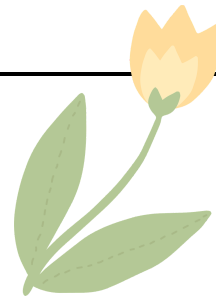


# Abril



## PROGRAMAS PARA PERSONAS MAYORES DEL SUR DE JORDANIA

LAS ÚLTIMAS NOTICIAS Y NOVEDADES SOBRE EVENTOS PARA PERSONAS MAYORES.

Ubicado en: Centro Comunitario de South Jordan  
10778 S Redwood Rd | South Jordan, Utah 84095  
801-302-1222 o 801-253-5203 ext. 1102 | [www.sjc.utah.gov](http://www.sjc.utah.gov)  
Horario de atención: Lunes a viernes de 8:00 a 15:30.

### ¡BIENVENIDOS A LOS PROGRAMAS PARA ADULTOS MAYORES DE SOJO!

El personal del Centro Comunitario y el Comité Asesor de Adultos Mayores les dan la bienvenida a nuestro magnífico centro. La participación en las actividades de los Programas para Adultos Mayores es para personas mayores de 60 años. La inscripción y las clases son gratuitas, salvo que se indique lo contrario. Consulte la información en las siguientes páginas de este boletín. ¡Llámenos si tiene alguna pregunta!

### COMITÉ ASESOR SUPERIOR DE SOUTH JORDAN

El Comité Asesor para Adultos Mayores de South Jordan se dedica a ayudar a promover los intereses de los adultos mayores y los cuidadores en la comunidad mediante la colaboración con los Programas para Adultos Mayores.

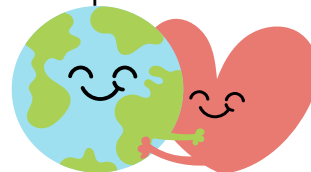
- Proporcionar un entorno creativo e informativo donde las personas mayores puedan participar en actividades sociales.
- mediante el mantenimiento y la mejora de la calidad de la salud, el bienestar y la seguridad.
- y apoyando la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores en la comunidad.

Las reuniones públicas se celebran el último lunes de cada mes. La información se publica en el sitio web de Avisos Públicos de Utah, en <https://www.utah.gov/pmn>, y en las siguientes páginas



### ¡FELIZ DÍA DE LA TIERRA!

El Día de la Tierra se celebra el 22 de abril y es una ocasión para concienciar sobre la necesidad de cuidar los recursos de la Tierra para las generaciones futuras. Hay algunos temas clave relacionados con Utah que debemos tener en cuenta este Día de la Tierra, como la sequía, la calidad del aire y el futuro del Gran Lago Salado. Les animo a informarse sobre estos temas y a preguntar cómo pueden marcar la diferencia. ¡Nunca subestimen el poder que tienen para generar un cambio! Wendell Berry dijo que la Tierra es lo que todos tenemos en común, ¡así que unámonos con gratitud y acción!



¡Únete a nosotros en nuestro Intercambio de Ropa y Boutique del Día de la Tierra! Más detalles en la página 6.

#### PERSONAL DEL CENTRO COMUNITARIO

**Gerente del centro Comunitario**  
Jamie Anderson

**Coordinador sénior de Programas**  
Jennifer Puntel

**Asistente de Cocina**  
Darla Grebb

**Asistente de atención al cliente para Actividades Recreativas**  
Robert Kuta

**Conductor**  
Mark Angelides

**Custodio**  
Marco Rodríguez

#### COMITÉ ASESOR SUPERIOR

**Presidente**  
Erie Walker

**Vice Presidente**  
Linda Walker

**Miembros**  
Billie Lawrence  
Midge Treglown  
Kaye Wadley

**Enlace con el Ayuntamiento**  
Don Shelton

#### DIRECTORES DE DÍA

Susan Briggs  
Mary Alice Weber  
Kaye Wadley  
Helene Cutolo  
Nancy Nielsen  
Pearl Porritt  
Billie Lawrence  
Denise Smith  
Judy Weaver

#### VOLUNTARIOS DE COCINA

Lois Dutson  
Susan Briggs  
Pearl Porritt  
Mike Murphy  
Deepa Gokarn



“Abril es la forma que tiene la naturaleza de decir:  
¡Vamos de fiesta!”

