

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



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

website:

Ayuda bilingue: Pregunte por Sandy, martes, 12-4 y jueves 10-2

Directora: Madeline Costello 110 Second Street, Keyport, NJ 07735 Trabajadora Social: Ann Albano

Contacto: mcostello@keyportonline.com

Telefono: 732-264-4916

Fax: 732-264-8552

Volumen 32 Numero 7

JULIO 2024



OCCURIENDO EN JULIO:

- Lunes a partir del 1 de julio a las 11:00 a. m.: encuentro y saludo del Proyecto Huesos Saludables en el gimnasio. Por favor regístrese (por orden de llegada)
 - Jueves 4 de julio – Centro cerrado. ¡Feliz día de la independencia!
 - Viernes 5 de julio 4:30-5:30 pm– Grupo de apoyo para el Alzheimer.
 - Lunes 15 de julio 11-12:30 – Prevención del Cáncer de Piel y Dermascan
 - Jueves 18 de julio a las 10:00 a. m. – EPOC y asma por Hackensack Meridian
- Martes 23 de julio a las 7:00 a. m.: viaje de avistamiento de ballenas y delfines en Cape May



¡ESPERANDO AGOSTO!

Fiesta de verano en la selva tropical

Jueves 8 de agosto

En la plaza de Roma

Costo: \$43 o \$48 no miembros

¡LUCE TU MEJOR CONJUNTO CON ESTAMPADO ANIMAL!



**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 Comité Asesor:

Notas de la presidenta del Comité Asesor, Lynn Case

El 14 de junio de 1777, el Congreso Continental aprobó una ley que establecía una bandera oficial para la nueva nación. La resolución decía: "Se resuelve, que la bandera de los Estados Unidos tenga trece franjas, alternadas de rojo y blanco; que la unión sea de trece estrellas, blancas sobre campo azul, representando una nueva constelación".

Se desconoce el origen de la primera bandera estadounidense. Algunos historiadores creen que fue diseñado por el congresista de Nueva Jersey Francis Hopkinson y cosido por la costurera de Filadelfia Betsy Ross.

Entre 1777 y 1960, el Congreso aprobó varias leyes que cambiaron la forma, el diseño y la disposición de la bandera y permitieron que se agregaran barras y estrellas para reflejar la admisión de cada nuevo estado.

Hoy la bandera consta de 13 franjas horizontales, siete rojas alternadas con seis blancas. Las franjas representan las 13 colonias originales y las estrellas representan los 50 estados de la Unión. Los colores de la bandera también son simbólicos; el rojo simboliza la dureza y el valor, el blanco simboliza la pureza y la inocencia, y el azul representa la vigilancia, la perseverancia y la justicia.

Que tengas un feliz 4 de julio.



Julio trae algo nuevo a nuestro Centro para personas mayores. Los lunes a las 11 a.m. comenzará un programa "Proyecto Huesos Saludables" que está diseñado para educar, ejercitar y empoderar. Esto es algo en lo que he estado trabajando durante siete años y finalmente se hizo realidad gracias a Julia Stringfellow y Patti Mascolino. Gracias, señoras, por dar un paso al frente y ofrecerse como voluntarias para educarse y traernos esto de vuelta. ¡No puedo esperar!

El mes pasado celebramos a nuestros Padres con una barbacoa y quiero agradecer a mis voluntarios: expertos en barbacoas: Bob Thompsen, Ken Angrason y el comité de eventos habitual por todo lo que hacen en el centro, en particular por esta increíble barbacoa parcialmente patrocinada por nuestro Comité Asesor.

Recordando nuestro baile de graduación para estudiantes de último año... gracias a la Escuela Keyport y al Departamento de Recreación del municipio de Keyport que trabajaron juntos para organizar y patrocinar este evento. He escuchado todos los comentarios fabulosos sobre tu experiencia. Las fotos están publicadas en nuestra página de Facebook.... Mirad lo bien que lo pasamos todos.

El Creative Arts Council del condado de Monmouth aportó ideas maravillosas y sacó a relucir nuestro lado creativo y lo importante que es para una buena salud mental.

