



WATERBURY SENIOR CENTER



Boletín informativo de Julio 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



Waterbury Senior Center



~ TENGA EN CUENTA ~

Cerrado el viernes 4 de julio

Bolsa de comestibles City Mission → Viernes
11 de julio = 11a

No hay Stretch & Tone el 16 de julio

El mercado de agricultores comienza el 8 de
julio

Reunión del centro para personas mayores

Lunes 7 de julio a las 12:00p

Invitados: Denise Martinez, New Opp,
Especialista en extensión comunitaria

Masaje en silla con Eileen

Miércoles 2 de julio de 10am a
1:30pm—15 minutos por \$15

Regístrese en la oficina con tiempo



Curso de conducción de AARP

Viernes 18 de julio → 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 ~



Hora del Café para Veteranos

Viernes 18 de julio, 10 a. m.

Para veteranos y/o sus cónyuges. Ven a
conversar, visitar y aprender.

Regístrate.



Excursión al Centro de Cosecha de Brass City

Miércoles, 9 de julio → El autobús sale de WSC
a las 9:45 a. m.

Acompaña a Nichole en una clase de cocina y
nutrición y visita las instalaciones.

~ Insíbete ~ Cupo limitado a 15 ~

**BRASS CITY
HARVEST**
OUR FUTURE IS GROWING



Mesa redonda de Mandy DuPont

Temas: Cambios

10 de julio - 12:30 p.m.

Por favor regístrese



Rubí: Piedra de nacimiento de julio
Espuela de caballero: Flor de julio



¡Feliz cumpleaños a nuestros bebés de
julio! ¡Y a a Estados Unidos ¡249 años!



Peter Witko

Armand LeVasseur

= MERCADO DE AGRICULTORES 2025 =

Una vez más, esta temporada, nos complace dar la bienvenida al Mercado de Agricultores de Brass City Harvest, que comienza el martes **8 de julio de 2025**, de 10:00am a 12:30pm. El mercado continuará hasta el martes 28 de octubre de 2025.

Este año, usaremos la misma tarjeta de débito del mercado de agricultores que los dos años anteriores. *Si aún tiene la suya, no la tire.* Si es así, se le emitirá una nueva tarjeta. Se le cargará con **\$40**. Una tarjeta por persona, por temporada. Cada matrimonio recibirá una tarjeta.

Los requisitos de ingresos son: **\$28,953 para hogares de una persona, \$39,128 para hogares de dos personas.** Por favor, traiga un comprobante de ingresos cuando venga a retirar su nueva tarjeta.

Brass City Harvest también acepta efectivo, cheque, tarjeta de crédito, tarjeta de débito o SNAP.



“Coser con Jessica”

Miércoles 2, 9, 16, 23, 30 de julio
12:30p a 1:45p ~ Por Favor Regístrese ~
~ Cupo limitado para la clase ~

Jessica Dorner Nutrición **“Comienzos Fuertes:** **Cocinando con Proteínas”**

Lunes, 14 de julio —> 12:30pm. Acompañe a Jessica Dorner, dietista registrada, en una demostración de cocina informativa y deliciosa centrada en las proteínas. Jessica hablará y mostrará recetas con alimentos proteicos, ofreciendo deliciosas maneras de incorporar más proteínas a su día. Los asistentes podrán degustar las recetas y llevarse a casa folletos de nutrición y copias de las recetas. ¡Inscríbese!



Reiki con Amy

Jueves 24 de julio
\$20 por 20 minutos
Por favor, regístrese

Dolce

Miércoles , 30 de julio —> 10 a. m.
\$2/ Por favor, regístrese

Actualización sobre la jubilación del Seguro Social con Ben Rhodes ~



Almuerzo y aprendizaje Lunes 21 de julio, 12:00p. Ben regresa a WSC para responder sus preguntas sobre las novedades sobre la jubilación. ~ Inscríbese ~

Inscripción al Programa de Comidas para Personas Mayores

Jueves, 24 de julio, 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. ~ Inscríbese ~

Taller WISEWOMAN

Jueves, 3 de julio, 12:30 p. m.
“Sueños”
~ Inscríbete ~

Terry’s Flower Shop **(Floristería Teri)**



Acompañe a Teri, propietaria de la Floristería Teri en Naugatuck. Impartirá una clase de arreglos florales el jueves 17 de julio, de 12:30 p. m. a 2:00 p. m.

Se proporcionarán materiales.
~ Inscríbese ~
\$2.00 por persona

Reflexología con Kim



Solo por cita
martes 29 de junio -11:30 am
20 minutos por \$25
Regístrese en la oficina con tiempo

Centros de Venas de Connecticut

Almuerzo y Aprendizaje

Vie., 25 de julio de 2025 11:30a

Los Centros de Venas de Connecticut regresan con una sesión informativa para educarle sobre todos los aspectos del bienestar y los estilos de vida saludables relacionados con las enfermedades venosas. Cobertura de seguro para el tratamiento Su objetivo es que los pacientes se sientan bien, se vean bien y alivien sus molestias. Por favor, regístrese



PROUD MEMBER OF
Midstate RADIOLOGY ASSOCIATES, INC.

