

**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

VISITA NUESTRO FACEBOOK 'KEYPORT SENIOR CENTER'

Directora: Madeline Costello

Trabajadora Social: Ann Albano

administrativa parcial: Sofie Clark sclark@keyportonline.com

Kathy Beam KeyportSeniorCenter@keyportonline.com

Contacto: mcostello@keyportonline.com

Telefono: 732-264-4916

Fax: 732-264-8552

Volumen 33 Numero 1

ENERO 2025



**Almuerzo del día de San
Valentín**

**Viernes 14 de febrero
A las 12:00 p.m.**



**CELEBRACIÓN DEL MES DE LA HISTORIA
AFROAMERICANA
BINGO**

**MARTES 25 DE FEBRERO
A LAS 10:30 AM
CON UNA PRESENTACIÓN DE NUESTRO CO-
RO Y UN ALMUERZO SOUTHERN FLARE
\$8.00
MÁS DETALLES A SEGUIR**



**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		

¡¡Feliz 2025!!

Empecé a buscar cosas sobre qué escribir y descubrí que enero se convirtió en el primer mes del año en 1752 en Inglaterra y sus colonias; solía ser el 25 de marzo (¡¡quién sabía!!). Hay tanto que aprender sobre calendarios que me abrumó. Lo único que me llamó la atención es que enero lleva el nombre de Jano, el dios romano de todos los comienzos, y eso tiene mucho sentido porque enero es cuando todos reflexionamos sobre el pasado, nos refrescamos, nos renovamos y empezamos de nuevo.

Entonces, es enero, el comienzo de un nuevo año: ¿qué estás comenzando, cuál será tu enfoque? ¿Puedo sugerir el autocuidado como un todo porque esto podría significar cosas diferentes para cada uno? Aquí hay algunas áreas para pensar en cómo podría refrescarse, renovarse o comenzar en su propia vida: Coma/beba bien y trate de comprender cómo le afectan los alimentos/bebidas (su nivel de azúcar en sangre, colesterol y estado de ánimo). Hidratarse, hidratarse, hidratarse (oh, cómo sé ahora los peligros de la deshidratación)

Haga ejercicio con regularidad, no puedo enfatizar esto lo suficiente. Socializar, hacer nuevos amigos, trabajar en viejas amistades. Sea creativo: arte, música, juegos Ordena tu mente y tu espacio Descansa, una buena noche de sueño hace una gran diferencia en tu día

La buena noticia es que Keyport Senior Center ofrece programas que pueden ayudarlo a refrescarse, renovarse o comenzar su viaje en muchas de estas áreas. Incluso si te concentras en uno o dos de estos, ¡has tenido un buen comienzo en el cuidado personal! Los comparto porque son áreas importantes que requieren fortalecimiento en mi vida.

En mi carta de enero del año pasado, reflexioné sobre lo mucho que significa para mí el centro para personas mayores, y sigue siendo cierto a pesar de que no he estado mucho por allí últimamente. ¡¡Espero estar mucho más aquí el próximo año!! Hasta entonces, ¡¡¡les deseo a todos un Feliz, Saludable y Próspero Año Nuevo!!!

Terminamos 2024 con muchos momentos divertidos en diciembre “Comparte tu postre favorito” y Sing a Long con David Meenan y nuestro coro. ¡En nuestra fiesta navideña en Jacques disfrutamos de comida deliciosa, un DJ fabuloso, Steve y una gran compañía! Gracias a todos por participar para hacer que estos momentos sean memorables.

Consulte nuestra página de calendario para disfrutar de un mes de diversión y juegos. Por favor regístrate ya que las plazas son limitadas.

Nota: El coro está de vacaciones y regresará el martes 7 de enero.

Bienvenidos nuevamente a nuestros miembros, nuevos miembros y aquellos miembros que se tomaron un año libre y regresaron para disfrutar de almuerzos, salud física, actividad física y clases educativas y simplemente buena compañía jugando y compartiendo una taza de café o té socializando con amigos.

