



# village news

## KELVYN PARK SENIOR CENTER

MAY 2024

### Celebrate Older Americans Month

Every May, the nation observes Older Americans Month (OAM). The 2024 theme is Powered by Connection, which recognizes the profound impact that meaningful relationships and social connections have on our health and well-being. At Kelvyn Park Senior Center, we offer over 20 activities and programs that emphasize the vital role that connectedness plays in supporting independence and aging in place by combatting isolation, loneliness, and depression. Join us in celebrating Older Americans Month--and Mothers Day! -- on Wednesday, May 22nd at our lunchtime party from 11 am - 12:30 pm. We'll have a special cake and raffle prizes too! For more information, call Kelvyn Park Senior Center at 312-744-3350.



### Bridge Builders Workshop Series

Join us for our bi-weekly series of informative and bridge-building discussions about racial equity, cultural sharing, and embracing our diversity. Sessions this month will be presented on Wednesday, May 1, May 15, and May 29 and all will be presented at 1 pm-2:30 pm followed by Bingo from 2:30-3:30 pm. Translations will be provided in Spanish and each session will include a raffle. For more information, call Kelvyn Park Senior Center, 312-744-3350.

### District 25 Older Adults Club Meeting - May 7

Come to the May Older Adults Club Meeting presented by the District 25 CAPS Office, on Tuesday, May 7th at 10am to 12pm, at 5555 W. Grand Ave. Community safety information, resource tables, as well as Bingo and prizes will be available. For more information, call 312-746-5090.

### May Closures

Kelvyn Park Senior Center will be closed on Monday, May 27th in observance of Memorial Day.

### Spring Health Tip: Food Swaps

**INSTEAD OF THESE** → **CHOOSE THESE**

Apple Juice  
Soda  
Vegetable Oil  
Sugar

Unsweetened Apple Sauce  
Sparkling Water  
Extra Virgin Olive Oil  
Natural Honey/Natural Maple Syrup



# village news

## KELVYN PARK SENIOR CENTER

MAYO 2024

### Celebre el Mes de los Estadounidenses Mayores

Cada mes de mayo, la nación celebra el Mes de los Estadounidenses Mayores (OAM, por sus siglas en inglés). El tema de 2024 es Powered by Connection, que reconoce el profundo impacto que las relaciones significativas y las conexiones sociales tienen en nuestra salud y bienestar. En Kelvyn Park Senior Center, ofrecemos más de 20 actividades y programas que enfatizan el papel vital que desempeña la conexión en el apoyo a la independencia y el envejecimiento en el lugar al combatir el aislamiento, la soledad y la depresión. Únase a nosotros para celebrar el Mes de los Estadounidenses Mayores y el Día de las Madres! -- el miércoles 22 de mayo en nuestra fiesta a la hora del almuerzo de 11 am a 12:30 pm. ¡También tendremos un pastel especial y premios de rifa! Para obtener más información, llame al Centro para Personas Mayores de Kelvyn Park al 312-744-3350.



### Serie de Talleres para Constructores de Puentes

Únase a nosotros para nuestra serie quincenal de discusiones informativas y de construcción de puentes sobre la equidad racial, el intercambio cultural y la aceptación de nuestra diversidad. Las sesiones de este mes se presentarán el miércoles 1 de mayo, el 15 de mayo y el 29 de mayo y todas se presentarán de 1 p.m. a 2:30 p.m., seguidas de Bingo de 2:30 p.m. a 3:30 p.m. Las traducciones se proporcionarán en español y cada sesión incluirá una rifa. Para obtener más información, llame al Centro para Personas Mayores de Kelvyn Park, 312-744-3350.

### Reunión del Club de Adultos Mayores del Distrito 25 - 7 de Mayo

Venga a la Reunión del Club de Adultos Mayores de mayo presentada por la Oficina de CAPS del Distrito 25, el martes 7 de mayo a las 10 a.m., en 5555 W. Grand Ave. Estará disponible información de seguridad comunitaria, mesas de recursos, así como bingo y premios. Para obtener más información, llame al 312-746-5090.

### Cierres de Mayo

El Centro para Personas Mayores de Kelvyn Park estará cerrado el lunes 27 de mayo en conmemoración del Día de los Caídos.

### Consejo de salud de primavera: Intercambios de alimentos

EN LUGAR DE ESTOS → ESCOGE ESTOS

Zumo de manzana  
Soda  
Aceite vegetal  
Azúcar

Puré de manzana sin azúcar  
Agua con gas  
Aceite de Oliva Virgen Extra  
Miel natural/jarabe de arce natural

