



WATERBURY SENIOR CENTER



¡FELIZ Y SALUDABLE AÑO NUEVO 2026!

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

Nuestra fiesta navideña, que fue pospuesta, se llevará a cabo el viernes 2 de enero de 2026, de 11a -1p. Utilizaremos la misma lista de invitados. Si no puede asistir, le reembolsaremos sus \$5. Por favor, avísenos lo antes posible para que podamos incluir a las personas de la lista de espera. El horario y el menú serán los mismos. ¡Siéntase libre de vestirse con atuendos festivos!

Esta celebración será para despedir el 2025 y dar la bienvenida al 2026.



En Amorosa Memoria



Eneida Melendez
Jean-Marc Boivin
Gene Trotman
Juan Torres
Melvin Weaver
Mildred Herbert
Peter Cuillo
Mary Pierce
Noris Quintana
Peter Witko
Armand LeVasseur
Maxine Watts
Zane Newell
Martha Caesar
Jeffery Watts
Dave Langin
Pauline DiChiara
Ronald Franco

A nuestra familia del Centro para Adultos Mayores de Waterbury

¡Gracias a todos por hacer de este último año un año divertido y exitoso! Todas nuestras actividades han tenido mayor asistencia, desde la clase de manejo de AARP hasta Zumba.

Hemos dado la bienvenida a muchos nuevos miembros y nos hemos despedido de personas muy queridas. Aprendimos, hicimos manualidades, cocinamos, almorcamos y nos ejercitamos.

¡Celebramos nuestro 12 aniversario! ¡Se inscribieron **197** nuevos miembros! ¡Y lo celebramos por todo lo alto!

Nos sentimos conmovidos y honrados de que hayan compartido su alegría y espíritu navideño con nosotros. ¡Brindemos por muchos más éxitos en 2026!

~~ Mira, Debra, Catreena,
Maggie y Miriam ~~



GRACIAS A LAS SIGUIENTES PERSONAS, QUIENES DONARON A NUESTRO DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS...

Veronica Abreu
BRASS
Beth Chmielewski
City Mission
The Jack Paul Noujaim Foundation
Joanne Franco
Stop & Shop
Village at East Farms
Always Best Care
Fitness Fury X-Perience, LLC
Y a los muchos voluntarios
del Centro para personas
mayores de Waterbury



Gracias a las siguientes personas, que donaron para nuestra Navidad...

Jean Solla
Selim and Linda Noujaim
Kathy Ghio
Brianna Mini Mart
Cavallo's
Crucito Cruz
Amanda Marcantonio

Y a los numerosos voluntarios del Centro para Personas Mayores de Waterbury







~ TENGA EN CUENTA ~

Estaremos CERRADOS el jueves 1 de enero por Año Nuevo y el lunes 19 de enero por el Día de Martin Luther King Jr.

En caso de mal tiempo, consulte el Canal 3 o la página de Facebook de WSC.

Las clases de costura con Jessica ahora se imparten los viernes a las 11:00 h, a partir del viernes 23 de enero.



Jueves, 22 de enero - 12:30p

El Programa New Mix es un programa del Departamento de Transporte de Connecticut (CTDOT) que planifica el futuro del intercambio I-84/Ruta 8 en Waterbury, conocido como el "Mixmaster". Esta conexión vital llegará al final de su vida útil en aproximadamente 25 años, y CTDOT se está preparando desde ahora. El equipo completó recientemente un Estudio de Planificación y Vinculación Ambiental (PEL), que exploró opciones de transporte para la siguiente etapa de revisión. El Informe PEL está disponible en línea, pero ¡le invitamos a unirse a nosotros para obtener más información, conocer al equipo y hacer sus preguntas!

[~ Regístrate ~](#)

Inscripción al Programa de Comidas para Personas Mayores

Mayores

Jueves, 15 de enero , 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.