~Robin Williams

**COMIDAS**



*La información contenida en este boletín está sujeta a cambios en cualquier momento.*

**DESAYUNO | TODOS LOS VIERNES | 8:00-10:00 AM | \$2.00**

¡Desayuno en *Darla's Diner* disponible los viernes! Se aceptan mesas en persona. Limitado a una comida por persona. Se atiende por orden de llegada. Se acepta efectivo o cheque; deposite su donación en la caja de donaciones para el desayuno. Servicio a domicilio disponible para quienes cumplan los requisitos. Los formularios de elegibilidad están disponibles en la recepción.

**CARRITO DE BEBIDAS | LUNES A VIERNES | 8:00 A. M. A 1:00 P. M. | INCLUIDO CON LA COMIDA, DE LO CONTRARIO, SE SUGIERE UNA DONACIÓN DE \$1.00**

Nuestro carrito de bebidas se encuentra en el pasillo, fuera de la cocina. Ofrece café, chocolate caliente, agua, sidra de manzana y té. Las bebidas son de autoservicio. Todas las bebidas están incluidas en la comida; de lo contrario, se agradece una donación sugerida de \$1.

**ALMUERZO | LUNES A VIERNES | 11:30 A. M. - 12:15 P. M. | RECOGIDA DE COMIDAS A DOMICILIO PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA A LAS 11:00 A. M. DONACIÓN SUGERIDA PARA MAYORES DE 60 AÑOS: \$4.00**

El Departamento de Servicios para Adultos Mayores del Condado de Salt Lake ofrece almuerzos en el Centro Comunitario. Se ofrecen comidas a domicilio para quienes cumplan con los requisitos. Los formularios de elegibilidad están disponibles en la recepción. Las comidas regulares se sirven de 11:30 a. m. a 12:15 p. m., en persona y por orden de llegada. Se aceptan donaciones en efectivo o cheque en la caja de donaciones o en línea en <https://salt-lake-county-aging-adult-services.square.site/>



**DONACIONES DE ALIMENTOS | TODOS LOS MARTES Y JUEVES | 11:15 A. M.**

Nuestro centro para adultos mayores recibe diversas donaciones de alimentos de Olive Garden, Kneaders, Costco, Smith's y otros establecimientos. Realizaremos un sorteo individual de estos productos cada semana a las 11:15 a. m. los martes y jueves. \*Los días y horarios están sujetos a cambios.

**TRANSPORTE**



**TRANSPORTE | LUNES A VIERNES | 9:00 A. M. - 3:30 P. M. | GRATIS**

El servicio de transporte gratuito hacia y desde los programas para adultos mayores está disponible para los residentes de South Jordan mayores de 60 años. Es necesario reservar con al menos un día de anticipación. Para programar su viaje, llame al 801-302-1222 o al 801-253-5203, extensión 1102.

**VIAJES | MENSUAL - VER CALENDARIO | EL PRECIO VARÍA SEGÚN EL VIAJE**

Cada mes se organizan excursiones de un día a diversos lugares. El cupo es limitado y la inscripción se realiza por orden de llegada. Consulte la sección "Próximos eventos" en la página 7 para conocer las excursiones del próximo mes y la fecha de inscripción. Puede inscribirse en persona o por teléfono. Puede inscribirse usted mismo y a una persona más. Si una excursión se completa, puede apuntarse a la lista de espera. La lista de espera se revisará según el orden en que se registren los nombres. El pago debe realizarse al momento de la inscripción. No se le incluirá en la lista sin haber realizado el pago.

**APTITUD FÍSICA**



**TAI CHI | TODOS LOS MARTES Y VIERNES | 10:00-11:00 | PRESENCIAL | TRANSMISIÓN SIMULTÁNEA POR ZOOM**

Impartido por Ray J. ID de la reunión de Zoom: 989 9667 6163, Código de acceso: 205493. Únete cada semana a este método relajante de estiramiento y respiración que, según se dice, reduce la ansiedad y la depresión, a la vez que mejora el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza muscular. Se realiza principalmente de pie y sentado en una silla.

**YOGA FLOW | TODOS LOS LUNES | 14:30 | PRESENCIAL**

Impartido por Cassy. Diseñado para centrarse en la conexión entre la respiración, el movimiento y la mente. Se realiza principalmente en el suelo utilizando una esterilla de yoga (disponible si es necesario).

**YOGA YIN | TODOS LOS JUEVES | 14:30 | PRESENCIAL**

Impartido por Cassy. Un estilo de yoga pausado que incluye mantener las posturas durante periodos prolongados. Aumenta la flexibilidad, mejora la circulación y el equilibrio emocional. Se practica principalmente en el suelo con una esterilla de yoga (disponible si se necesita).

