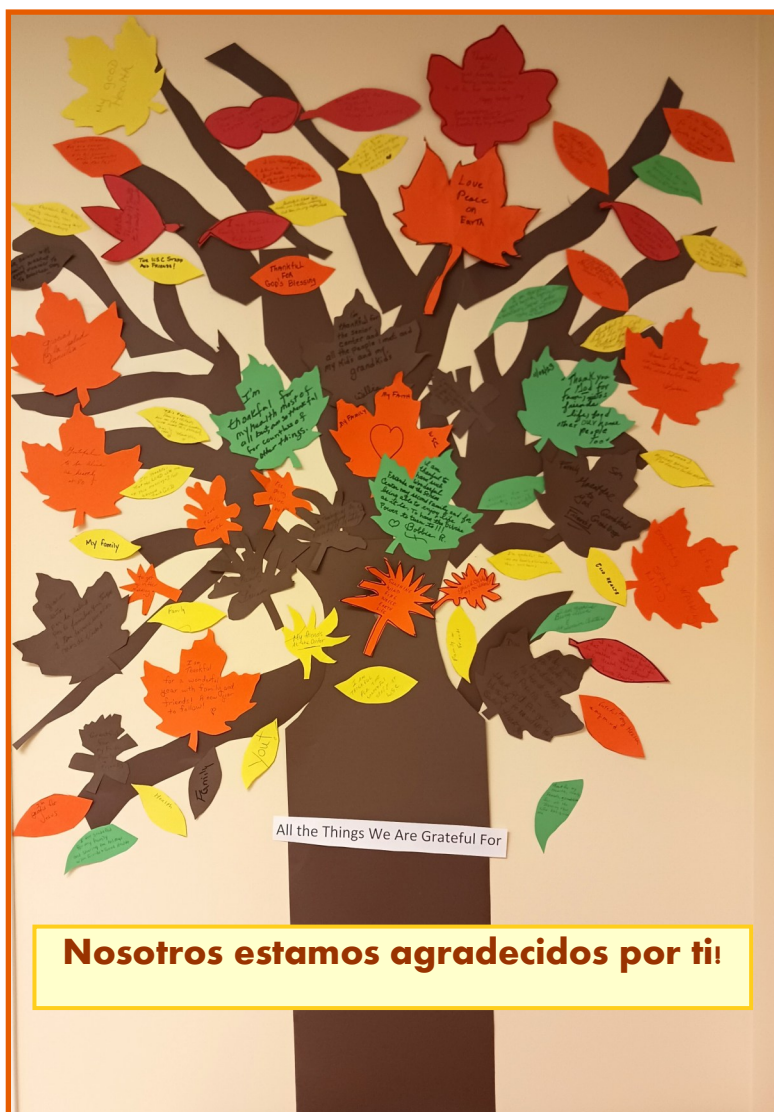




WATERBURY SENIOR CENTER



Boletín informativo de Noviembre 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

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.

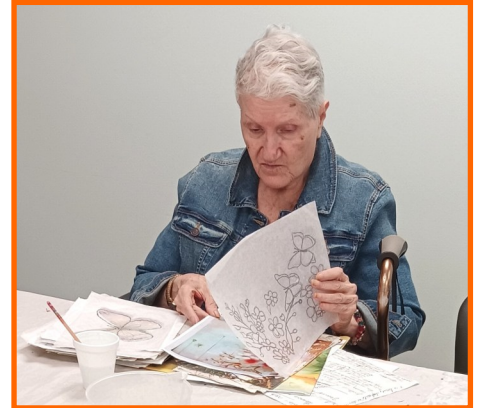
¡La amabilidad se contagia y los buenos modales nunca pasan de moda!

No se tolerará ningún comportamiento ofensivo hacia otros miembros o el personal. Esto incluye, entre otros, malas palabras, gritos, ruido excesivo, acoso, diatribas, acoso sexual, conversaciones o comportamientos inapropiados, amenazas, intimidación o explotación de terceros.

No se permite el uso indebido ni el abuso de los recursos del centro para personas mayores, como alimentos, material de oficina, fotocopidora y otros materiales.

(Agradecimientos a FASC - septiembre de 2025)





~ TENGA EN CUENTA ~

Cerrado el martes 11 de noviembre por el Día de los Veteranos

Cerrado el jueves 27 de noviembre por el Día de Acción de Gracias.

No se permite coser el miércoles 19 y 26 de noviembre

Yoga 3 comienza el martes 4 y 18 de noviembre

Almuerzo y Bingo de Acción de Gracias

¡Únase a nosotros para un almuerzo de Acción de Gracias y un Bingo Musical especial con Pryme Tyme!