Pase por la oficina principal para volver a registrarse. Si ya ha completado la documentación para una nueva membresía en 2023 y 2024, simplemente visite la oficina para informarnos si hay algún cambio en su documentación y que se volverá a registrar para 2025. Nos vemos a todos en el Centro para un nuevo comienzo y Lo mismo ocurre con Dawn Staniforth, secretaria del Comité Asesor, ¡bien dicho!

Feliz Año Nuevo!!

*Felicidades a los
Cumpleañeros*



*Katherine Walling, Joanne Guarracino, Glenn McBride,
Karen Heyer, Cheryl Christopher, Dawn Brady,
Carol Johnson, Virginia Febo, Dennis Stack,
Edward Carew, Eileen King, Angie Polizzotto,
Anna Josey, Larry Payne, Elena Sapelli,
Katie Slocum, Olga Carr, Eugene Gesner,
Dawn Anderson, Dawn Staniforth, Reena Heenan,
Clifford Mercado, Rosa Bonilla, John Caserta,
Betty Chang, Joyce Zweidinger, Denise Bellany,
Mary Lundin, Joan Herrera, Sondra Nino, Netty Craven
Alice McCleaster, Bonnie Ashmore,
Barbara Hendrickson*



condolencias



Bienvenidos

**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!

George Wingender
Yolanda Gordillo
Charlene Watson
Jacqueline McGowan
Mary Jane Michilak

**PELÍCULA
"Ángeles"**



Jueves 23 de enero

Paul Taylor, un hombre de mediana edad, está devastado después de perder algo que significó mucho para él. Decide renunciar a todo e ir a enseñar en un reformatorio para adolescentes con la esperanza de llegar a comprender la mente criminal de un niño.



Lista de Deseos

**Nuestros armarios están llenos.
¡Gracias por sus generosas
donaciones!**



Barry Gutterman
Yolanda Gordillo



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

CENTRO PARA MAYORES KEYPORT
CLASES DE CERÁMICA



MIÉRCOLES 1:00-3:30
8, 15 Y 22 DE ENERO

Las clases incluirán 3 tipos de construcción manual con arcilla que se demostrarán. Se te proporcionará arcilla y utensilios para realizar unas 3 piezas. La arcilla se secará al aire, luego se pintará y se rociará con un sellador. Puedes hacer cuencos, platos, figuritas, maceteros para flores secas, servilleteros, joyas, etc.

Por favor regístrese, el número máximo de participantes es 12 (solo lista de espera)

110 SECOND ST. KEYPORT

**CASA ABIERTA
JUEVES,
9 DE ENERO DE 2025**

¡Ven a visitar nuestro Centro para ver las actividades que ofrecemos! Serviremos pequeños bocados para su disfrute.



KEYPORT SENIOR CENTER

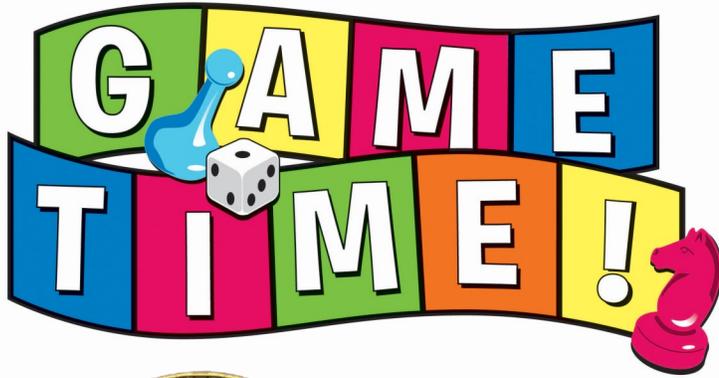
732-264-4916

mcostello@keyportonline.com

www.Keyportonline.com



DÍAS DE JUEGO DE ENERO!



**VENGE Y
DISFRUTE!!**



Miércoles 8 de enero a las 11:00 a.m.

Patrocinado por Hackensack Meridian Health

Almuerzo a continuación: pollo y arroz, bebida y postre. Costo: \$5.00

Jueves 16 de enero a las 11:00 a.m.