**YOGA RESTAURATIVO | TODOS LOS LUNES Y MIÉRCOLES | 9:30-10:30 AM | LA CLASE PRESENCIAL DEL LUNES SE TRANSMITE SIMULTÁNEAMENTE POR ZOOM.**

Clase del lunes impartida por Stefani, clase del miércoles impartida por Katie. ID de la reunión del lunes: 938 2111 1657. Código de acceso: 518770. Diseñada para fortalecer la mente, el cuerpo y el espíritu. Se realiza principalmente en el suelo con una esterilla de yoga (disponible si es necesario).

**YOGA SUAVE | TODOS LOS JUEVES | 10:00 | PRESENCIAL**

Clases presenciales impartidas por Alicia. Diseñadas para aumentar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio. Se realizan principalmente sentado en una silla.

**PICKLEBALL | TODOS LOS LUNES, MARTES Y JUEVES | 13:30 (LOS LUNES COMIENZAN A LAS 13:45)**

Un deporte divertido que combina elementos del tenis, el bádminton y el ping-pong, y que ayuda a mejorar la coordinación ojo-mano, la destreza, la movilidad, la agilidad y el equilibrio. Se practica en el auditorio.

**ZUMBA GOLD | TODOS LOS JUEVES | 9:15 A. M. | PRESENCIAL**

Esta clase es perfecta si buscas una clase de Zumba modificada que recrea los movimientos originales que tanto te gustan, pero con menor intensidad. ¡Únete a Eleika y disfruta de los beneficios para tu sistema cardiovascular, además de mejorar tu flexibilidad y equilibrio!

**EQUIPOS DE EJERCICIO | LUNES A VIERNES | DISPONIBLE DE 8:00 A 15:30**

Una cinta de correr y tres bicicletas reclinadas están a su disposición, además de un televisor para que el tiempo pase más rápido.

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA | TODOS LOS MIÉRCOLES A LAS 14:30 | PRESENCIAL**

¡Una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu cuerpo! Únete a Cassy el miércoles y juntos podrán combatir la debilidad y la fragilidad, a la vez que preservan la densidad ósea, la independencia y la vitalidad.

**BOLLYPOP | TODOS LOS VIERNES A LAS 13:30 | PRESENCIAL**

BollyPop Dance Fitness es un entrenamiento cardiovascular de alta intensidad con pasos fáciles de seguir al ritmo de los éxitos de Bollywood. Se realiza de pie y sentado en una silla.

**CLUBES Y JUEGOS**

8

**¡BINGO! | TODOS LOS MIÉRCOLES | 12:30 PM | GRATIS**

¡Únete a nosotros para este clásico juego! Es gratis y todos se llevan un premio. ¡Una persona afortunada también ganará el premio al máximo!

**CLUB DE CANASTA | TODOS LOS MIÉRCOLES Y VIERNES | 12:30 PM | GRATIS**

¡Este clásico juego de cartas es fácil de aprender y muy divertido!

**BILLAR | LUNES A VIERNES | DISPONIBLE DE 8:00 A 15:30 | GRATIS**

¿Alguien quiere jugar al billar? Tenemos una mesa de 2,13 metros y todo lo necesario. ¡Solo traigan a los jugadores!

**BOLOS CON WII | DE LUNES A VIERNES | DISPONIBLE DE 8:00 A 15:30 | GRATIS**

¡Una forma digital y divertida de mantenerse activo y perfeccionar su juego! ¡Sin necesidad de levantar pesadas bolas de bolos! ¿Formas parte del club de los 300?

**CLUB DE MAHJONG CHINO | TODOS LOS MARTES | 12:30-15:00 | GRATIS**

Un juego de fichas desarrollado en la China del siglo XIX. ¡Es un juego social que permite a los amigos reunirse y divertirse!

**MONEDAS CON GENE | UNA VEZ AL MES: CONSULTE EL CALENDARIO (PÁGINAS 4-5) PARA VER LA FECHA | 10:00 A. M.**

¿Sabías que existe una moneda de 25 centavos de dólar de 2004 que vale \$2000? Se trata de una moneda de 25 centavos de dólar de Wisconsin de 2004-D con una hoja adicional. ¿Cuánto tiempo hace que no revisas tu alcancía? ¡Trae tus monedas para descubrir su valor o aprende cómo empezar a coleccionar monedas!

**CLUB DE CARTAS DE MANO, RODILLA Y PIE | TODOS LOS VIERNES | 10:00 A. M. | GRATIS**

¡Ven a jugar con nosotros una divertida variante de la Canasta!

**ARTE**



**PINTURA AL ÓLEO/ACRÍLICO | TODOS LOS MARTES | 12:30-15:00 | 3,00 \$/CLASE**

Impartido por Fran y Karen. Tanto si eres principiante como si ya tienes experiencia con los aceites esenciales, aprenderás algo nuevo en este ambiente de aprendizaje colaborativo. Debes traer tus propios materiales. La lista de materiales está disponible en recepción. ¡Principiantes bienvenidos!

**ACUARELA | TODOS LOS VIERNES | 10:00 A. M. - 12:00 P. M. | \$3.00 POR CLASE**

Impartido por Gwen. Tanto si eres principiante como si tienes experiencia, ¡disfrutarás de esta clase! Debes traer tus propios materiales. La lista de materiales está disponible en recepción.

**CERÁMICA | TODOS LOS LUNES Y MIÉRCOLES | 12:30-15:30 | 1,00 \$ + COSTE DE LOS MATERIALES**

Disfruta de un ambiente de estudio abierto y crea obras de arte originales. Disponemos de piezas moldeadas que puedes pintar o esmaltar y cocer en el horno. ¡Nuestros voluntarios estarán encantados de ayudarte a encontrar la pieza perfecta para empezar! Las tarifas varían según la pieza.

**TALLADO EN MADERA | TODOS LOS JUEVES | 9:00 H | GRATIS**

Crea increíbles obras de arte con un simple trozo de madera. ¡Deja volar tu creatividad! Algunos materiales están incluidos.

**GANCHILLO Y PUNTO | TODOS LOS MIÉRCOLES | 9:30 H | GRATIS**

Únete a Norma todos los miércoles para aprender algo nuevo o simplemente para charlar mientras trabajas. Se aceptan donaciones de lana.

**HAY MÁS**



**BIBLIOTECA | LUNES A VIERNES | DISPONIBLE DE 8:00 A 15:30**

Tenemos una gran cantidad de libros donados para que los disfrutes. No es necesario tomarlos prestados; simplemente devuélvelos al buzón de devolución una vez que hayas terminado de leerlos para que otros puedan beneficiarse de este servicio. Los libros son gestionados y organizados por nuestra bibliotecaria voluntaria, Midge.

**LABORATORIO DE COMPUTACIÓN | LUNES A VIERNES | DISPONIBLE ENTRE LAS 8:00 Y LAS 15:30 | GRATIS**

Ya sea para consultar el correo electrónico o jugar al solitario, la sala de informática está a su disposición. También disponemos de impresora. Por favor, limite la impresión a 10 páginas por persona. Las páginas adicionales tendrán un coste de 10 céntimos cada una. El pago se puede realizar en la oficina.

**AYUDA CON EL TELÉFONO CELULAR | UNA VEZ AL MES, CONSULTE EL CALENDARIO (PÁGINAS 4-5) PARA VER LA FECHA | 10:30 A. M.**

¿Necesitas ayuda para entender cómo funciona tu celular? ¡Podemos ayudarte! Estudiantes de la Academia Americana de Innovación estarán aquí cada mes para responder tus preguntas. Inscríbete en la oficina.

**CAFÉ BRIDGE | UNA VEZ AL MES, CONSULTAR EL CALENDARIO (PÁGINAS 4-5) PARA CONOCER LA FECHA | 11:30 A. M.**

Una colaboración entre la Academia Americana de Innovación, el Programa para Adultos Mayores y las operaciones de la ciudad de South Jordan. Una vez al mes, durante el almuerzo, estudiantes y empleados de la ciudad de South Jordan almorzarán con el Programa para Adultos Mayores, donde podrán conversar sobre las actividades de un departamento municipal específico. Responderán preguntas y fomentarán la colaboración entre generaciones y la participación en la ciudad.

**CLASE SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO | TODOS LOS LUNES | 11:00 A. M. | GRATUITA**

Únete a Jesse de Valley Behavioral Health para un curso informativo que te enseñará habilidades positivas para afrontar el estrés cotidiano. **Tema de Abril:** "Atención plena". La atención plena es la práctica de vivir el momento presente y observar cómo nos permite sentirnos más satisfechos, menos ansiosos y menos preocupados. En esta serie, aprenderemos diversas prácticas de atención plena que pueden enriquecer nuestras vidas y mejorar nuestra calidad de vida. **Tema de Mayo:** "Aceptación radical". **Tema de Junio:** "Principios de la felicidad".