Martes, 25 de noviembre, 11:30a

¡Por favor regístrate el lunes 10 de noviembre !

Sus \$5 confirman su reserva



Reunión del Centro para Personas Mayores

Lunes 3 de noviembre, 12:00p

Invitada: Elara Caring

Topacio Imperial Peonía



“En noviembre, los árboles se yerguen como palos y huesos. Sin sus hojas, ¡qué hermosos son!, extendiendo sus brazos como bailarines.” Cynthia Rylant, en noviembre

¡Feliz cumpleaños a nuestros bebés de noviembre!



Martha Caesar

Inscripción Abierta de Medicare con WCAA



Revise sus planes de Medicare

Miércoles, 12 de noviembre, de 9:00 a 1:00

Viernes, 14 de noviembre, de 9:00 a 1:00

Qué puede hacer: Cambiar entre Medicare Original (Partes A y B) y Medicare Advantage (Parte C).

Inscribirse en un plan Medicare Advantage o dejar uno.

Unirse, cambiar o cancelar un plan independiente de medicamentos recetados de la Parte D.

La cobertura comienza el 1 de enero de 2026.

Si aún no ha revisado su cobertura para el próximo año, este es un buen momento para hacerlo

Inscríbase en la oficina para una cita de una hora.

Traiga una lista de sus medicamentos.

Belleza Atemporal: Taller de Maquillaje para la Mujer Madura ~ Joby Rogers

Lun., 17 de noviembre — 11:00 a. m. a 1:30 p. m.

Joby Rogers, maquilladora de celebridades y la única artista tributo a Michael Jackson elegida personalmente por MICHAEL JACKSON, regresa a WSC con consejos y trucos de maquillaje para la mujer madura. Aprenderás a crear un estilo de maquillaje que te favorezca y explorarás productos y herramientas para tu colección personal de maquillaje. Trae tu propio maquillaje, pinceles, bolígrafo y papel.

~ Inscríbete ~

Cupo limitado a 15 ~ Nota: Si ya asististe, no eres elegible.

Dolce

Miércoles, 19 de noviembre —> 10 am

\$2/ Por favor, regístrese





"Coser con Jessica"

Una nueva sesión comienza la primera semana de cada mes

Miércoles, 5 y 12 de noviembre

12:30 p. m. - 1:45 p. m.

~ Insíbete ~

Nueva sesión comienza el 5 de noviembre



Taller WISEWOMAN

Jueves, 6 de, noviembre 12:30 p. m.

La cosecha y los ancestros

~ Insíbete ~

Jessica Dörner Nutrición

Lun., 10 de nov. —> 12:30 p. m.

Guarniciones Saludables para las Fiestas Acompáñenos a una deliciosa demostración de cocina.



Jessica Dörner, dietista registrada, mostrará algunas de sus guarniciones navideñas favoritas y saludables, ¡perfectas para el otoño y la próxima temporada festiva! Los asistentes podrán degustar las recetas y recibir folletos nutricionales y recetas para llevar a casa.

¡Regístrate!



Miércoles, 19 de noviembre

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

¡Insíbete!



Reiki con Amy

Jueves 22 de noviembre
\$20 por 20 minutos

Por favor, regístrese

Curso de conducción de AARP

Viernes 21 de november —>

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 ~



Reflexología con Kim

Solo por cita

Viernes 21 de octubre 11:30am

20 minutos por \$25

Regístrese en la oficina con tiempo



Mesa redonda de Mandy DuPont

Temas: *Cambios estacionales y cómo te afectan*

13 de noviembre - 12:30 p.m.

Por favor regístrese



Inscripción al Programa de Comidas para Personas Mayores

Jueves, 20 de noviembre, 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.

~ Insíbese ~

Tai Chi con Matt en el Museo Matt

Miércoles 5 de noviembre —> 9:00 a 10:00

Matt imparte clases de Tai Chi en el Museo Mattatuck y estamos invitados a una clase.

El autobús sale del WSC a las 8:30 y regresa a las 10:15.

Limitado a 20 personas.

~ Insíbese ~



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

Coro: Todos Cantan

Jueves 6, 13, 20 de noviembre
10:00am a 11:00am

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

~ Por favor, inscribáse ~



Clases de ukelele con Ted

¡Ted Jefferies vuelve a dar clases de ukelele!

Jueves 6, 13, 20 de noviembre
11:00am a 12:00pm

¡No se necesita experiencia!
¡Únete a la diversión!
Se proporcionarán ukeleles.

~ Insíbete ~



Hora del Café para Veteranos

Hora del Café para Veteranos Regresa en enero de 2026

Exámenes de Salud Bucal Gratuitos Viernes, 21 de noviembre de 2025 9:30a-1:30p

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 necesitan, 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.

