



WATERBURY SENIOR CENTER



¡Felices fiestas a todos!



Boletín informativo de diciembre de 2025

seniorcenter1985



Instagram

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.



Waterbury Senior Center

¡Sorteo de Anillos Inteligentes!

La organización sin fines de lucro Village Sound for the People, en colaboración con More Miracles Made, realizará un sorteo de 40 anillos inteligentes el miércoles 10 de diciembre de 12:00 a 14:00. Si desea monitorear su salud, los anillos inteligentes son una manera fácil de hacerlo.

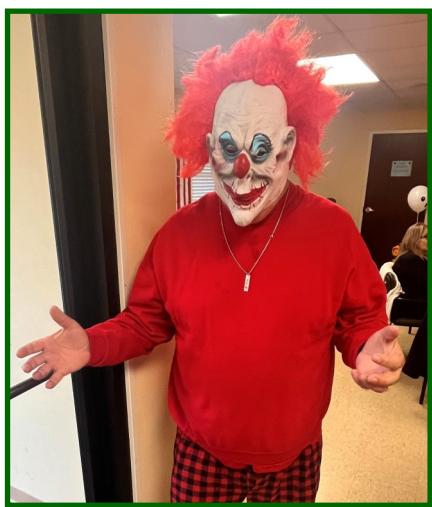
Pueden registrar su presión arterial, sueño, actividad física, frecuencia cardíaca, etc.

Esta información se puede compartir con su médico.

Necesita un teléfono inteligente para descargar la aplicación. Habrá una sesión informativa sobre cómo usar el anillo inteligente y la aplicación.



Smart Ring





Verónica recibe el premio al voluntariado
“Extra Mile” del alcalde Paul.



~ TENGA EN CUENTA ~

Estaremos **CERRADOS** el jueves 25 de diciembre por Navidad y el jueves 1 de enero por Año Nuevo. No habrá clases del lunes 22 de diciembre al viernes 2 de enero. Sin embargo, abriremos. Nuestro horario habitual se reanuda el lunes 5 de enero. No habrá clases de costura durante el mes de diciembre.

Fiesta Navideña

Únete a nosotros para una alegre fiesta navideña

Viernes 19 de diciembre, 11:00 a. m.

Menú: Preparado por Nonna Lucia

Animación: Timmy Maia

Vestimenta: Festiva

Inscríbete a partir del lunes 1 de diciembre

Tu reservación de \$5 confirma tu lugar

No reembolsable

Patrocinado por Autumn Lake Healthcare

Fecha alternativa por nieve: viernes 9 de enero de 2026



Fecha alternativa por nieve: viernes, 9 de enero de

Inscripción al Programa de Comidas para Personas Mayores

Jueves, 18 de diciembre, 12:30 p. m. Comidas para Personas Mayores es un programa de comidas en restaurantes operado por Senior Nutrition Services de New Opportunities, Inc. El programa está disponible para residentes de la zona mayores de 60 años. No se requiere un requisito de ingresos para participar.

~ Inscríbete ~

Reunión del Centro para Personas Mayores

Lunes 1 de diciembre, 12:00p

Invitada: Anna, Charm Medical

William Viel, CHERISH

DOLCE LLC
The Academy

Miércoles, 17 de diciembre —> 10 am
\$2/ Por favor, regístrese

Zircón azul **Acebo**



“Los meses con mejor aroma?

Yo diría que diciembre: pino, escarcha, humo de leña, canela.” – Lisa Kleypas

¡Feliz cumpleaños a nuestros bebés de diciembre !

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



Pottery Piazza

Miércoles, 3 de diciembre

12:30 p. m.



¡Prepárate para las fiestas con un árbol de Navidad iluminado de cerámica!

¡Se proporcionarán todos los materiales! \$2.00/ prepago 20 lugares disponibles

¡Inscríbete!

Clair Phillips, espía **Almuerzo y charla** **informativa**



Lunes, 8 de diciembre

11:30 a. m. a 1:30 p. m.