**SALÓN DE BELLEZA | MARTES A VIERNES | 10:00 A 14:30 | PRECIOS VARIABLES**

Las estilistas profesionales Caroline Sander y Karrie Eddington están aquí para ofrecerte servicios de salón profesionales a precios accesibles. Visítanos de martes a viernes o llámelas directamente para programar una cita. Caroline: 801-577-7594 | Karrie: 801-518-7295

**CLASE DE GENEALOGÍA | TODOS LOS MARTES | 12:30 P. M. | GRATUITA | ES NECESARIO INSCRIBIRSE CON ANTICIPACIÓN**

Riverton Family Search te ayuda a navegar por su extenso sitio web y a crear tu árbol genealógico. La clase es impartida por voluntarios capacitados con amplios conocimientos. Se lleva a cabo en la sala de informática. Inscríbete en la recepción.

**CORO DE PROGRAMAS PARA ADULTOS MAYORES | ENSAYO TODOS LOS LUNES | 13:00 | GRATIS**

¡Las funciones serán en mayo de 2026! Dirigidas por Michelle Willis.

**CLASE DE NUTRICIÓN | TODOS LOS MIÉRCOLES | 13:00 | GRATIS**

Aprende sobre nutrición básica y la importancia de la salud. Impartido por Dan Smurthwaite, con un programa de estudios basado en evidencia científica.



# PROGRAMAS PARA PERSONAS

# ABRIL

## Todos los Lunes

- 8:00-3:30 Laboratorio de computación, aparatos de ejercicio, billar, biblioteca
- 8:00-3:30 Bolos Wii
- 9:30 Yoga restaurativo
- 11:00 Clase sobre envejecimiento activo
- 11:30-12:15 Almuerzo
- 12:30 Cerámica
- 1:00 Ensayo del Coro
- 1:45 Pickleball
- 2:30 Yoga Flow



## Todos los Martes

- 8:00-3:30 Laboratorio de computación, aparatos de ejercicio, billar, biblioteca
- 8:00-3:30 Bolos Wii
- 10:00 Tai Chi
- 11:15 Sorteo para donaciones de alimentos
- 11:30-12:15 Almuerzo
- 12:30 Clase de genealogía
- 12:30 Club de Mahjong Chino
- 12:30 Pintura al óleo/acrílico
- 1:30 Pickleball

## Todos los Miércoles

- 8:00-3:30 Laboratorio de computación, aparatos de ejercicio, billar, biblioteca
- 8:00-3:30 Bolos Wii
- 9:30 Yoga Restaurativo
- Clase de ganchillo
- 10:00-2:30 Servicio de enfermería
- 11:30-12:15 Almuerzo
- Bingo a las 12:30
- 12:30 Cerámica
- 12:30 Canasta Club
- 1:00 Clase de Nutrición
- 2:30 Entrenamiento



DOM

LUN

MAR

MIÉ

### CLASE DE NUTRICIÓN

Todos los Miércoles | 13:00  
Aprende sobre nutrición básica y la importancia de la salud en este curso continuo. Impartido por Dan.  
\*Inscríbese en la oficina

### BOLLYPOP

¡Nuevo día y nueva hora!  
Todos los viernes a las 13:30  
BollyPop Dance Fitness es un entrenamiento cardiovascular de alta intensidad con pasos fáciles de seguir al ritmo de éxitos de Bollywood. Impartido por Isha.

1 DÍA DE LOS INDIAS PASCUA

¡Bingo a las 12:30 por Copper Creek



5 PASCUA DE RESURRECCIÓN



6

7

10:00 VIAJE: Jornada de puertas abiertas del Templo Lindon. Traiga dinero para el almuerzo.  
\*Inscríbese en la oficina



8

¡Bingo a las 12:30 por los Programas Adultos Mayores



12

13



Inscripciones abiertas para mayo. El pago se realizará en el momento de la inscripción.

