PUBLICACIÓN MENSUAL PARA LOS ADULTOS MAYORES DE WATERBURY

Waterbury Senior Center



¡ESTAMOS AGRADECIDOS!

Boletín Informativo de Noviembre de 2026

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

"like" us on Facebook
Keep in touch!
Waterbury Senior Center

DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

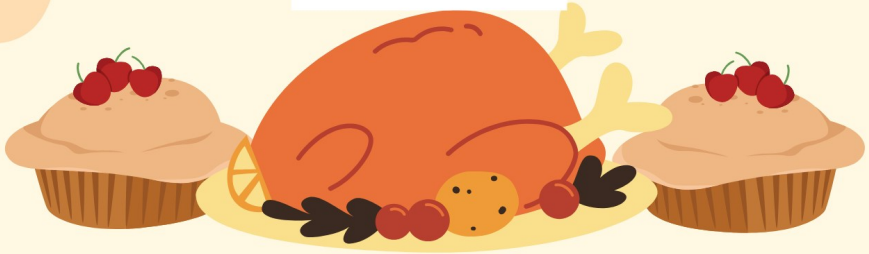
Comidas para Veteranos

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 6 DE NOVIEMBRE DE 2026
COMIDAS GENEROSAMENTE DONADAS POR

DISABLED AMERICAN VETERANS
CT CHAPTER #11
NAUGATUCK/WATERBURY
DAV
1920 2020
A Century of Service to Veterans



Recordatorio:
El 30 de noviembre es el último día para usar sus tarjetas de débito del mercado agrícola. Los fondos no se transfieren al año siguiente. Si no las usa, las pierde. Brass City Harvest seguirá estando en Waterbury Green los jueves de 10:00 a 14:00. También puede contactarlos al 203-759-7171.



















CELEBRACIÓN DE LA HERENCIA HISPANA

Un agradecimiento especial a Santos Calderón y a un miembro anónimo por copatrocinar este evento. Gracias también a Ingrid Cuevas y Tina Alves por sus donaciones.









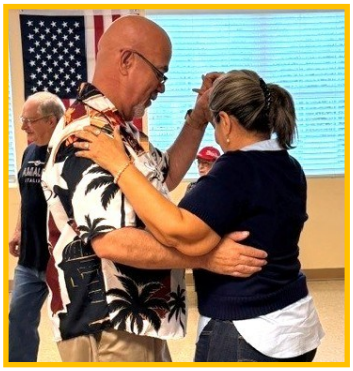















Recordatorio de cancelación de clases...

Si no puede asistir a una clase en la que se inscribió, recuerde llamar o enviar un correo electrónico al Centro para Personas Mayores para cancelar su plaza lo antes posible. Muchas de nuestras clases tienen cupo limitado, y avisarnos de que no asistirá le permite a otro miembro participar. Tenga en cuenta que los miembros que no notifiquen al centro su imposibilidad de asistir podrían no poder inscribirse en esa clase el mes siguiente. Su cooperación nos ayuda a garantizar que nuestros programas sigan siendo justos y accesibles para todos.

¡Gracias por su comprensión y apoyo!

Tienda Pop-Up de Avon con Beth
Martes, 10 de noviembre
10:30 a 12:30

¡Haz tus compras navideñas (o date un capricho) fácilmente con la tienda pop-up de Avon! Beth tendrá maquillaje, labiales, gel de ducha, joyas, crema de manos, bálsamo labial, productos para el cuidado de la piel, regalitos para rellenar calcetines navideños y más.

¡Inscríbete! ¡También puedes venir sin cita previa!


AVON


WCAAA
Inscripción Abierta
Lunes, 9 de noviembre ~ 9a a 2p

La inscripción abierta es el período anual durante el cual las personas pueden inscribirse, cambiar o cancelar su seguro médico y otros beneficios. Es momento de revisar su plan de Medicare. Su "Aviso Anual de Cambio" le explicará los costos y cambios asociados con su plan. Puede cambiar de plan del 15 de octubre al 7 de diciembre. El hecho de que su plan cubriera sus necesidades médicas en 2026 no significa que las cubrirá en 2027. Incluso si está satisfecho con su cobertura, los planes cambian año tras año y usted querrá uno que se ajuste a sus necesidades. Los planes Medicare Advantage con cobertura de medicamentos pueden cambiar sus costos de medicamentos, pero los deducibles para médicos, hospitales, residencias de ancianos, etc., también pueden haber cambiado. Debe registrarse para programar una cita de una (1) hora.

Una vez más, el WSC ha preparado su mesa en memoria del soldado desaparecido. Se trata de una mesa ceremonial que se mantiene para honrar a los miembros del servicio desaparecidos en combate, prisioneros de guerra o fallecidos en acto de servicio. La mesa es para una persona: una silla, un plato, un vaso y una rodaja de limón. El objetivo es recordar a un compañero desaparecido y honrar su ausencia, no ignorarla. La mesa se considera sagrada y no se debe colocar nada sobre ella.