Centro de Terapia Física y Equilibrio **Lunes, 28 de julio, 12 p. m.**

Dra. Casey DiZinno, fisioterapeuta, atleta de terapia ocupacional, LSVT BIG La Dra. DiZinno les guiará durante 10 a 15 minutos y les guiará en una evaluación individualizada del equilibrio y pruebas de detección de caídas. Después, les proporcionará una hoja de ejercicios básicos para mejorar su equilibrio, fuerza y seguridad.

~ Inscríbese ~





MERCADO DE AGRICULTORES

La temporada 2025 comienza el martes 8 de julio, de 10:00 a. m. a 12:30 p. m.

Se aceptan: efectivo, SNAP, tarjetas de crédito, tarjetas de débito y la tarjeta de débito del Mercado de Agricultores.

Si aún no ha solicitado una tarjeta de débito, comuníquese con la oficina.



*Coro: Todos Cantan
Nos vemos en septiembre
¡Gracias por un gran año!*



Funeraria Casey

Almuerzo y taller de planificación previa
En Casey's Courtyard

Vie., 1 de agosto de 2025

Descubre por qué es importante planificar con antelación tus últimos deseos.

~ Regístrate ~



Almuerzo y Taller de Ortopedia
Miércoles, 16 de julio
11:00a - 1:00p



Acompáñenos en un Almuerzo y Taller enfocado en la salud ortopédica para personas mayores. Un especialista local en ortopedia compartirá información sobre la salud articular, afecciones comunes relacionadas con la edad, como la artritis y la osteoporosis, y consejos para mantenerse activo y sin dolor. Habrá tiempo para preguntas y una conversación amena. Ideal para personas mayores interesadas en mantener la movilidad y mejorar su calidad de vida.

~ Insíbase ~



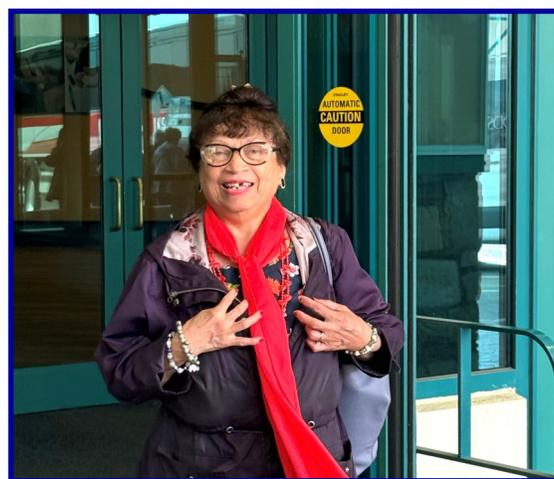
CONTACTE A SILAS BRONSON: ZONA WI-FI EN CASA

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



¿Necesitas asesoramiento sobre beneficios?

Llama a WCAAA 203-757-5449



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).

La “Bolsa de la granja”

El Centro para Personas Mayores de Waterbury tiene el privilegio de colaborar con agricultores locales para llevar productos frescos de granja a nuestros adultos mayores. En anteriores distribuciones, se han incluido mantequilla, huevos, queso, mermelada, carne y una variedad de verduras. Para beneficiarse de esta distribución, por favor, inscribábase en su calendario. El próximo evento se anunciará en el boletín informativo.

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!

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



Clase de informática SBL

viernes a las 11 am

11 de julio = App de salud y bienestar

18 de julio = Compra en línea/Craig's List, eBay, Etsy

25 de julio = Realidad virtual

~ Por favor regístrate ~

Ayuda técnica personalizada viernes

~ Por favor regístrate ~

2 (10a y 10:30a) Sesiones disponibles

Biblioteca Silas Bronson

(203) 574-8225

Bronsonlibrary.org



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 (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.



¿Tiene problemas con los costos de Medicare?

EXISTE AYUDA DISPONIBLE

¡ES POSIBLE QUE CALIFIQUE PARA PROGRAMAS QUE PUEDEN AYUDARLE A REDUCIR SUS COSTOS DE MEDICARE.

El **Programa de Ahorros de Medicare** cubre su mensualidad de la Parte B de Medicare (\$185/mes en 2025). **Ayuda Extra** reduce los costos de los medicamentos recetados, los deducibles y las mensualidades de Medicare.



Llámenos para ver si califica!

Los Consejeros Certificados del Program de SHIP le pueden ayudar a:

- Recibir asesoramiento de Medicare y todas sus partes de manera imparcial, gratuita y confidencial sin ningun compromiso.
- Proveer revisión de elegibilidad y ayuda con solicitudes de beneficios estatales, federales o locales y mucho mas.



Navegando Medicare

SHIP

State Health Insurance
Assistance Program

Programa Estatal de
Asistencia para el Seguro
Médico

Llámenos

203-757-5449 x 4

1-800-994-9422

Póngase en contacto con nuestra oficina Western CT Area Aging on Aging, para hablar con un consejero de SHIP y obtener ayuda ya!



Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), como parte de una subvención financiera por un total de \$424,548, financiada al 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido pertenece a los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos.