

**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'

Supervisor: Chris McManus cmcmanus@keyportonline.com

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 5

Mayo 2025

MES DE LAS PERSONAS MAYORES



CAMBIE EL GUIÓN DEL ENVEJECIMIENTO: MAYO 2025

El tema de 2025, "Cambiar el guion del envejecimiento", se centra en transformar la forma en que la sociedad percibe, habla y aborda el envejecimiento. Anima a las personas y a las comunidades a desafiar los estereotipos y disipar las ideas erróneas. Este año, únete a nosotros para honrar las contribuciones de las personas mayores, explorar las numerosas oportunidades para mantenerse activas y comprometidas a medida que envejecemos y destacar las oportunidades de propósito, exploración y conexión que conlleva el envejecimiento.



**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 Tesorera Darlene Burgess

El presidente Woodrow Wilson declaró el reconocimiento oficial de la festividad en 1914. Esta se celebraría el segundo domingo de mayo.

¿Cómo surgió esto? Anna Jarvis (1864 a 1948) quiso honrar el legado de su madre, Ann Reeves Jarvis, quien falleció en 1905. Ann organizó clubes para mejorar la salud pública y el saneamiento durante y después de la Guerra Civil. Estos clubes brindaron ayuda a las familias y recaudaron fondos para necesidades médicas. Esto apoyó tanto a los soldados de la Unión como a los confederados.

En 1907, Anna realizó la primera celebración del Día de la Madre en una iglesia en Virginia Occidental a la que asistía su madre.

Aunque se le atribuye la festividad, ha habido muchas celebraciones similares desde los antiguos romanos y griegos. Se estima que hoy en día se gastan 25 mil millones de dólares en el Día de la Madre.

Anna no le gustó la comercialización de la festividad.

¡FELIZ DÍA DE LA MADRE! 💖

Escritorio
de

CHRIS

¡Qué maravilloso primer mes como Supervisora del Centro para Personas Mayores! Gracias a todos por la cálida bienvenida y a todos los que nos acompañaron en la Fiesta de Pizza el viernes 11 de abril. ¡Fue una manera muy divertida de empezar!

▮ ¡Mayo es el Mes de las Personas Mayores!

El tema de este año es un recordatorio de la fuerza, la sabiduría y la resiliencia que nuestros adultos mayores aportan a la comunidad.

¡Celebremos todo el mes con eventos emocionantes, actividades interesantes y, por supuesto, tiempo compartido!

Eventos de mayo en el Centro para Personas Mayores

▮ Joyería: Lunes 5 de mayo - Jueves 8 de mayo

▮ Explora hermosos artículos y quizás encuentres algo especial!

▮ Brunch del Día de la Madre: Jueves 8 de mayo

Celebra a las maravillosas madres de nuestra comunidad.

▮ Charla de Salud y Control de Presión Arterial:

Miércoles 7 de mayo — Un orador de Hackensack Meridian presentará "Accidente Cerebral Bajo Su Propio Riesgo", seguido de controles de presión arterial gratuitos. ▮ Orador de Right at Home: Fuente discreta de sodio

Miércoles, 14 de mayo a las 11:00 a. m.

▮ Viaje en autobús a Atlantic City:

Miércoles, 21 de mayo — ¡Prueba suerte y disfruta del día!

Barbacoa en el Centro – Día Rojo, Blanco y Azul:

Jueves, 23 de mayo — ¡Inscríbete en la oficina y viste tus colores patrióticos para celebrar el Mes de los Adultos Mayores con buena comida y buenos amigos!

Presentación y actividad de Anchor Care:

Miércoles, 28 de mayo a las 11:00 a. m.

Notas importantes

Cerrado el lunes 26 de mayo por el Día de los Caídos.

Cierre del Centro: Estaremos cerrados del 9 al 13 de junio (de lunes a viernes) por mantenimiento del edificio.

Hagamos de mayo un mes inolvidable, honrando a nuestros adultos mayores y disfrutando cada momento juntos. ¡Esperamos verlos a todos!

Algunos recordatorios

Como el clima está cambiando, por favor, limpien después de comer. No tenemos un hada que venga a limpiar lo que ensucian. El buen clima significa temporada de hormigas e insectos. Mantengámoslos fuera del edificio.

Por favor, no toque ningún termostato de pared ni de ventana; pida ayuda al personal.

Si tiene comida en el refrigerador de la cocina, recuerde llevársela. Lo que quede cada semana se desechará los lunes por la mañana.

Felicidades a los Cumpleañeros



**Stephen Langan, Loretta Nappi, Kathleen Matejczyk,
Daniel Ferrand, Yolanda Gordillo, Stuart Harris,
Jeanne Daniel, Idalia Ortega, Martha Galloway,
James Minnella, Margaret Hollowood, Ronald Perise,
Sharon Ruch, Robert Short, Jean Insley, Diane Vitiello,
Gail Young, Ronald Trim, Frances Spafford, Stacy Newfeld,
Mary Ann Santopietro, Lisa Vingara, Ruth Hernandez, Ma-
rina Dopson, Flora Gosha, Aresenio Leyesa, Danielle Lettieri,
Coni Lafferts, Mary Ellen Murach,
Claire Patricia Walsh, William Fantini, Susann Miller,
Catherine Johnsen, Wendy Esannason, Theresa DiBella,
Mary Hart, Maryann Spafford, Guillermo Kauffman, Carol
Bach, Nancy Carew, Barbara Pearce, Molly Mandonici**



Condolencias

**A Susan Pike por la pérdida de su esposo Da-
vid.
A Dawn Staniforth por la pérdida de su madre
María.**



**Paul Richtmyer
Joanne Snover
Maureen McLane
Elena Drumm**

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!**

PELÍCULA MI GRAN BODA GRIEGA



**Una joven griega se enamora de un extranjero y
lucha por que su familia lo acepte mientras acepta
su herencia e identidad cultural.**

**Jueves 22 de mayo a las 11:00 h
Se servirán palomitas y refrescos gratis.**



Lista de Deseos

Nuestros gabinetes están llenos.

