Ellen. Le garantizamos que comenzará el día con un rebote en sus pasos y una sonrisa en su rostro. Dónde: Keyport Senior Center Cuándo: miércoles 10:00 am.

**GENTLE FITNESS:** las personas trabajan a su propio ritmo. Los ejercicios se realizan sentado o de pie durante cortos períodos de tiempo. Las clases ayudan a aliviar la rigidez, el dolor en las articulaciones y mejorar el rango de movimiento, la flexibilidad y la resistencia. También mejora el equilibrio, la postura y ayudará a mejorar los síntomas de la artritis. Este programa es ideal para principiantes y todos los niveles de condición física.

**LATIN GROOVE:** baile al ritmo de ritmos latinos como Cha Cha, Salsa, Merengue y Bachata, así como bailes en línea populares como Electric Slide, Cupid Shuffle y Cowboy Hustle. Una forma divertida de hacer un buen entrenamiento. ¡Ven a mover tu cuerpo y ponte en marcha!

**\*PROYECTO HUESOS SALUDABLES:** un programa educativo y de ejercicios diseñado para prevenir y retardar el desarrollo de la osteoporosis. Los participantes comienzan con pesas de 1 libra y progresan según lo determinen ellos mismos.

**MÁS FUERTE POR MINUTO** - (Entrenamiento en intervalos de 60 segundos): después de un breve calentamiento cardiovascular, la clase consta de intervalos de 60 segundos de entrenamiento de fuerza y resistencia utilizando pesas, pelotas con peso y pelotas blandas. A los estudiantes se les ofrecen opciones para sentarse o pararse y se les ofrecen modificaciones, lo que hace que esta clase sea ideal para todos los participantes.

**TAI CHI-** Únase a Bruce King para la clase. Para aquellos de ustedes que estén familiarizados, Bruce compartirá la versión breve de Sun Style. Tai Chi es meditación en movimiento, un ejercicio lento, suave, elegante, de mente-cuerpo, de bajo impacto, de cuerpo completo y divertido.

**ZUMBA-** una mezcla de estilos de baile. Zumba divide estos bailes para abordar las necesidades anatómicas y biomecánicas de los adultos mayores activos o del principiante incondicionado. No se basa en los típicos ritmos de 32 tiempos de estilo aeróbico para el movimiento, sino que se inspira en música auténtica.



## **AUTOBÚS PATRÓN DE KEYPORT**

### **Personas mayores (60+) y discapacitadas**

### **Horario del autobús “Skipper” de transporte**

### **2024**

**MARTES Y JUEVES 10AM-3PM (ÚLTIMA RECOGER) APROX. BU-  
CLE DE 1 HORA**

- 500 BROAD ST, (ENTRADA DE AUTOBUSES)
- STOP & SHOP(PUERTA DE ENTRADA CERCA DE IHOP)
- BEERS STREET (ENTRADA LATERAL)
- ESQUINA DE BEERS ST. Y FRONT ST.
- FARMERS MARKET (jueves 6/6-10/25 abre a la 1 p.m.)
- KEYPORT BOROUGH HALL (ENTRADA TRASERA EN EL ESTACIONAMIENTO)
- BROAD ST Y FRONT ST. (FRENTE DEL PUB MCDONAUGH)
- THIRD ST(BIBLIOTECA)
- FRENTE AL AGUA (GZEBO EN LA PASARELA DEL ESTACIONAMIENTO)
- KEYPORT SENIOR CENTER (ENTRADA TRASERA POR RAMPA)
- GREEN GROVE AVE. EN APARTAMENTOS