En el 84 aniversario de Pearl Harbor, venga a escuchar a Bob Door, del Comité del Monumento a los Veteranos de Waterbury, hablar sobre una de las mujeres espías de la Segunda Guerra Mundial. Claire Maybelle Snyder, también conocida como Clara Fuentes, Clara Phillips, Dorothy Fuentes y High Pockets, fue una espía, artista, dueña de un club y escritora estadounidense, reconocida por sus hazañas en las Filipinas ocupadas por Japón. Fue autora de «Espionaje en Manila», un libro sobre sus experiencias durante la guerra. En 1951, recibió la Medalla de la Libertad.

~ Inscríbete ~

Reiki con Amy

Jueves 18 de diciembre

\$20 por 20 minutos

Por favor, regístrate



Reflexología con Kim

Solo por cita

12 de diciembre 11:30am

20 minutos por \$25

Regístrate en la oficina con tiempo



Lo que necesito saber sobre mis opciones de energía

Art Marcellinas regresa a WSC con información sobre cómo elegir un proveedor de energía. Es probable que las tarifas de suministro eléctrico aumenten el 1 de enero. Traiga una copia de su factura de luz y aprenda sobre las nuevas tarifas de suministro y cómo elegir un proveedor de electricidad puede reducir su factura. Art puede revisar su factura, responder preguntas sobre las nuevas tarifas, los proveedores de electricidad, la factura de luz rediseñada y más. Visitar <https://www.mysupplymanager.com>

conocer un servicio que administra el costo del proveedor en su factura. Un representante de My Supply Manager estará disponible para responder cualquier pregunta.

Jueves, 11 de diciembre ~ 12:30 p. m.

~ Regístrate ~



Avon Pop-Up Por Beth

Martes 2 de diciembre, de 10:30 a 12:30

¡Adelanta tus compras navideñas con Avon Pop-Up! Beth tendrá maquillaje, labiales, gel de ducha, joyería, crema de manos, bálsamo labial, productos para el cuidado de la piel, regalitos para las medias navideñas y mucho más. ¡Regístrate, pero también puedes venir sin cita!



AVON



Línea de Crisis para la Prevención del Suicidio →988

Esta línea ofrece ayuda, apoyo y recursos a residentes que puedan estar lidiando con pensamientos suicidas.

988

DONACIONES

Si alguien desea donar al centro para personas mayores, necesitamos: Descafeinado, refrigerios envueltos, toallitas desinfectantes Lysol, bolsas Ziploc de un galón, polvo para bebida en polvo, popotes envueltos, refrigerios envueltos y detergente para platos. ¡Gracias!

Gracias a todos por traernos productos horneados, papas fritas, sándwiches, bebidas, alimento para mascotas, refrigerios, artículos de cocina y materiales para manualidades. ¡Nos sentimos muy afortunados de que tanta gente se preocupe por nosotros!

Clases de ukelele con Ted

¡Ted Jefferies vuelve a dar clases de ukelele!

Jueves 4, 11, 18 de diciembre

11:00am a 12:00pm

¡No se necesita experiencia!

¡Únete a la diversión!

Se proporcionarán ukeleles.

~ Inscríbete ~



Coro: Todos Cantan

Jueves 4, 11, 18 de diciembre

10:00am a 11:00am

Nuevos miembros: Por favor, inscríbanse para empezar el primer jueves de cada mes.

~ Por favor, Inscríbete ~



Coser con Jessica

La nueva sesión comienza el viernes 23 de enero; de 11:00 a 12:00.

~ Inscríbete ~

Todos los eventos/actividades sujetos a cambios

Debes inscribirte en TODAS las actividades

TENGA EN CUENTA:

Gracias a todos por pensar en nosotros y querer donarnos. Sin embargo, no podemos aceptar prendas de vestir, zapatos, ropa de cama, velas usadas, fragancias abiertas o artículos rotos o muy usados.