Por favor, regístrese para programar una cita



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

7 de noviembre = Northstar: Windows 11

14 de noviembre = Northstar: redes sociales

21 de noviembre = Realidad Virtual

~ Insíbete ~

Ayuda técnica personalizada ~ Insíbete

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

¿Necesitas asesoramiento sobre beneficios?

Llama a WCAAA 203-757-5449

¡Se requiere cita!



Todos los eventos/actividades sujetos a cambios

Debes inscribirte en TODAS las actividades

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

¡ANUNCIO DE YOGA EN SILLA 3!

Debido a la gran demanda, comenzaremos una nueva clase de Yoga en Silla

Martes, 4 de noviembre, de 11:30a-12:15p

Si estás inscrito en Yoga en Silla 1 o 2, no podrás inscribirte en Yoga en Silla 3, a menos que se llenen las plazas 1 y 2



DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

Comidas para Veteranos

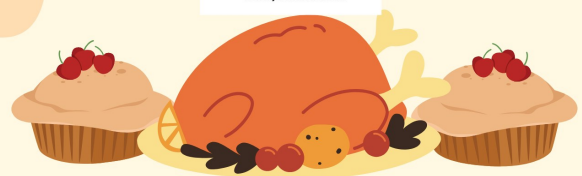
SI ERES UN VETERANO QUE PASARÁ EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS LEJOS DE LA FAMILIA, NOS SENTIRÍAMOS HONRADOS DE OFRECERTE UNA COMIDA NAVIDEÑA.

PARA RESERVAR SU COMIDA, POR FAVOR CONTACTE A:

EL CENTRO DE PERSONAS MAYORES DE WATERBURY AL 203-574-6746 Y HABLA CON MIRA

LA FECHA LÍMITE ES EL 3 DE NOVIEMBRE DE 2025

COMIDAS GENEROSAMENTE DONADAS POR



= MERCADO DE AGRICULTORES 2025 =

Tiene hasta el domingo 30 de noviembre para usar su Tarjeta de Débito del Mercado de Agricultores. El Mercado de Agricultores estará disponible en Waterbury Green los jueves de 9:00am a 1:00pm o en su sucursal de 359 Mill St en Waterbury. Si tiene alguna pregunta sobre su horario, comuníquese con ellos al (203) 759-7171. Tenga en cuenta que si no usa los beneficios de su Tarjeta de Débito del Mercado de Agricultores antes del 30 de noviembre, perderá los fondos. Los fondos NO se acumulan para la siguiente temporada.

Los fondos de su tarjeta son válidos hasta el 30 de noviembre. Los fondos restantes se devuelven al estado. ¡No se acumulan! Se aceptan: efectivo, SNAP, tarjetas de crédito, tarjetas de débito y la Tarjeta de Débito del Mercado de Agricultores.



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!

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.

Animeals

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

CEAP

Programa de Asistencia Energética de Connecticut (CEAP) El Programa de Asistencia Energética de Connecticut ayuda a los residentes de Connecticut a costear la calefacción de sus hogares. Debe tener 60 años o más. Comprobante de ingresos de todos los miembros del hogar (Carta de Concesión del Seguro Social de 2025, si está en SNAP, carta de notificación de acción vigente). Copias de facturas de servicios públicos (electricidad, petróleo, gas), nombres, fecha de nacimiento y números de Seguro Social de todos los miembros del hogar. Para cualquier pregunta o para programar una cita, comuníquese con Maggie al 203-574-6746 ext. 7107. **Vence el 30/5/2026**. **Hogar de 1 persona: \$47,760 anuales. Hogar de 2 personas: \$62,460 anuales.**

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 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



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



¡Estás invitado!

Fiesta Navideña BRASS Buffet



Organizado por: The Connecticut Community Foundation

Martes, 16 de diciembre de 2025 ~~ 11:00 a. m. a 2:00 p. m. La Bella Vista ~~ 380 Farmwood Road, Waterbury, CT 06704

¡Confirma tu asistencia con tu centro para personas mayores antes del 14 de noviembre! Únete a nosotros para disfrutar de la alegría navideña y celebrar juntos la dedicación y el trabajo colaborativo de BRASS.

La fiesta es gratuita; sin embargo, si puedes, por favor, trae una donación de alimentos no perecederos.

Si ya te has inscrito en otro centro para personas mayores (Grace Baptist, Coalición Hispana, Willow Plaza o Mount Olive), no es necesario que te inscribas en el Centro para Personas Mayores de Waterbury, ¡estás incluido!