### **TRANSPORTE ADICIONAL GRATUITO**

Transporte de bienestar del condado de Monmouth 732-431-7448

Caregiver Volunteers of Central Jersey 732-505-2273

ABRIL				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	10:00- Reunión del Centro 10:00-Cartas/Póquer 10:30-11:45-Bingo 11:30- Tenis de mesa 12-1:00- Coro Clase 12-2-Ajedrez 1:00-Yoga en silla con Kim 2:15- Zumba	10:00-Cartas/Póquer <b>10:00-Voleibol de silla con Gail</b> 1:00- Circuito Senior con Elizabeth <b>1-3:30- Todo el arte medio 'Acrylicos sobre lienzo'</b> 2:30-Tenis de mesa	<b>9:30-1:30-Trabajador Social</b> 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa <b>12:30 - Tai Chi (Nuevo Tiempo)</b>	<b>8:30- Viaje a Atlantic City</b> <b>9:00-11:00- Legal del Sur de Jersey</b> 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa <b>4:30-5:30 Grupo de Apoyo para el Alzheimer</b>
7	8	9	10	11
9:00-10:30 -Tenis de mesa <b>10:00- Dr. Motasis Podólogo</b> <b>11:00-4:00- Canasta</b> 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor con Elizabeth 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa	10:00- Reunión del Centro 10:00-Cartas/Póquer 10:30-11:45-Bingo 11:30- Tenis de mesa 12-1:00- Coro Clase 12-2-Ajedrez 1:00-Yoga en silla con Kim 2:15- Zumba	10:00-Cartas/Póquer <b>10:00-Voleibol de silla con Gail</b> <b>11:00 "Risoterapia" por Right at Home</b> 1:00- Circuito Senior con Elizabeth 1-3:30- Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa	<b>9:30-1:30-Trabajador Social</b> 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa <b>12:30 - Tai Chi (Nuevo Tiempo)</b> <b>1:30- Clases de guitarra</b>	9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer <b>10:30- Enfermera VNA</b> 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa <b>12:00- Fiesta de Pizza con Chris "Conoce a nuestro nuevo Supervisor del Centro"</b>
14	15	16	17	18
9:00-10:30 -Tenis de mesa <b>11:00-4:00- Canasta</b> 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor con Elizabeth 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa	10:00- Reunión del Centro 10:00-Cartas/Póquer 10:30-11:45-Bingo 11:30- Tenis de mesa 12-1:00- Coro Clase 12-2-Ajedrez 1:00-Yoga en silla con Kim	10:00-Cartas/Póquer <b>10:00-Voleibol de silla con Gail</b> 1:00- Circuito Senior con Elizabeth 1-3:30- Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa	<b>9:30-1:30-Trabajador Social</b> 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa <b>12:30 - Tai Chi (Nuevo Tiempo)</b>	<b>CENTRO CERRADO VIERNES SANTO</b>
21	22	23	24	25
9:00-10:30 -Tenis de mesa <b>11:00-4:00- Canasta</b> 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor con Elizabeth 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa	10:00- Reunión del Centro 10:00-Cartas/Póquer 10:30-11:45-Bingo 11:30- Tenis de mesa 12-1:00- Coro Clase 12-2-Ajedrez 1:00-Yoga en silla con Kim 2:15- Zumba	10:00-Cartas/Póquer <b>10:00-Voleibol de silla con Gail</b> 1:00- Circuito Senior con Elizabeth 1-3:30- Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa	<b>9:30-1:30-Trabajador Social</b> 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta <b>11:00- Película "El cantante de bodas"</b> 11:30-Tenis de mesa <b>12:30 - Tai Chi (Nuevo Tiempo)</b> <b>1:30- Clases de guitarra</b>	9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa
28	29	30		
9:00-10:30 -Tenis de mesa <b>11:00-4:00- Canasta</b> 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor con Elizabeth 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa	10:00- Reunión del Centro 10:00-Cartas/Póquer 10:30-11:45-Bingo 11:30- Tenis de mesa 12-1:00- Coro Clase 12-2-Ajedrez 1:00-Yoga en silla con Kim	10:00-Cartas/Póquer <b>10:00-Voleibol de silla con Gail</b> 1:00- Circuito Senior con Elizabeth 1-3:30- Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa	<b>Dra. Lynn Motasis Podólogo 732-970-4580</b>	<b>Servicios Legales del Sur de Jersey 732-414-6750 (ext. 6505)</b>