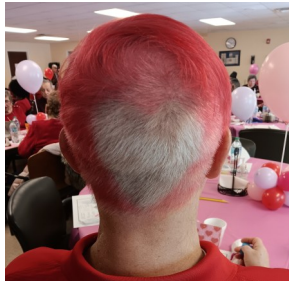


A collage of 15 photographs capturing various moments from a St. Patrick's Day celebration at the Waterbury Senior Center. The photos show participants, mostly seniors, dressed in festive green attire including hats, scarves, and leis. They are gathered around tables with green tablecloths, some wearing face masks. One man is seen holding a drawing of a rainbow and a pot of gold. A cake in the bottom right corner is inscribed with "Happy St. Patrick's Day Waterbury Senior Center". The overall atmosphere is cheerful and communal.



Fiesta del Día de San



Bienvenidos al Centro para Personas Mayores de la Ciudad de Waterbury. Somos un centro social. Por favor, traten a todos con amabilidad, respeto y cordialidad. ¡La amabilidad se contagia y los buenos modales nunca pasan de moda! No se tolerará ningún comportamiento ofensivo hacia otros miembros o el personal. No se permite el uso indebido ni el abuso de los recursos del centro, como alimentos, material de oficina, fotocopidora y otros materiales. (Agradecimientos a FASC - septiembre de 2025)

Recordatorio importante:

Por favor, lleve consigo sus pertenencias personales en todo momento. Por la seguridad de todos, no deje objetos desatendidos en las zonas comunes.
¡Gracias por su colaboración!

Fiesta del Día de San Patricio

Martes 17 de Marzo ...

de 10:00a–12:00p

Fecha de nieve →

Menú: Carne en conserva

Vestido: Verde

Entretenimiento: Gaitas y tambores de la policía

\$5 por persona, prepago, no reembolsable

Inscripciones a partir del lunes 2 de marzo.

Inscripciones antes del martes 10 de marzo



Scrapbooking en el Museo Mattatuck

Miércoles, 4 de marzo → 9:30a-11:30a

\$3 por persona - Límite de 15

Traiga sus fotos, entradas de conciertos, postales y otros recuerdos para crear un álbum de recortes único que celebre sus momentos favoritos. Con papel decorativo, pegatinas, adornos y herramientas de corte, tendrá todo lo necesario para crear un recuerdo inolvidable.

Transporte incluido

Por favor, regístrese



Servicios de Impuestos de Connecticut 18 de marzo ~ 11 a. m.

ALMUERZO Y APRENDIZAJE

El Departamento de Servicios de Impuestos de Connecticut estará presente para describir los servicios que ofrece a los contribuyentes, revisar los cambios legislativos sobre el impuesto sobre la renta que afectarán a las personas mayores durante esta temporada de impuestos, abordar brevemente los pagos, dónde encontrar información en su sitio web y cómo contactarlos. Nuestros representantes estarán disponibles para responder preguntas.

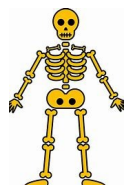
~ Inscribase ~



Evaluación ortopédica Fisioterapia Connect Lunes, 9 de marzo → 12p

El equipo evaluará rápidamente sus inquietudes, como dolor de rodilla, dolor de espalda, dolor de hombro, problemas posturales, etc., y le brindará orientación según lo observado

Apúntese para su cita de 20 minutos



~ TENGA EN CUENTA ~

En caso de mal tiempo, vea el Canal 3 o consulte la página de Facebook de WSC.
La costura comenzará el viernes 20 de marzo.
¡La fiesta del Día de San Patricio comenzará una hora antes!

Inscripción al Programa de Comidas para Personas Mayores

Jueves 19 de Marzo ~ 12:30p

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 ~

Monitorea Mi Salud (Monitor My Health)

Taller integral de 26 semanas sobre la prevención de la diabetes

Miércoles 4 de marzo

12:30p a 2:00p

Este programa de 26 semanas está diseñado específicamente para participantes mayores de 60 años con riesgo de diabetes o que buscan cambios de estilo de vida más saludables. El programa cuenta con un equipo integral de profesionales para apoyar a los participantes, incluyendo:

- Un coach de estilo de vida
- Un instructor de fitness
- Un nutricionista

•Un especialista en recursos para asistir con cualquier necesidad adicional

La sesión de clase de 1 hora irá seguida de media hora de ejercicio (yoga en silla).