14 YOM HASHOAH



9:30 Pruebas de audición gratuitas a cargo de las expertas en audición.  
\*Inscríbese en la oficina



15

10:30 PRESENTACIÓN para reconocer el fraude con America First

¡Bingo a las 12:30 por Family Funeral Center



19



20

21

10:00 Monedas con Gene



22 DÍA DE LA TIERRA

9:00-1:00 EVENTO de intercambio y ropa del Día de la Tierra

¡Bingo a las 12:30 Patrocinado por Humana



26

27

11:00 Reunión del Comité Asesor Superior



28

9:00 Observación de aves para el bienestar con Connections Family Wellness  
\*Inscríbese en la oficina



29

¡Bingo a las 12:30 por Riverway



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA MAYORES EN SOUTH JORDAN

# 2026

## Miércoles

Laboratorio de aparatos de ejercicio, Tai Chi, Laboratorio de tejido a las 9:30, Servicios de salón, Yoga suave, Clase de nutrición, Clase de Entrenamiento de Fuerza

## Todos los Jueves

- 8:00-3:30 Laboratorio de computación, aparatos de ejercicio, billar, biblioteca
- 8:00-3:30 Bolos Wii
- 9:00 Tallado en madera
- 9:15 Zumba Gold
- 10:00-2:30 Servicios de salón
- 10:00 Yoga suave
- 11:15 Sorteo para donaciones de alimentos
- 11:30-12:15 Almuerzo
- 1:30 Pickleball
- 2:30 Yin Yoga

## Todos los Viernes

- 8:00-10:00 Desayuno en el restaurante de Darla
- 8:00-3:30 Laboratorio de computación, aparatos de ejercicio, billar, biblioteca
- 8:00-3:30 Bolos Wii
- 10:00-2:30 Servicios de salón
- 10:00 Acuarela
- 10:00 Tai Chi
- 10:00 Club de cartas de Mano, Rodilla y Pie
- 11:30-12:15 Almuerzo
- 12:30 Canasta Club
- 1:30 BollyPop

## DOMINGO

¡FESTIVALES PASSENGEROS!  
¡Patrocinado por Senior Living.  
PER CREEK SENIOR LIVING Living Community

## JUE

**2**  
9:00-15:00 AARP Asesoría Fiscal \*Se requiere cita previa

## VIE

**3**

## SAB

**4**  


¡Patrocinado por Senior Living.  
Senior Programs

**9** DÍA NACIONAL DE RECONOCIMIENTO A LOS EX PRISIONEROS DE GUERRA  
9:00-15:00 AARP Asesoría Fiscal \*Se requiere cita previa

**10**  
10:30 Ayuda con teléfonos celulares \*Inscríbese en la oficina  
11:30 Café Bridge con Obras Públicas  
AMERICAN ACADEMY OF INNOVATION SOUTH JORDAN

**11**

AMERICA FIRST CREDIT UNION  
"Cómo de financiero"  
¡Patrocinado por Family Care.

**16**  
11:30 EVENTO: Banquete de primavera. Entretenimiento a cargo de Heart & Soul.  
\*Inscríbese en la oficina

**17** DÍA DEL ÁRBOL  


**18**  
De 10:00 a 16:00, la ciudad de South Jordan celebrará su jornada de puertas abiertas del espectáculo de primavera en el parque East Riverfront.  
¡Abierto a todas las edades!

TIERRA boutique de la Tierra  
¡Patrocinado por Humana.

**23**

**24**  


**25**

¡Patrocinado por Assisted Living.  
Senior Programs

**30**  
10:00 EXCURSIÓN: Festival de los Tulipanes \$21 más dinero para el almuerzo  
\*Inscríbese en la oficina

**SoJo SENIOR PROGRAMS**  


Programas anuales para personas mayores de Sojo

## BANQUETE DE PRIMAVERA

Jueves, 16 de Abril | 11:30 a.m.

¡Únete a nosotros para disfrutar de una comida deliciosa y un rato estupendo!  
**Entretención a cargo de Heart & Soul.**

El almuerzo es cortesía de los Servicios para la Tercera Edad del Condado de Salt Lake. Se sugiere una donación de \$4.



## INTERCAMBIO Y BOUTIQUE DE ROPA



Miércoles 22 de Abril | 9:00 a. m. - 1:00 p. m. en el Centro Comunitario de South Jordan

¡Artículos a la venta en varios puestos, además de un intercambio de ropa!

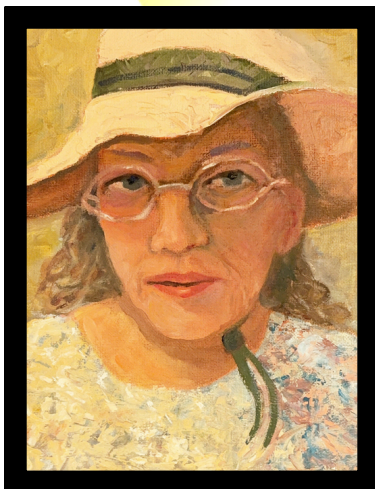
¿Sabías que la ropa desechada tiene un impacto significativo en el medio ambiente al contribuir a la acumulación de residuos en los vertederos? ¡Marca la diferencia este Día de la Tierra trayendo tu ropa usada en buen estado a nuestro centro de intercambio! Trae tu ropa al centro antes del 20 de abril. Luego, regresa el 22 de abril y elige ropa nueva. ¡Y lo mejor de todo es que es gratis!

