



WATERBURY SENIOR CENTER



¡Feliz año nuevo desde el Centro para personas mayores de Waterbury!

Boletín informativo de enero de 2025

DIRECCIÓN: 1985 East Main Street, Waterbury, CT 06705

Teléfono: 203-574-6746 Fax: 203-574-8636

Horario: Lunes a viernes 9:00 a.m. ~ 2:00 p.m.

seniorcenter1985



Instagram



Waterbury Senior Center



**Feliz
noviembre
Fotos**

En caso de mal tiempo, consulte las noticias del Canal 3 o nuestra página de Facebook para conocer los cierres o cancelaciones de actividades.



¡Feliz cumpleaños a nuestros bebés de enero!



En memoria

- Mardelle Ruffin
- Albert Brown
- Ramon Nicolasora
- Sakae "Kitty" Fernandez
- Deborah Monahan
- Dianne Tedder
- Lena Officer
- Debra Miller
- Delores Harris
- Anthony "Tony" Martone
- Lillian Deal
- Louwana Watts
- Denise Wood
- Helen Dantino
- William Flaherty
- Rita Brouillard
- Ruth Dempsey
- Dennis Corcoran
- Elizabeth Quattro
- Cathy St. Pierre
- Gladys Shell

Almuerzo del coro

Jueves 23 de enero 11:30 a. m. a 12:30 p. m.

Únase a nosotros para el almuerzo cuando el coro Everyone Can Sing nos entretenga con canciones de la temporada invernal



“COSER CON JESSICA”

Jueves 9 y 23 de enero 12:30p a 1:45p

¿Siempre quisiste aprender a coser? Bueno, ahora es tu oportunidad de aprender los conceptos básicos de costura con Jessica Dorner, como cómo usar herramientas, enhebrar una máquina, seleccionar telas, etc. y hacer un proyecto.

~ Inscríbete ~

~ Cupo limitado para la clase ~



Próximamente en abril

¡Una muestra conjunta de arte y manualidades! Tejido a crochet, tejido, pintura, acolchado, costura y manualidades Así que, empieza a pensar en lo que te gustaría presentar

Más información próximamente...



Connect Physical Therapy Almuerzo y Aprendizaje

Miércoles 15 de enero —> 11:30am

No dejes que tu equilibrio se desvanezca! Un doctor en fisioterapia de Connect Physical Therapy estará aquí para hablar sobre cómo mantener y mejorar tu equilibrio.

Las inscripciones estarán disponibles después de esto para evaluaciones de equilibrio individuales

el miércoles 22 de enero de

11am a 1pm.



Reunión del centro para personas mayores

Lunes 6 de enero a las 12:00p
Invitados: Waterbury Policía

~ **TENGA EN CUENTA** ~

ESTAMOS CERRADOS

Miércoles 1 de enero = Año Nuevo

Lunes 20 de enero = Día de Martin Luther King

Bolsa de la compra de City Mission—>viernes 10 de enero = 11am

Bolsa de la granja—>miércoles 8 de enero = 10am

No Dulce en enero

Curso de conducción de AARP

Viernes 17 de enero —> 9:30am a 1:30pm

\$20 para miembros de AARP

\$25 para no miembros de AARP

Escriba el cheque a nombre de AARP y délo al instructor el día de la clase

~ Regístrese ~



A nuestra familia del Centro para personas mayores de Waterbury:

¡Gracias a todos por hacer que este año pasado fuera divertido y exitoso! Todas nuestras actividades tuvieron una mayor asistencia, desde la clase de conductor AARP hasta Zumba. Saludamos a tantas personas nuevas que se registraron para ser miembros y nos despedimos de personas que amamos. Aprendimos, hicimos manualidades, cocinamos, almorzamos e hicimos ejercicio. ¡Celebramos nuestro 11 aniversario! ¡Tuvimos 192 nuevos miembros registrados! ¡Y FIESTAMOS! Gracias a todos los que apoyaron nuestro árbol de la generosidad. ¡Nos conmueve y honra que hayan compartido su alegría y espíritu navideño con nosotros y su generosidad! ¡Brindemos por más de lo mismo en 2025!



Mira, Debra, Catreena,
Maggie y Miriam



Reiki con Amy
Viernes 24 de enero
\$20 por 20 minutos



Reflexología con Kim

Solo por cita
Viernes 10 de enero-11:30 am
20 minutos por \$25
Regístrese en la oficina con tiempo



Clase de informática SBL
viernes a las 11 am

3 de enero = Navegación por Internet
 10 de enero = Correo electrónico
 17 de enero = Podcasts
 24 de enero = Realidad virtual
 31 de enero = Juegos con imágenes
 ~ **Por favor regístrate** ~

Ayuda técnica personalizada viernes
 ~ Por favor regístrate ~
 2 (10a y 10:30a) Sesiones disponibles