Si tiene artículos que le gustaría donar, aquí hay algunas organizaciones:

Recoger Por Favor (Los Veteranos) (ellos recogerán)=1-800-775-8387

San Vicente de Paúl=203-573-9018

El Ejército de Salvación=203-754-7056

Hechos 4 Ministerio=203-574-2287

Buena voluntad=203-633-2769

Guardián canino de Waterbury = 203-574-6909

¿Necesitas asesoramiento sobre beneficios?

Llama a WCAAA 203-757-5449
¡Se requiere cita!



Taller WISEWOMAN

Jueves, 4 de, diciembre 12:30 p. m.

Tema: Cómo manejar el estrés durante las vacaciones

~ Inscríbete ~



Jessica Dorner Nutrición

Lunes, 15 de diciembre —> 12:30p

Batidos de invierno Acompáñanos en una deliciosa demostración culinaria con Jessica Dorner, nutricionista dietista registrada, donde prepararemos batidos con productos de invierno. Estos batidos te ayudarán a mantenerte hidratado y a obtener vitaminas y minerales esenciales, incluso durante los fríos meses de invierno. Los asistentes podrán degustar dos batidos diferentes y llevarse a casa recetas con frutas y verduras de temporada.

¡Regístrate!

Hora del Café para Veteranos

Retornos en enero de 2026



Silas Bronson Library
Something for Everyone

CONTACTE A SILAS BRONSON: ZONA WI-FI EN CASA

AYUDA INDIVIDUAL CON LA COMPUTADORA

Con cita previa 203-574-8225,
bronsonlibrary.org/programs

SERVICIO DE ENTREGA A DOMICILIO
bronsonlibrary.org/homedelivery

Correo electrónico: bronsonlibrary@waterburyct.org

Clase de informática de SBL Viernes a las 11a

5 de diciembre = xxxxxxx

12 de diciembre = xxxxxxx

~ Inscríbete ~

Ayuda técnica personalizada ~ Inscríbete
2 sesiones disponibles (10a y 10:30a)

Sesión informativa sobre el servicio de transporte para personas mayores

¡Moverse por la ciudad ahora es más fácil!

Martes 9 de diciembre, de 10:00 a 12:00

Seth y Karina, del servicio de transporte para personas mayores, estarán presentes para responder preguntas sobre el transporte e inscribir a quienes aún no se hayan registrado. ¡Vengan a preguntar, recoger los horarios y descubrir cómo moverse por la ciudad de forma sencilla y sin estrés!

~ Inscríbanse ~



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](tel:203-757-5449).

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.

Animals

El alimento para mascotas se distribuye mensualmente. Límite de 2 mascotas por hogar. Consulte con Maggie para inscribirse.

CEAP

El programa de asistencia energética de CT comienza el 2 de septiembre. Los documentos requeridos son: carta de concesión del Seguro Social de 2025, facturas de servicios públicos más recientes y todos los ingresos. El estado aún no ha publicado las pautas de ingresos. Consulte con Maggie para solicitar.

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.

Para programar un viaje, llame al (203) 275-0124. 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.



"Limpieza" del Centro para personas mayores de Waterbury

***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 adulto 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

¡PILAS GRATIS!

Nuestro centro para personas mayores recibió una generosa donación de pilas para audífonos tamaño 312, disponibles para quien las necesite. ¡Vengan a recogerlas! ¡Muchas gracias a nuestros donantes por ayudar a que nuestra comunidad se mantenga conectada!



Mesa redonda de Mandy DuPont

Tema: *Debate abierto sobre las fiestas*

18 de diciembre - 12:30pm

Por favor regístrese



Curso de conducción de AARP

Viernes, 16 de enero → 9:30a a 1:30p

\$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 ~

Michael Tierney, de la **Biblioteca Silas Bronson**, estará aquí el martes 2 de diciembre. Si desea obtener una tarjeta de biblioteca, renovar la que ya tiene o simplemente hacer preguntas o recoger un libro, Michael le ayudará.

Martes 2 de diciembre, de 9:30 a 11:30.

~ Regístrese ~



Martha Caesar