PICTIONARY Patrocinado por las Villas



Lunes 27 de enero a las 10:00 a.m.

Patrocinado por NJ Natural Gas

Almuerzo siguiente: sándwich de salchicha, papas fritas, bebida, postre Costo: \$5.00

JEOPARDY!

Fecha y hora por confirmar

Patrocinado por Keyport Alliance

MYSTERY GAME



Fecha y hora por confirmar

Con los estudiantes de enfermería



“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

ENERO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Dra. Lynn Motasis Podólogo 732-970-4580</p>	<p>Servicios Legales del Sur de Jersey 732-414-6750 (ext. 6505)</p>	<p>1 CENTRO CERRADO ¡FELIZ AÑO NUEVO!</p>	<p>2 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 1:00-2-Clase de Ajedrez 1:00-Tai Chi 1:30- Clases de guitarra</p>	<p>3 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa 4:30-5:30 Grupo de Apoyo para el Alzheimer</p>
<p>6 9:00-10:30 -Tenis de mesa 10:30-Proyecto Huesos Saludables 11:00-4:00- Canasta 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor con Elizabeth 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa</p>	<p>7 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</p>	<p>8 10:00-Cartas/Póquer 10:00-Voleibol de silla con Gail 11:00-- Rueda del Bienestar patrocinada por Hackensack Meridian Health 1:00- Circuito Senior con Elizabeth 1-3:30-Clase de Arte y Cerámica de Medio Nivel Medio 2:30-Tenis de mesa</p>	<p>9 9:30-3:30- Jornada de puertas abiertas 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 1:00-2-Clase de Ajedrez 1:00-Tai Chi 1:30- Clases de guitarra</p>	<p>10 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30- Enfermera VNA 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa 1:00-Rincón de los Escritores</p>
<p>13 9:00-10:30 -Tenis de mesa 10:30-Proyecto Huesos Saludables 11:00-4:00- Canasta 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor con Elizabeth 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa</p>	<p>14 10:00 – Reunión del Centro 10:00-Cartas/Póquer 10:30-11:45-Bingo 11:30 – Tenis de mesa 12-1:00 – Coro 12-2-Clase de ajedrez 1:00-Yoga en silla con Kim 2:15 – Zumba</p>	<p>15 10:00-Cartas/Póquer 10:00-Voleibol de silla con Gail 1:00- Circuito Senior con Elizabeth 1-3:30-Clase de Arte y Cerámica de Medio Nivel Medio 2:30-Tenis de mesa</p>	<p>16 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00- Pictionary patrocinado por The Villas 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 1:00-2-Clase de Ajedrez 1:00-Tai Chi 1:30- Clases de guitarra</p>	<p>17 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa 1:00 – Café de libros</p>
<p>20 9:00-10:30 -Tenis de mesa 10:30-Proyecto Huesos Saludables 11:00-4:00- Canasta 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor con Elizabeth 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa</p>	<p>21 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</p>	<p>22 10:00-Cartas/Póquer 10:00-Voleibol de silla con Gail 1:00- Circuito Senior con Elizabeth 1-3:30-Clase de Arte y Cerámica de Medio Nivel Medio 2:30-Tenis de mesa</p>	<p>23 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:00- Pelicula "Ángeles" 11:30-Tenis de mesa 1:00-2-Clase de Ajedrez 1:00-Tai Chi 1:30- Clases de guitarra</p>	<p>24 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa 1:00- Rincón de los Escritores</p>
<p>27 9:00-10:30 -Tenis de mesa 10:00 Disputa familiar patrocinada por NJ Natural Gas 10:30-Proyecto Huesos Saludables 11:00-4:00- Canasta 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor con Elizabeth 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa</p>	<p>28 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</p>	<p>29 10:00-Cartas/Póquer 10:00-Voleibol de silla con Gail 1:00- Circuito Senior con Elizabeth 1-3:30- Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa</p>	<p>30 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 1:00-2-Clase de Ajedrez 1:00-Tai Chi 1:30- Clases de guitarra 2:00- Comité Asesor Mtg.</p>	<p>31 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa</p>