Mesa redonda de Mandy DuPont

Temas: Ser anunciada
 16 de enero - 12:30 p.m.
Por favor regístrese



Masaje en silla con Eileen

Miércoles 15 de enero de 10am a 1:30pm
15 minutos por \$15
 Los masajes en silla se realizan
 con ropa y en silla
 ~Se requiere cita previa~
Regístrese en la oficina con tiempo



Tambor con Joyce

Lun 13 de enero -> 10 a. m.
 Jueves 16 de enero -> 12:30 p. m.
 (Demostración: ¡ven a ver de qué se trata
 toda la diversión!)
 ~Regístrate~



Coro: Todos pueden cantar



Jueves -> 10 a. m.
 ~ Por favor regístrate ~

Trivia

23 de enero
12:30p

Taller MUJER MABIA

Jueves 2 de enero ~ 12:30p
Por favor regístrate

**ALMUERZO Y APRENDIZAJE SO-
BRE LA SEGURIDAD SO-
CIAL**



con Ben Rhodes
 Lunes, 13 de enero -> 12:30 p. m.
 Ben regresará al centro para brindarle infor-
 mación actualizada sobre la Seguridad Social
 2025 y responder sus preguntas.
Por Favor Regístrese

CHOICES

CHOICES es el Programa de asistencia de seguros de salud del estado de Connecticut. Se brindan servicios gratuitos e imparciales a personas, familias y cuidadores elegibles para Medicare de todas las edades y niveles de ingresos. Asesoramiento personalizado sobre beneficios en todas las partes de Medicare, incluido Medicare Original (Partes A y B), Medicare Advantage (Parte C), Medicare Supplement y Cobertura de medicamentos recetados (Parte D), asistencia para la inscripción y comparaciones de planes para Medicare Advantage y planes independientes de la Parte D, evaluación de elegibilidad y asistencia para la solicitud con programas de asistencia de costos que incluyen Medicaid, el Programa de ahorros de Medicare, el Programa de subsidio para bajos ingresos/Programa de ayuda adicional. Para recibir asistencia, comuníquese con el Departamento de CHOICES en la Agencia del Área Occidental de Connecticut sobre el Envejecimiento al 203-757-5449 EXT 134.

Jessica Dorner Nutrition "Brain Food"

Lun, 27 de enero -> 12:30 p. m.
 ¡Únase a Jessica Dorner RD para una demostración de cocina divertida e informativa sobre los alimentos que benefician al cerebro! Jessica mostrará recetas que incluyen ingredientes que son saludables para nuestro cerebro y tienen un sabor excelente. Los asistentes podrán probar las recetas y llevarse a casa folletos y recetas nutricionales.
Por Favor Regístrese



La “Bolsa de la granja”

El Centro para personas mayores de Waterbury tiene la suerte de colaborar con los agricultores locales para llevar productos frescos de granja a nuestros adultos mayores. Los productos varían mensualmente. Las distribuciones anteriores han incluido: mantequilla, huevos, queso, mermelada, carne y una variedad de verduras. Esta es una distribución de alimentos mensual. Para beneficiarse de esta distribución de alimentos, debe registrarse cada mes en su calendario. Este evento generalmente se lleva a cabo un miércoles de 11:00 a 12:00. Traiga una bolsa resistente para guardar sus artículos.

City Mission es una organización sin fines de lucro con sede en Waterbury que proporciona alimentos no perecederos mensualmente a nuestros adultos mayores. Somos muy afortunados de que City Mission ayude a nuestros adultos mayores con inseguridad alimentaria. Esta distribución de alimentos se lleva a cabo en la sala principal del centro para personas mayores. Las bolsas se distribuyen en el orden en que las personas se inscribieron. Si desea beneficiarse de esta generosa distribución de alimentos, regístrese cada mes.

Suministros para la incontinencia

El Centro para personas mayores de Waterbury se está asociando con NOW Inc. para iniciar un banco de productos para la incontinencia de adultos aquí en el centro. Habrá una hoja de inscripción en la oficina. Hay un límite de 2 productos por mes. No sabemos qué suministros recibiremos cada mes. Los productos se distribuirán mensualmente de la lista de inscripción. Consulte a Maggie para obtener más información.

DONACIONES

Si alguien desea donar al centro para personas mayores, necesitamos: Descafeinado, snacks envueltos, bolsas Ziploc de un galón oallitas Lysol y pajitas envueltas... ¡Gracias!

Gracias a todos por traernos productos horneados, papas fritas, sándwiches, bebidas, comida para mascotas, bocadillos, artículos de cocina y suministros para manualidades. ¡Somos muy afortunados de tener a tanta gente que se preocupa por nosotros!