~ Inscríbete ~

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

Reunión del Centro para Personas Mayores

Lunes 2 de marzo, 12:00p

Invitados: Essential Home Care

City HOME Program

Home Owners Tax Credit

Años de Sabiduría

(anteriormente "Mujer Sabia")

Regresa el 2 de abril

~ Inscríbese ~



Jessica Dörner Nutrición

Jueves, 26 de Marzo —> 12:30p

Jueves de Prueba Únete a Jessica Dörner, dietista registrada, en el Jueves de Prueba, una clase de nutrición divertida y práctica donde probarás nuevos alimentos, explorarás opciones saludables y ganarás confianza probando opciones nutritivas en un ambiente relajado y acogedor. Inscríbete para obtener más información y probar las muestras que Jessica te proporcionará. También recibirás folletos con información nutricional y recetas para llevar a casa.

¡Regístrate!



Manténgase Conectado con Alert Waterbury

La ciudad de Waterbury ha lanzado Alert Waterbury, un nuevo sistema de notificación comunitaria y de emergencias que proporciona actualizaciones oportunas y confiables directamente desde la ciudad. Mira y Maggie estarán encantadas de ayudar a los residentes de Waterbury a registrarse

el martes 10 de marzo de 10a a 11a
el jueves 26 de marzo de 12:30p a 1:30p

¡Regístrate!





Reflexología con Kim



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

La reflexología podal es una práctica terapéutica que consiste en aplicar presión en puntos específicos de los pies, que corresponden a diferentes órganos y sistemas del cuerpo, promoviendo la relajación y la salud en general.

Regístrese en la oficina con tiempo

Reiki con Amy



Sin Reiki de Marzo

Ukelele con Ted

Clases de Ukelele!
Jueves 5, 12, 19, 26 de marzo ...10:30a
~ **Inscríbete** ~

Hora del Café para Veteranos

Vie., 20 de marzo de 2026 ~ 10:00am
La Hora del Café para Veteranos es un encuentro relajado y acogedor donde los veteranos conectan tomando un café, comparten historias y construyen comunidad en un espacio de apoyo. Bienvenidos todos los afiliados y sus cónyuges. ¡Gracias por su servicio! Gracias a Right at Home, patrocinador de hoy.
~ **Inscríbese** ~



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.



Mesa redonda de Mandy DuPont

Tema: *Viajes para la historia*



12 de Marzo - 12:30 p. m.

Por favor regístrese

Curso de conducción de AARP

Viernes, 15 de Mayo —> 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 20 y 27 de marzo; de 11:00 a 12:00.

~ **Inscríbete** ~

Clase de percusión con Debra

Miércoles, 11 de marzo 11a

¡Disfruta de un poco de ejercicio ligero y divertido mientras escuchas música!

Cupo limitado a 6 personas

~ **Inscríbete** ~



¿Necesitas asesoramiento sobre beneficios?

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



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.

DOLCE LLC
The Academy

Ser Anunciado

WCAAA - Navegación de Servicios **Sesión Informativa** **Lunes, 23 de marzo, 12:30 p. m.**

El personal de Navegación de Servicios de WCAAA puede brindar información sobre vivienda, transporte, actividades para personas mayores, apoyo para cuidadores, servicios de salud a domicilio, asistencia legal, alimentación y nutrición, Medicaid y Medicare. La presentación de 20 minutos irá seguida de un juego.

~ **Inscríbese** ~



Sanación Sonora Sanación Sonora **con Zaida** **Miércoles, 25 de marzo ~ 11 a. m.**

Únete a nosotros para un bienestar diferente. La sanación sonora es una práctica terapéutica que utiliza vibraciones de instrumentos como cuencos tibetanos, gongs o diapasones para promover la relajación, reducir el estrés y apoyar la sanación. Sumergirse en sonidos relajantes te ayudará a recuperar el equilibrio y la armonía.

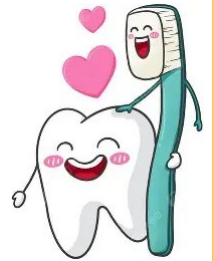
~ **Regístrate** ~



Exámenes de Salud Bucal Gratuitos **Viernes, 27 de marzo** **9:30 a. m. a 1:30 p. m.**

El Programa de Higiene Dental de la Universidad de New Haven y el Centro de Educación para la Salud del Área del Noroeste de Connecticut se han unido para ofrecer este servicio. Los exámenes de salud bucal tienen como objetivo detectar cáncer bucal, infecciones o caries que requieran seguimiento con un dentista. La UNH proporcionará referencias a quienes las necesiten, informará a los participantes sobre su clínica, que ofrece servicios económicos con tarifa fija para personas sin seguro médico, y les brindará educación sobre el cuidado bucal preventivo.