**¡Gracias por sus generosas
donaciones!**



**ACEPTAMOS tarjetas de
condolencias generales, Ponte bien, pensa-
do 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
Madeline Costello Helen Dahlgren Satish Daniel **Viola Didato Eileen DeCicco Joan Devino**
June Dougherty Laurie Eng **Wendy Esannason Mary Faitoute** Yolanda Gordillo
 Constance Lefferts Robert Lesniakowski **Agnes Leyesa** Terrie Magistro **Sue Miller Sandy Molon**
MaryEllen Murach Regina O'Reilly **Gail Paris** Cathy Mietz **COOKIE PIZZI** Debbie Hege
FRED PIZZI Diana Rasmussen Barbara Repp Dan Rosato DIANE
VIRGINIA SMITH Dawn Staniforth Marianne Tavani Orma Trim



Keyport Senior Center
Jewelry
Boutique

May
5-8
9-2PM



KEYPORT SENIOR CENTER
MEMORIAL DAY
BBQ

Don't forget to wear your
Red, White, Blue

HOT DIGGITY DOG

\$8 | **FRIDAY MAY 23**
11-2pm

Sign up today in Office



G
U
A
R
D
E

L
A

F
E
C
H
A

June
20

ALMUERZO DIA DEL PADRE
Sándwich, ensalada, postre
Costo: \$8

Aug

FIESTA DE VERANO
Más información próximamente

Sept

ALMUERZO PARA VOLUN-
TARIOS

Nov
19

VIAJE DE AUTOBUS

Teatro Hunterdon Hill

Espectáculo: Navidad en el Teatro
*espectáculo con almuerzo.

Más información próximamente

Dec
10

FIESTA NAVIDENA DEL CEN-
TRO

Jacques, 12-15 h

Más información próximamente

LAS FECHAS ESTÁN SUJETAS A CAMBIOS



“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

MAYO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Dra. Lynn Motasis Podólogo 732-970-4580	Servicios Legales del Sur de Jersey 732-414-6750 (ext. 6505)		1 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 12:30-Tai Chi	2 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa
5 9:00-2:00– Boutique de joyería 9:00-10:30 -Tenis de mesa 11:00-4:00– Canasta 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa	6 9:00-2:00– Boutique de joyería 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 2:15– Zumba	7 9:00-2:00– Boutique de joyería 10:00-Cartas/Póquer 10:00– Ponente: <i>¡Derrame cerebral! ¿Está usted en riesgo?</i> 10:00– Examen de presión arterial 10:00-Voleibol de silla 1:00– Circuito Senior 1-3:30-Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa	8 9:00-2:00– Boutique de joyería 9:00-1:00-Trabajador Social 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Brunch del Día de las Madres 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 12:30-Tai Chi 1:30– Clases de guitarra	9 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30 a.m.- Enfermera VNA 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa 1:00– ¡Pinta, juega, crea!
12 9:00-10:30 -Tenis de mesa 11:00-4:00– Canasta 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa	13 9:30-13:30 - Trabajador social 10:00 - Reunión del centro 10:00 - Cartas/póker 10:30-11:45 - Bingo 11:30 - Tenis de mesa 12:00 - Coro 12:00 - Clase de ajedrez 13:00 - Yoga en silla 14:15 - Zumba	14 10:00-Cartas/Póquer 10:00-Voleibol de silla 11:00– Ponente: <i>Fuente furtiva de sodio</i> 1:00– Circuito Senior 1-3:30-Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa	15 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 12:30-Tai Chi	16 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa 1:00– ¡Pinta, juega, crea!
19 9:00-10:30 -Tenis de mesa 11:00-4:00– Canasta 12-12:45 - Clase de español 1:00 - Fuerza Mayor 1:30—Cerámica 2:30—Tenis de mesa	20 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 2:15– Zumba	21 8:30– Viaje a Atlantic City 10:00-Cartas/Póquer 10:00-Voleibol de silla 1:00– Circuito Senior 1-3:30-Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa	22 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:00– Película "Mi gran boda griega" 11:30-Tenis de mesa 12:30-Tai Chi 1:30– Clases de guitarra	23 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 11:00– Barbacoa del Día de los Caídos 12:00-Tenis de mesa 1:00– ¡Pinta, juega, crea! (Cancelado)
26 CENTRO CERRADO FELIZ DÍA DE LOS CAÍDOS	27 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 2:15– Zumba	28 10:00-Cartas/Póquer 10:00-Voleibol de silla 11:00– Ponente: <i>Cuidado del ancla</i> 1:00– Circuito Senior 1-3:30-Todo el arte medio 2:30-Tenis de mesa	29 9:30-1:30-Trabajador Social 10:00-Fitness suave con Oscar 11:00-Canasta 11:30-Tenis de mesa 12:30-Tai Chi 1:30– Clases de guitarra 2:00– Comité Asesor Mtg.	30 9:00-10:15-Tenis de mesa 10:00-Cartas/Póquer 10:30-Ritmo latino 12:00-Tenis de mesa 1:00– ¡Pinta, juega, crea!