



marzo 2024

Envejecimiento saludable en Eagle

715 Broadway | 970.328.1483

Cuidado de los pies con cita previa

El cuidado de los pies se llevará a cabo el **martes 19 de marzo** de 9:00 a. m. a 11:30 p. m. y nuestras citas regulares de 30 minutos se llenarán. Si necesita este servicio, inscríbese en la hoja de registro que se encuentra en el libro de actividades en el comedor. Hay una tarifa de \$10.

Viaje de recados del lunes

Haremos un viaje a Walmart / Avon el **Lunes 11 de marzo** a las 10:00. El autobús saldrá y regresará al Golden Eagle. Tenga en cuenta que no hacemos recogidas /de voluciones a domicilio para Viajes de lunes

¡Feliz cumpleaños!

Cheryl Schnepf

4

Masajes de marzo

Los masajes de 20 minutos en la clínica Mary's en Eagle serán los días 5 y 19 de marzo. Regístrese directamente con Mary al 970-331-5502 para programar una cita entre las 13:00 y las 16:00 horas en esos días. El costo es de \$20 por masaje. *Tenga en cuenta que en un esfuerzo por impactar a una mayor cantidad de personas con sus fondos, el consejo del sitio ya no subsidiará estos masajes, de ahí el nuevo precio de \$20 por masaje.

Tour por el túnel del lago colgante

Nos dirigiremos al túnel de Glenwood Canyon para un recorrido **GRATUITO** el miércoles. ¡13 de marzo! Hicimos este viaje hace unos años y teníamos interés en volver, así que esta es tu oportunidad si te lo perdiste la última vez. Nos reuniremos en el Golden Eagle a las 8:30 am y compartiremos el viaje hasta el estacionamiento de Bair Ranch. Si desea conducir directamente hasta allí sin encontrarse en el Golden Eagle, llegue al estacionamiento de Bair Ranch a las 9:00 a. m. El recorrido implica caminar, estar de pie por un período de tiempo y escalones (hay un ascensor para usar) y dura aproximadamente de 1 a 2 horas. La instalación también es accesible para sillas de ruedas. Consulte información adicional sobre el viaje en la página del Rincón del Consejo Escolar después de la página del menú. ¡Gracias a Nancy Wright y al Consejo Escolar por organizar este viaje!

¡Ponte al día con la biblioteca!




Nuestra amiga Bárbara de la Biblioteca Eagle vendrá a conversar sobre los servicios y programas actuales en la biblioteca después del almuerzo el martes 12 de marzo a la 1:00. Las bibliotecas son un gran activo para nuestras comunidades. ¡Ven a conocer todo lo que la Biblioteca Eagle y otras bibliotecas del distrito tienen para ofrecer! dedicado a la concejo. ¡Te extrañaremos!



Cambios que se avecinan en el cuidado de los pies

Se avecinan algunos cambios en nuestro servicio de cuidado de los pies... Dana se mudará, por lo que a partir de marzo, Teresa será nuestra única persona en el cuidado de los pies. Agradecemos a Dana por sus años de servicio. Además, el Consejo Local ha decidido destinar sus fondos para atender a un mayor número de personas mayores, enfocándose en viajes y actividades sociales, por lo que ya no estarán subsidiando el costo del cuidado de los pies. A partir de abril el costo será de \$20 por persona y solo habrá 6 citas por mes. Recuerde que Medicare cubre el cuidado de los pies con un podólogo (incluido el corte de las uñas de los pies) cada 61 días para cualquier persona que haya sido considerada médicamente elegible. Les pedimos a todos que continúen registrándose en nuestro servicio cada dos meses para distribuir la demanda.

Calendario de eventos de marzo

DOM.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Recors del día del almuerzo:					1	2
Información de transporte: 970-328-1483 Reservas para el almuerzo (hasta el mediodía del día anterior): 970-328-1483 Donación sugerida para el almuerzo: 60 años o más: \$ 4 (menores de 60 años: tarifa de \$ 14) <i>¡Todas las donaciones son muy apreciadas!</i>					12:00 Mah Jongg	
3	4 12:00 Mah Jongg	5 11:00 Ejercicio sentado 11:00 recados 12:00 almuerzo 1:00 Cartas	6 10:00 Fabricación de tarjetas de felicitación 12:00 Mah Jongg	7 11:00 Ejercicio sentado 12:00 almuerzo 1:00 Cartas 1:00 Tienda de comestibles 1:00 Tejer	8 12:00 Mah Jongg	9
10 Luz Comienza el tiempo de ahorro: primavera ¡adelante! 	11 10:00 Walmart 12:00 Mah Jongg	12 9:00-11: 30 Cuidado de los pies 11:00 Ejercicio sentado 11:00 recados 12:00 almuerzo 1:00 Cartas	13 10:00 Fabricación de tarjetas de felicitación 12:00 Mah Jongg	14 11:00 Ejercicio sentado 12:00 almuerzo 1:00 Cartas 1:00 Tienda de comestibles 1:00 Tejer	15 12:00 Mah Jongg	16
17 	18 12:00 Mah Jongg	19 11:00 recados 11:00 Ejercicio sentado 11:30 BP checks 12:00 almuerzo 1:00 Cartas	20 10:00 Fabricación de tarjetas de felicitación 12:00 Mah Jongg	21 11:00 Ejercicio sentado 12:00 almuerzo 1:00 Cartas 1:00 Tienda de comestibles 1:00 Tejer	22 12:00 Mah Jongg	23
24 	25 12:00 Mah Jongg	26 11:00 Ejercicio sentado 11:00 recados 12:00 almuerzo 1:00 Cartas	27 10:00 Fabricación de tarjetas de felicitación 12:00 Mah Jongg	28 11:00 Ejercicio sentado 12:00 almuerzo 1:00 Cartas 1:00 Tienda de comestibles 1:00 Tejer	29 12:00 Mah Jongg	30
31						