[~ Inscríbase ~](#)

Reunión del Centro para Personas Mayores

Lunes 5 de enero, 12:00p

Invitada: Angel Care

Todos los eventos/actividades sujetos a cambios

Debes inscribirte en TODAS las actividades

DOLCE LLC
The Academy

Miércoles, 21 de enero —> 10 am

\$2/ Por favor, regístrese

Suplementos para La Salud

Con Estevan

Miércoles, 14 de enero —> 11:00am

Estevan Miranda, asesor de salud presencial de la ciudad de Waterbury, estará aquí para enseñarte sobre suplementos y compartir sus 5 mejores suplementos que pueden marcar la diferencia en tu salud.

[~ Regístrate ~](#)



Comisión de Alquileres Justos

Miércoles, 14 de enero —> 10am

Únase a Nicholle y conozca la misión de la Comisión de Alquileres Justos (FRC) y cómo gestionan reparaciones, bloquean o implementan gradualmente un aumento de alquiler injusto y obligan a su arrendador a aceptar una tarifa más baja, acorde con el mercado. Ella le explicará el proceso de queja paso a paso para que pueda usar la FRC con confianza para protegerse. Esto es para inquilinos, no para propietarios.

[~ Regístrese ~](#)



Clase de Joyería

Miércoles, 28 de enero —>

12:30 p. m. Crea tus propios diseños de pulseras con cuentas y dijes.

¡Se proporcionarán todos los materiales!

\$2.00/pago anticipado, confirma la inscripción. 20 cupos disponibles.

¡Inscríbete!



Reiki con Amy

Viernes 9 de enero
\$20 por 20 minutos

Por favor, regístrate



Reflexología con Kim

Solo por cita
9 de enero 11:30am
20 minutos por \$25

Regístrate en la oficina con tiempo



Amiloidosis

Jueves, 29 de enero, 12:30 p. m.

La amiloidosis es una enfermedad progresiva, generalmente no diagnosticada, similar a muchas otras. Se trata de una acumulación de una proteína que puede afectar el corazón, los nervios, el sistema gastrointestinal, las actividades diarias y más. Acompáñenos para conocer los signos, síntomas y tratamientos.

~ Inscríbase ~



Jessica Dorner Nutrición

Lunes, 12 de enero —> 12:30p

La Dieta MIND

Únete a Jessica Dorner, dietista registrada, para una deliciosa demostración de cocina con alimentos para la Dieta MIND. La Dieta MIND ayuda a reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Inscríbete para obtener más información y probar dos recetas que Jessica te mostrará. Los asistentes también recibirán folletos con información nutricional y recetas para llevar a casa.

¡Regístrate!



Mesa redonda de Mandy DuPont

Tema: Resumen del año
15 de enero, 12:30 p. m.
Por favor regístrate



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 ~

"Coser con Jessica"

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



Coro: Todos Cantan

Jueves 8, 15, 22, 29 de enero
10:00am a 11:00am

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

~ Por favor, Inscríbete ~

Ukelele con Ted

¡Ted Jefferies vuelve a dar clases de ukelele!

Jueves 8, 15, 22, 29 de enero

11:00am a 12:00pm

~ Inscríbete ~



¿Necesitas asesoramiento sobre beneficios?



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



Taller WISEWOMAN

Jueves, 8 de enero 12:30 p. m.
Tema: *Cómo combatir la tristeza invernal*
~ Inscríbete ~

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

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, detergente para platos, boletos de rifa y bolsitas de té Lipton. ¡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!

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.



*Jeffery Watts
Dave Langin
Pauline DiChiara
Ron Franco*

Hora del Café para Veteranos

16 de enero de 2026 ~ 10am

Todas las sucursales son bienvenidas

Cónyuges bienvenidos

¡Gracias por su servicio!

~ Por favor, regístrese ~

Gracias a Village at East Farms por su patrocinio



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](mailto:bronsonlibrary@waterburyct.org)

Clase de informática de SBL Viernes a las 11a

9 de enero = Fundamentos de informática

16 de enero = Fundamentos de Facebook

23 de enero = Introducción al chat GPT

30 de enero = Realidad virtual

~ Inscríbete ~

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

Piedra natal: Granate



Flor: Clavel



“En enero, se puede oír cómo el mundo vuelve a la calma.” Anónimo

:Feliz Cumpleaños a nuestros nacidos en enero!



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

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**.

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