¡¡¡Algunos han decidido unirse a nuestra clase de arte semanal!!!

Keyport Senior Center siempre ha sido considerado un centro amigable, que da la bienvenida a nuevos miembros y los anima a unirse y probar algo nuevo, como cartas, juegos, ejercicio, arte, cerámica, etc.... Como saben, tenemos café y té de cortesía. en el salón de usos múltiples (gracias a sus generosas donaciones al centro). Es fantástico reunirse, sentarse y tomar una taza de café, hablar y socializar. Les recuerdo que, cuando hay un evento o clase en sesión y la puerta del comedor/salón de usos múltiples está cerrada (para cursos de conducción, bingo, clases de arte, charlas y programas adicionales de AARP), pueden entrar tranquilamente y hacer una taza de café o té y llévala a la cocina. Disponemos de 2 mesas redondas preparadas para tu disfrute en nuestra cocina.

**¡Todos son bienvenidos!
¡Celebre nuestra libertad el 4 de julio!**

Felicidades a los Cumpleañeros



*Sam Machado, Phoebe Mazzucco, Anne Miceli,
Lillian Ledahl, John Mastres, Marie Salerno,
Martha Torres, Marie Brooks, Debbie Muehe,
Debbie Perry, Rema Sherwood, Abe Caldes,
Lucille Molino, Mary Jane Smith, Cynn Spieler,
Robert Wegener, Carolyn Ojamaa, Nora Sanborn,
Florence Hill, Carol Evancho, Lewis Spieler,
Rocco Fanelli, Barbara Gonzalez, Belle Kish,
Winnie Holmes, John Impaglia, Patricia Dante,
Nancy Femenella, Viola Diodato, Anne Carey,
Tom Hendrickson, Judy O'Connor*

ACTUALIZACIONES DE VERANO

- Writer's Corner & Book Café estará disponible en julio y agosto. Ambos programas se reanudarán en septiembre.
- El voleibol en silla estará suspendido en julio.
- Line Dance queda cancelado para el mes de julio.



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!

Kathleen Morris
Michele Bonner
Corine McGowan



El Día de la Independencia se celebra el 4 de julio de cada año. En 2024, Estados Unidos celebrará su 248.º aniversario, cuando se logró la independencia de Gran Bretaña tras la Guerra Revolucionaria. Los padres fundadores firmaron esta declaración el 4 de julio de 1776.



SHOW DE ARTE



Traiga su obra de arte lista para colgar antes del miércoles 17 de julio de 2024. Además, complete el formulario de arte y adjúntelo a la parte posterior de la pintura. Las formas de arte están en el Centro. Miembros de la clase de arte, traigan 2. Artistas que no están en clase y son miembros del Centro, traigan 1 de sus pinturas favoritas.



Lista de Deseos

Necesitamos toallas de papel y servilletas.
¡Gracias por sus generosas donaciones!



ACEPTAMOS tarjetas de condolencias generales, Get Well, Thinking of You 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
Anne Conway Madeline Costello Helen Dahlgren Viola Didato Eileen DeCicco
Joan Devino June Doucherty Laurie Eng Wendy Esannason Mary Faitoute Len Layland
Sue Layland Constance Lefferts Robert Lesniakowski Agnes Leyesa Terrie Magistro Cathy Mietz
Sue Miller Sandy Molon MaryEllen Murach Phil Ocken Gail Paris
COOKIE PIZZI FRED PIZZI Diana Rasmussen Barbara Repp Dan Rosato
DIANE SHEPPARD VIRGINIA SMITH Dawn Staniforth Marianne Tavani Orma Trim



PROYECTO HUESOS SALUDABLES

Project Healthy Bones es un programa educativo y de ejercicios diseñado para prevenir y retardar el desarrollo de la osteoporosis. El programa está dirigido por pares líderes capacitados. Los ^{New!} ejercicios están diseñados para mejorar el equilibrio y la fuerza con el uso de pesas en los tobillos y las manos. Los participantes comienzan con pesas de 1 libra y progresan según lo determinen ellos mismos.