Menú del día



marzo 2024

Envejecimiento saludable en Eagle

715 Broadway | 970.328.8896

Opción de ensalada de entrada

ENSALADA PARA 5 Y 7

Lechugas mixtas, pavo, guisantes, queso, remolacha, tomate, aderezo de mostaza y miel

ENSALADA PARA 12 Y 14

Lechugas mixtas, pollo, tomate, pepino, aderezo balsámico

ENSALADA PARA 19 Y 21

Lechugas mixtas, salmón, guisantes, tomate, zanahorias, huevos duros, aderezo de cítricos

ENSALADA PARA 26 Y 28

Lechugas mixtas, jamón, zanahorias, queso, maíz, Aderezo Italiano

Opción de plato principal

MARTES, 5 DE MARZO

Ensalada verde mixta, albóndigas y salsa, puré patatas, guisantes y zanahorias, mezcla de frutas con crema batida

MARTES, 12 DE MARZO

Ensalada de pepino y tomate, quiche de verduras, patatas asadas, sopa de tomate, tarta de limón

MARTES, 19 DE MARZO

Ensalada de guisantes, calabacines rellenos de carne, verduras mixtas, arroz y sándwich de helado

MARTES, 26 DE MARZO

Ensalada César, raviolis de queso con espinacas y tomate con salsa alfredo, pastel de chocolate con fresas

JUEVES, 7 DE MARZO

ensalada griega, pollo Marsala sobre linguini, verduras mixtas y eclair

JUEVES, 14 DE MARZO

Bratwurst con pimientos y cebolla, batatas fritas, budín de pan

JUEVES, 21 DE MARZO

Ensalada mixta, horneada salmón con salsa de naranja sobre cuscús, mixto verduras, hojaldre de crema de frambuesa

JUEVES, 28 DE MARZO

Ensalada de cosecha, jamón cocido, cazuela de maíz, espárragos y zanahorias baby, panecillo, pastel de zanahoria





Foco senior Esquina del consejo de sitio

Póngase al día con los próximos viajes y otros acontecimientos del Consejo Local para Personas Mayores de Golden Eagle

Miembros actuales del consejo

Geni Garcia, President
Helen Gerstein, Vice President
Ann Lane, Treasurer/Secretary
Adrienne Dawson
Irene Olive
Lorraine Rodarte
Nancy Wright
Roseanne Cassidy
Rosie Clarke

Mirando hacia el futuro...

En abril iremos al espectáculo de vodevil y a una cena en Glenwood Springs; este es un evento nocturno y requiere que las personas compartan el auto. Más La información se enviará cuando se conozca la fecha real, el espectáculo y el costo para el Se conocen las personas que asisten.

Información del próximo viaje: recorrido por el túnel del lago colgante

Fecha: 13 de marzo de 2024

Hora: Para aquellas personas que comparten viaje desde Eagle, reúnanse en el Centro para personas mayores a las 8:30 a. m.

Viaje compartido: para aquellas personas que deseen unirse a un viaje compartido de Eagle, infórmese a Nancy Wright: 970-390-0638

Para aquellas personas que no viajan en auto compartido desde Eagle y pueden estar conduciendo desde Gypsum o desde otro lugar, reúnanse en el estacionamiento de Bair Ranch a las 9:00 a. m. Informaremos a la gente del túnel cuando lleguemos y dependiendo del número de gente, compartiremos el viaje hasta el túnel con un coche piloto o la gente del túnel vendrá a buscarnos.

Esta actividad no tiene ningún coste. Hace frío en el edificio del túnel debido a su ubicación. Este recorrido implica caminar, estar de pie por un tiempo y escalones (hay un ascensor para nuestro uso) y dura aproximadamente de 1 a 2 horas. La instalación también es accesible para sillas de ruedas. Después del recorrido, todos seremos transportados de regreso a nuestros vehículos en el estacionamiento de Bair Ranch y viajaremos a casa. Preguntas: llame a Nancy al 970-390-0638. La hoja de inscripción se publicará el jueves 22 de febrero y, a partir de entonces, se publicará todos los martes y jueves entre las 10:00 y las 2:00 hasta el 7 de marzo.

Políticas de viaje del consejo escolar

- Las personas mayores deben inscribirse personalmente en viajes con una reserva reembolsable de \$10 depósito
- Cada año, las personas mayores deben firmar la exención de responsabilidad del Consejo Local de Golden Eagle antes de realizar un viaje.
- Cualquier gasto de viaje no cubierto por el consejo del sitio deberá pagarse al registrarse.
- Cancelaciones de viajes y para recibir un reembolso completo. Las personas mayores deben comunicarse con Ann Lane al número 214-793-3738 al menos 48 horas antes de la salida del viaje.
- Los autobuses saldrán del Golden Eagle a la hora indicada y todas las personas mayores deben llegar al Centro al menos 15 minutos antes de la hora de salida. Los registros y reembolsos del dinero del depósito se realizarán en este momento.
- Todos los viajes tendrán un itinerario establecido antes de las salidas. Los itinerarios de viaje no se modificarán de ninguna manera para acomodar a los asistentes al viaje.
- Se requieren un mínimo de 10 inscripciones para hacer posible cada viaje.