Programa de asistencia energética de CT (CEAP)

El Programa de Asistencia Energética de Connecticut ayuda a los residentes de Connecticut a permitirse el lujo de calentar sus hogares. Comprobante de ingresos de todos los miembros del hogar, copias de facturas de servicios públicos. Los inquilinos deben mostrar copias de sus recibos de alquiler o contrato de arrendamiento, nombres, fechas de nacimiento y números de seguro social de todos los miembros del hogar. Para programar una cita, llame a la División de Energía al (203) 756-8151 en Waterbury o envíe un correo electrónico a Energy@NewOpplnc.org. **Caduca el 30/05/2025**

Anual Hogar de 1 = \$41,553 Anual Hogar de 2 = \$54,338

Tarjetas y manualidades

Miércoles 29 de enero → 12:30 p. m.
“Farolillos asiáticos para el Año Nuevo Lunar”



Todos los eventos/actividades sujetos a cambios
Debes inscribirte en TODAS las actividades

“Limpieza” del Centro para personas mayores de Waterbury

Bienvenido al Centro para personas mayores de la ciudad de Waterbury. Somos un centro social. Trate a todos de manera amable y respetuosa. ¡La amabilidad se contagia y los buenos modales nunca pasan de moda!

***Debes inscribirte para todos los eventos, clases, viajes, almuerzos y fiestas. *** Resalte lo que quiera en un calendario, póngalo en el contenedor de la pared. Ingresaremos las clases que desee en la computadora y colocaremos el calendario completo en los estantes ordenados alfabéticamente en el pasillo de la computadora. ***

Requisitos de registro: mayor de 60 años y residente de Waterbury. Por favor traiga una identificación con fotografía.

Los periódicos se pueden llevar a casa a las 2pm, cuando cerramos.

Si conoce algún miembro que haya fallecido, háganoslo saber.

Recuerde: No se permiten vasos abiertos con líquido en el suelo.

Debes usar zapatillas o calzado deportivo para el gimnasio o las clases de ejercicios, a menos que los instructores permitan otro calzado.

Asegúrese de que toda su información esté actualizada: si se mudó, cambió de número de teléfono, correo electrónico o su contacto de emergencia, infórmenos.

Con excepción del pan, la comida del Café Lunch no se puede retirar del centro para personas mayores. Le balene beluga adulte sono bianche.

Sea considerado: durante las clases o presentaciones, apague o silencie su teléfono.

Tenga en cuenta: si no asiste a una clase, no recibirá ninguno de los obsequios.

No se ahorran asientos... Por orden de llegada...

La comida y la arena para mascotas se limitan a 2 por familia.

Para comida o arena para mascotas, llame a Maggie al 203-574-6746.

Si los horarios de clases se superponen, elija UNA clase.

NO SE PERMITE COMIDA NI BEBIDA EN LA SALA DE COMPUTADORAS



¡Carmen y Modesto obtuvieron los puntajes más altos en el Torneo Individual Wii celebrado el 11 de diciembre en Bristol!

Transporte gratuito a través del programa Waterbury Senior Shuttle

¿Necesitas que te lleven? El programa Waterbury Senior Shuttle está abierto a todos los residentes de la ciudad de Waterbury mayores de 60 años. Todos los pasajeros del servicio de transporte deben tener una tarjeta de identificación de Senior Shuttle que se puede obtener llamando al 203-346-3810 ext. 7274. Para programar un viaje, llame al 1 (800) 757-7782. Los viajes no médicos se pueden programar con hasta tres (3) días de anticipación y las citas médicas se pueden programar con hasta un (1) mes de anticipación. Deberá llamar entre las 9:00 a. m. y las 12:00 p. m. para programar un viaje.



Membership Registration

Mail to: Waterbury Senior Center, 1985 East Main Street, Waterbury, CT 06705
Phone = (203) 574-6746 -- Fax = (203) 574-8636

Waterburyct.org, Facebook=Waterbury Senior Center, Instagram = seniorcenter1985

Name/Nombre: _____

Address/Direccion: _____

Town, Zip Code/Pueblo, Codigo de Correro: _____

Home Phone: _____ DOB/FED: _____ Gender/Genero _____

Cell Phone/Numero de Telefono: _____

Email/Correo Electronico: _____

Are you a Veteran or Spouse of a Veteran? / Eres un Veterano o la esposa de un veteran?

Yes No

Race/Raza: Caucasian African-American/Black Asian/Pacific Islander

Hispanic/Latino Other Native American

Marital Status _____

Emergency Contact & Relation _____

(Contacto de emergencia y la relacion)

Phone Number/Numero de Telefono: _____

PHOTO CONSENT AND RELEASE/ Consentimiento De Fotos

The undersigned does hereby promise, consent and agree that the City of Waterbury or its employees, agents or representatives, may photograph the undersigned with television, video, movie or still camera. The pictures & any statements or voice recordings made at the time of photography or in connection with the photography may be processed in any manner and by whatever method or combination of methods that WSC elects, unless restrictions on use are specified herein. Furthermore, the undersigned agree(s) to waive any right or claim they might have to any compensation, fees or other benefits by use or reuse of the video/photograph and the undersigned hereby releases the City from any claim or demands for compensation or liability arising from said use of or publication of said pictures anywhere and in perpetuity. Restrictions: None. **A copy of your photo id is required for proof of residency & age.**

Name/Nombre

Signature/Firma (client/responsible party)

Date/Fecha