~ **Inscríbese para programar una cita** ~



Lunes, 30 de marzo ~ 12:30 p

El Programa Nueva Mezcla es un programa del Departamento de Transporte de Connecticut (CTDOT) que planifica el futuro del intercambio de la I-84 con la Ruta 8 en Waterbury, conocido como "Mixmaster". Esta conexión vital llegará al final de su vida útil en aproximadamente 25 años, y el CTDOT se está preparando ahora. El equipo completó recientemente un Estudio de Planificación y Vínculos Ambientales (PEL), que exploró las opciones de transporte para la siguiente etapa de revisión. El Informe PEL está disponible en línea, pero lo invitamos a unirse a nosotros para obtener más información, conocer al equipo y hacer preguntas. ~ **Regístrate** ~

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 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!



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

13 de marzo = Conceptos básicos de Internet

20 de marzo = Introducción a la IA

27 de marzo = Realidad virtual

~ Insíbete ~

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

Piedra de nacimiento: Aguamarina

Flor: Narciso

*"Nuestra vida es el clima de marzo,
salvaje y sereno en una hora"* – Ralph

Waldo Emerson

¡Feliz cumpleaños a nuestros bebés de
marzo!



MES DE LA HISTORIA AFROAMERICANA CELEBRACIÓN

Únase a nosotros para la celebración del centenario del Mes de la Historia Afroamericana

Presentado por el Comité de Historia Afroamericana del WSC

Gladys Douglas, Presidenta;

Evelyn Brothers, Copresidenta

Viernes, 6 de marzo, de 11:00 a 2:00

\$20 al inscribirse (no reembolsable)

Venta de entradas a partir del lunes 2 de febrero

Lunes: 9:30 a 10:00

Martes: 9:30 a 11:00

Jueves/Viernes: 10:00 a 13:00

Fecha límite de inscripción: miércoles 25 de febrero

Menú: Pollo, jamón, col rizada, repollo, batatas, macarrones con queso, arroz con frijoles, panecillos y pastel

Rifa de \$10: ¡20 oportunidades de ganar!



“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 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

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. Las bolsas de alimentos de City Mission se distribuyen mensualmente a nuestros adultos mayores con inseguridad alimentaria. Si desea beneficiarse de esta generosa distribución de alimentos, inscribese cada mes.

Suministros para la incontinencia. Se distribuyen productos para la incontinencia mensualmente. Límite de un (1) producto por mes. Consulte con Maggie.

Animeals. Se distribuye comida para mascotas mensualmente. Límite de 2 mascotas por hogar. Consulte con Maggie para inscribirse.

CEAP. El programa de asistencia energética de Connecticut comienza el 2 de septiembre. Documentos requeridos: carta de concesión del Seguro Social de 2026, facturas de servicios públicos más recientes, comprobante de todos los ingresos. El estado aún no ha publicado las pautas de ingresos. Consulte con Maggie para solicitar la ayuda.

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.

EXENCIONES FISCALES PARA PROPIETARIOS DE VIVIENDAS EN LA CIUDAD DE WATERBURY

Todo propietario de vivienda en la ciudad de Waterbury mayor de 65 años puede solicitar la Exención para Propietarios de Viviendas de la Tercera Edad/Discapacitados. Esta exención se basa en los ingresos; el ingreso máximo para una persona soltera es de \$46,300 y para una pareja casada es de \$56,500. Se debe presentar comprobante de todos los ingresos del año calendario anterior al completar la solicitud. Si el solicitante está casado, se deben proporcionar los ingresos de ambos cónyuges. Si el solicitante o los solicitantes aún presentan la declaración de impuestos federales, se requiere una copia de su declaración federal de 2025, junto con todos los documentos utilizados para elaborarla. Si ya no presentan la declaración, deben proporcionar los estados de cuenta de fin de año de todas sus fuentes de ingresos, por ejemplo, un formulario 1099 que muestre el total de la Seguridad Social recibida durante el año anterior, un estado de cuenta de fin de año de su organización de pensiones y de cualquier otra fuente de intereses percibidos. Se aceptarán solicitudes del 1 de febrero al 15 de mayo de 2026. Llame a Maggie para programar una cita al 203-574-6746. Las solicitudes se aceptarán en la Oficina del Tasador del 1 de febrero al 15 de mayo, de 9:00am a 4:00pm. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la Oficina del Tasador al (203) 574-6821.