Durante su visita, podrá recorrer la boutique y beneficiarse de la disponibilidad de artículos únicos y del apoyo al comercio local. Habrá puestos de venta, ¡así que venga preparado!

Día de bonificación de intercambio de ropa, martes 21 de Abril

## PERSONAL DESTACADO DEL MES: INSTRUCTOR DE PINTURA AL ÓLEO

# KAREN RACKLIFFE



Soy Karen Rackliffe. Me encanta venir al Centro South Jordan para ayudar con la clase de pintura al óleo y acrílico. Comencé a enseñar arte alrededor de 1995. Impartí clases de Arte, Historia del Arte y Ciencias en escuelas concertadas y a grupos de educación en casa. Durante veinte años enseñé acuarela a grupos pequeños en mi casa. Cuando decidí aprender a pintar al óleo, me emocionó encontrar la clase en el centro. Ahora es un privilegio enseñar aquí. El curso de pintura al óleo y acrílica es ideal tanto para principiantes como para artistas con más experiencia. ¡Todos son bienvenidos! Clases cortas. Atención personalizada. Compañeros creativos. ¡Mucha pintura! Únete a nosotros los martes de 12:30 a 15:00.



## CAFÉ DEL PUENTE

**Viernes, 10 de Abril  
11:30 AM**

### ¡Este mes, damos la bienvenida a Obras Públicas!

Una colaboración entre la Academia Americana de Innovación, los Programas para Adultos Mayores y las operaciones de la ciudad de South Jordan. Una vez al mes, durante el almuerzo, invitaremos a estudiantes y empleados municipales de Sojo a almorzar para conversar sobre las actividades de un departamento municipal en particular. Responderemos preguntas y fomentaremos relaciones para tender puentes entre generaciones y la participación en la ciudad.



PROGRAMAS PARA ADULTOS MAYORES DE SOUTH JORDAN Y CONEXIONES DE BIENESTAR FAMILIAR

## OBSERVACIÓN DE AVES

Evento de observación de aves

### PARA EL BIENESTAR



**¡ÚNETE A NOSOTROS!**

**MARTES, 28 DE ABRIL | 9:00 A.M.**

La observación de aves puede reducir el estrés, conectarte con tu comunidad, mejorar tu estado de ánimo y potenciar tu memoria.

Únete a Evan de Connections Family Wellness para una mañana llena de observación consciente.



Nos reuniremos en el Centro Comunitario y luego nos dirigiremos a Jordan River Parkway en South Jordan. Se proporcionará transporte. Se incluye una caminata.



¡Trae tus binoculares, si los tienes!

\*Inscríbese en la oficina

## CONSEJOS DE UN CONEJO

Sé un buen oyente

Come muchas verduras

Deja que tus sueños se multipliquen

¡Manos a la obra!

Sepa cuándo estar quieto

Pase tiempo en la naturaleza

¡No se preocupe, sea alegre!



## CÓMO RECONOCER EL FRAUDE FINANCIERO



**Miércoles, 15 de Abril | 10:30 a. m.**

Esta lección enseña a los participantes cómo los estafadores manipulan las emociones y presionan a las personas para que tomen decisiones rápidas, ayudándoles a reconocer las tácticas de fraude más comunes. Explica los principales tipos de estafas, como el phishing, el dinero o las ganancias inesperadas, las estafas de vendedores en línea, las organizaciones benéficas falsas, las estafas románticas, las estafas de emergencia, la extorsión y el robo de identidad. Además, muestra cómo los estafadores utilizan correos electrónicos, mensajes de texto, llamadas y redes sociales para dirigirse a diferentes grupos de edad. Finalmente, proporciona herramientas para la prevención y la respuesta, incluyendo cómo identificar mensajes sospechosos, denunciar estafas, proteger la información personal, usar la autenticación multifactor y mantenerse alerta ante actividades fraudulentas.