Project Healthy Bones se basa en un programa desarrollado por el Departamento de Salud Pública y Acción de Massachusetts para el Desarrollo Comunitario de Boston, Inc. en consulta con el Laboratorio de Fisiología del Ejercicio y Nutrición de la Universidad de Tufts.

El programa está patrocinado por la División de Servicios para Personas Mayores del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey.

Para obtener más información sobre el Proyecto Huesos Saludables, visite www.aging.nj.gov



“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.



VIAJES DEL CENTRO

Avistamiento de delfines y Ballenas

Cape May, Nueva Jersey

Martes 23 de julio

El autobús sale a las 7:00 am.

Almuerzo en la Casa de la Langosta

Costo: \$115 miembro

¡AGOTADO! ¡SOLO LISTA DE ESPERA!

“Selva Tropical”

Fiesta temática de verano

Cenar y bailar

Jueves 8 de agosto

12-3 p.m.

En la plaza de Roma

Rt. 34

Costo: \$43 miembro

(\$48 no miembro)

isla Ellis

Martes 24 de septiembre

Almuerzo por tu cuenta en la Isla.

Costo: \$55 miembro

Pagado en su totalidad antes del 24 de agosto

¡4 asientos disponibles!

Viaje de teatro

"Blanca Navidad"

Sábado 16 de noviembre

Almuerzo en la estación de Lambertville

Costo: \$90.00

¡9 asientos disponibles!

Fiesta navideña anual

Miércoles 11 de diciembre

En Jacques en Middletown

Las opciones de almuerzo incluyen: pollo sorentino, salmón escalfado y costillas

Costo: \$43 miembro (\$48 no miembro)



VIAJES AL CASINO 2024

RESORTS CASINO, CIUDAD ATLÁNTICA

MARTES 20 DE AGOSTO

Costo: \$35.00

(no socios \$40.00)

con \$20 de vuelta en la ranura

RESORTS CASINO, CIUDAD ATLÁNTICA

JUEVES 19 DE SEPTIEMBRE DE 2024

Costo: \$35.00

(no socios \$40.00)

con \$18.00 de vuelta en la ranura

RESORTS CASINO, CIUDAD ATLÁNTICA

JUEVES 14 DE NOVIEMBRE DE 2024

Costo: \$35.00

(no socios \$40.00)

con \$20.00 de vuelta en la ranura

AUTOBÚS PATRÓN DE KEYPORT

Personas mayores (60+) y discapacitadas

Horario del autobús "Skipper" de transporte 2024

MARTES Y JUEVES 10AM-3PM (ÚLTIMA RECOGER) APROX. BUCLE 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

¡GRATIS!