## PRÓXIMAMENTE EN MAYO

**\*LAS ACTIVIDADES DE MAYO ESTARÁN DISPONIBLES PARA INSCRIPCIÓN A PARTIR DEL LUNES 13 DE ABRIL.**

- EXCURSIÓN: Día de cine en Megaplex at the District: Martes 5 de mayo | 10:00 AM | \$8 más dinero para golosinas/almuerzo
- Ayuda con teléfonos celulares: viernes 1 de mayo | 10:30 a. m. | \*Inscríbese en la oficina. Esta es la última hasta el otoño.
- Bridge Café | Viernes, 1 de mayo | 11:30 a. m. | Reúnase cada mes con estudiantes y representantes de diferentes departamentos municipales para almorzar y fomentar la conexión entre los residentes y las operaciones de la ciudad. Esta es la última reunión hasta el otoño.
- Pruebas de audición gratuitas: martes 12 de mayo | 9:30-12:30 | \*Se requiere cita previa
- EVENTO: Merienda del Día de la Madre: Lunes 11 de mayo | 11:30 a. m.
- Monedas con Gene: Martes, 19 de mayo | 10:00 a. m.
- EVENTO: Almuerzo en memoria de Don Shelton: viernes 22 de mayo | 11:30 a. m. | Se dará la bienvenida al orador invitado Don Shelton.
- CERRADO el lunes 25 de mayo en conmemoración del Día de los Caídos.
- Reunión del Comité Asesor Superior: Martes, 26 de mayo | 11:00 a. m.
- Consultas legales gratuitas con Elysium Legal sobre testamentos, fideicomisos y planificación patrimonial: Martes, 26 de mayo | 10:30 a. m. | \*Se requiere cita previa
- EXCURSIÓN: Aviario Tracy en Liberty Park: fecha y hora por determinar | \$5 más dinero para el almuerzo

# AYUDA FISCAL Ofrecemos dos opciones de impuestos, ambas celebradas en el Centro Comunitario de South Jordan



**AARP** Asistencia fiscal  
del 5 de Febrero al 9 de Abril

Todos los Jueves desde  
9:00 a. m. a 3:00 p. m.  
Se requiere cita previa  
Haga una cita en la recepción del  
Community Center o  
llame al 801-302-1222 o  
801-253-5203 ext. 1102

## VITA

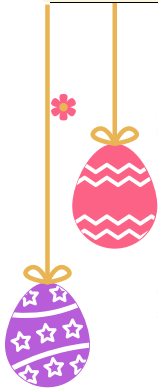
(Asistencia voluntaria para la declaración de la renta)

**6 de Febrero-11 de Abril**

Todos los Jueves desde  
5:00-7:30 p.m.

Todos los Sábados de  
8:00-10:30 a.m.

Se requiere cita previa  
*Haga su cita en lenia*  
[www.taxhelpout.org](http://www.taxhelpout.org)



Z M E K E I G L E T S P A R T Y X A Z A  
D D C M F M I A T E U Q N A B C M E A P  
M N B T N U T R I T I O N Y R E N Z M R  
K W G N I D R I B D P K H G R Z W L I Y  
N H S C A L Q U E F T U L I P O Y F N F  
K G Z Q S P N M O V R F C J P H A E D B  
M B R I D G E C A F E A R D D M U A F W  
X C J R K A R E N D F I D K I N H C U S  
C Q O M O N Q E Q I L O S L L M U W L I  
F Y K N F B K D R O P T Y S Z Z P F N E  
F A F W N Q I S F J P W O G J D B R E S  
E D O Y E E T N W H E C F O M U O I S L  
G H P G N L C C W L Q H M S B A U Z S O  
N T E N W J L T L I Y R B Y I R T X R O  
A R M I Y O G N I B L A A I Q F I C Z F  
H A P R Q P E A E O F L P B S A Q K Q L  
C E L P G S P W S S N B I R B F U G X I  
X J X S S J I V M D S S H A I I E C Z R  
E C H Z R E T S A E W C O K M L T Q T P  
P S H O W E R S W D H K P P M S T P E A

### WORD LIST

- AMERICA FIRST
- APRIL
- APRIL FOOLS
- BANQUET
- BINGO
- BIRDING
- BOUTIQUE
- BRIDGE CAFE
- CONNECTIONS
- EARTH DAY
- EASTER
- EXCHANGE
- FAMILY WELLNESS
- FRAUD
- FUN
- KAREN
- LETS PARTY
- MINDFULNESS
- NUTRITION
- RABBIT
- ROBIN WILLIAMS
- SHOWERS
- SPRING
- TULIP
- WELLNESS

## GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES Y VOLUNTARIOS HABITUALES!