JULIO

LINES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p align="right">1</p> <p>9:00-10:30 -Tenis de mesa 11:00 – Encuentro y bienvenida del Proyecto Huesos Saludables 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fortaleciendo 1:30-Cerámica 2:30—Tenis de mesa</p>	<p align="right">2</p> <p>10:00- Reunión del Centro 10:00-Cuerpos en Movimiento 10:00-Cartas/Póquer 10:30-11:45-Bingo 11:30– Tenis de mesa Clase 12-2-Ajedrez 1:00-Yoga en silla 2:15– Zumba</p>	<p align="right">3</p> <p>10:00-Cartas/Póquer 10:00-Baile en línea avanzado (cancelado) 11:00 Baile en línea básico (cancelado) 1:00-Más fuerte por minuto 1-3:30-Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa</p>	<p align="center">CENTRO CERRADO 4 DE JULIO</p>	<p align="right">5</p> <p>9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:30 - Mah Jong Americano 1:00-Tenis de mesa 4:30-5:30 Grupo de Apoyo para el Alzheimer</p>
<p align="right">8</p> <p>9:00-10:30 -Tenis de mesa 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fortaleciendo 1:30-Cerámica 2:30—Tenis de mesa</p>	<p align="right">9</p> <p>10:00- Reunión del Centro 10:00-Cuerpos en Movimiento 10:00-Cartas/Póquer 10:30-11:45-Bingo 11:30– Tenis de mesa Clase 12-2-Ajedrez 1:00-Yoga en silla 2:15– Zumba</p>	<p align="right">10</p> <p>10:00-Cartas/Póquer 10:00-Baile en línea avanzado (Cancelado) 11:00 Baile en línea básico (cancelado) 1:00-Más fuerte por minuto (cancelado) 1-3:30-Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa</p>	<p align="right">11</p> <p>Yoga de 9-10 sillas 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-Fitness suave 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 1:00-2-Clase de Ajedrez 1:00– Juegos de Wii 2:00-Tai Chi</p>	<p align="right">12</p> <p>9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 10:30–12- Enfermera VNA 12:30 - Mah Jong Americano 1:00-Rincón de los Escritores (Cancelado) 1:00-Tenis de mesa</p>
<p align="right">15</p> <p>9:00-10:30 -Tenis de mesa 11:00 – Presentación de Cáncer de Piel y Dermascan 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fortaleciendo 1:30-Cerámica 2:30—Tenis de mesa</p>	<p align="right">16</p> <p>10:00- Center Meeting 10:00-Bodies in Motion 10:00-Cards/Poker 10:30-11:45-Bingo 11:30– Table Tennis 12-2-Chess Class 1:00-Chair Yoga 2:15– Zumba</p>	<p align="right">17</p> <p>10:00-Cartas/Póquer 10:00– Baile en línea avanzado (cancelado) 11:00-Baile en línea básico (cancelado) 1:00-Más fuerte por minuto 1-3:30-Todo el arte medio</p>	<p align="right">18</p> <p>Yoga de 9-10 sillas 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-EPOC y asma por Hackensack Meridian 10:00-Fitness suave 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 1:00-2-Clase de Ajedrez 1:00– Juegos de Wii 2:00-Tai Chi</p>	<p align="right">19</p> <p>9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:30 - Mah Jong Americano 1:00– Book Café (Cancelado) 1:00-Tenis de mesa</p>
<p align="right">22</p> <p>9:00-10:30 -Tenis de mesa 11:00– Proyecto Huesos Saludables 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fortaleciendo 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa</p>	<p align="right">23</p> <p>7:00– Excursión de avistamiento de ballenas en Cape May 10:00- Reunión del Centro 10:00-Cuerpos en Movimiento 10:00-Cartas/Póquer 10:30-11:45-Bingo 11:30– Tenis de mesa Clase 12-2-Ajedrez 1:00-Yoga en silla 2:15– Zumba</p>	<p align="right">24</p> <p>10:00-Cartas/Póquer 10:00-Baile en línea avanzado (cancelado) 11:00 Baile en línea básico (cancelado) 1:00-Más fuerte por minuto 1-3:30-Todo el arte medio 2:30-Proyecto Huesos Saludables</p>	<p align="right">25</p> <p align="center">HOY NO HAY AUTOBÚS CON PATRÓN Yoga de 9-10 sillas 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-Fitness suave 11:00-Película por confirmar 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 1:00-2-Clase de Ajedrez 1:00– Juegos de Wii (cancelados) 2:00-Tai Chi 2:00-Comité Asesor Mtg.</p>	<p align="right">26</p> <p>9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:30 - Mah Jong Americano 1:00– Rincón de los Escritores (Cancelado) 1:00-Tenis de mesa</p>
<p align="right">29</p> <p>9:00-10:30 -Tenis de mesa 9:30-Dr. Motasis 11:00-Proyecto Huesos Sanos 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fortaleciendo 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa</p>	<p align="right">30</p> <p align="center">HOY NO HAY AUTOBÚS CON PATRÓN 10:00-Cuerpos en Movimiento 10:00-Cartas/Póquer 10:30-11:45-Bingo 11:30– Tenis de mesa Clase 12-2-Ajedrez 1:00-Yoga en silla 2:15– Zumba</p>	<p align="right">31</p> <p>10:00-Cartas/Póquer 10:00-Baile en línea avanzado (cancelado) 11:00 Baile en línea básico (cancelado) 1:00-Más fuerte por minuto 1-3:30-Todo el arte medio 2:30-Proyecto Huesos Saludables</p>	<p align="center">Dr. Lynn Motasis Podólogo 732-970-4580</p>	<p align="center">Servicios Legales del Sur de Jersey 732-414-6750 (ext. 6505)</p>