Troy Sherffield
Cindy Solomita

Asesoramiento sobre beneficios

WCAAA 203-757-5449

¡Se requiere cita!

Piedra de nacimiento: Topacio Flor: Caléndula

«Noviembre, con su extraña magia en sus árboles transformados. Con atardeceres rojos y turbios que arden en un carmesí ahumado... días llenos de un sol pálido y delicado que se filtra a través del oro tardío y sin hojas de los enebros... iluminando los bancos de musgo perenne y bañando las columnatas de los pinos...» ~ L.M. Montgomery

¡Feliz cumpleaños a los nacidos en noviembre!






¡Bingo Musical de Dia de Gracias!

Cuándo: Martes, 24 de noviembre~11:30a
Menú: Pavo
Entretenimiento: Bingo Musical (Patrocinado por B.R.A.S.S.)
Costo: $5 por persona (no reembolsable)
(Al pagar, su inscripción queda confirmada)
~ ¡Inscríbase! ~



Comparte tu historia con un estudiante de Medicina de UConn

Miércoles, 18 de noviembre~10a a 12p

Comparte recuerdos de tu vida con estudiantes de la Facultad de Medicina y Odontología de UConn como parte del curso "Historias de vida y medicina en la práctica". Se te asignará un estudiante para una conversación informal sobre los momentos, las personas y las lecciones que han marcado tu vida. Se trata simplemente de una conversación, no de una consulta médica; no se harán preguntas sobre tu salud. Después, tu estudiante escribirá un relato breve que resuma lo que compartiste, y tú te quedarás con una copia. La actividad dura entre 45 y 60 minutos.

Visita a Olde Mistick Village

Olde Mistick Village es un destino de compras y restaurantes al aire libre en Mystic, CT
Miércoles, 4 de noviembre de 2026 ~ Salida del autobús a las 9:00 h...
Regreso de Mystic a la 13:00 h... $5 por persona...
No reembolsable.

Olde Mistick Village
Always in Season

Ukelele con Ted
5, 12 y 19 de noviembre 9:30a

Coro con Anna
5, 12 y 19 de noviembre 10:30a

~ NOTA IMPORTANTE ~

Reunión del Centro para Adultos Mayores = 2/11
Sin Trabajador de Salud
Misión de la Ciudad = 13/11
CERRAMOS = 11/11 y 26/11
Café para Veteranos = 20/11
Dolce = 18/11 (Allá)
Wisdom Keepers era anteriormente Wisdom Years

Sin Hora del Café para Veteranos

20 de noviembre —> 10a

¡Únase a nosotros en nuestra Hora del Café para Veteranos! Daremos la bienvenida a Senior Helpers Fairfield County como oradores invitados especiales. Compartirán información sobre sus servicios de cuidado a domicilio para adultos mayores, diseñados para satisfacer las necesidades individuales y ayudar a las personas mayores a mantener su independencia y calidad de vida. Conozca los diferentes niveles de atención disponibles, incluyendo compañía y apoyo especializado para personas con Alzheimer, demencia, Parkinson y otras afecciones crónicas. Venga a disfrutar de una taza de café, conectar con otros veteranos y conocer los valiosos recursos disponibles para las personas mayores y sus familias. ¡Esperamos verle allí!

Todas las ramas militares y sus cónyuges son bienvenidos
¡Inscríbase!

En caso de mal tiempo, consulte las noticias del Canal 3 o nuestra página de Facebook para ver si hay cierres o cancelaciones de actividades.
No seguimos el horario escolar.
Servicio de remoción de nieve: Brigada de Nieve P.A.L. 203-346-3921

Comidas para Adultos Mayores Inscripción al Programa de Comidas Jueves, 19 de noviembre, 12:30p—Comidas para Adultos Mayores es un programa de comidas en restaurantes operado por Senior Nutrition Services de New Opportunities, Inc. El programa está abierto a residentes de la zona mayores de 60 años. No se requiere un nivel de ingresos mínimo para participar. Atención participantes de Comidas para Adultos Mayores: ¡Es hora de actualizar sus datos! Para evitar interrupciones en sus beneficios de la tarjeta de comidas, por favor, ayúdenos a completar el Formulario 5 de renovación en la próxima inscripción a Comidas para Adultos Mayores (19/11/2026), donde miembros de New Opportunities estarán presentes para ayudarle. ¡Gracias por ayudarnos a mantener este maravilloso programa funcionando sin problemas! **~ Inscríbase ~**

Costura con Maggie Viernes ~ 11:30a

Proyecto de noviembre: Delantal de Acción de Gracias/Otoño

6/11 y 20/11

1 1/2 yardas de tela = Traiga la suya o se le proporcionará junto con el patrón.

~ Inscríbase ~

Costura con Maggie

Viernes ~ 11:30 a. m. a 1 p. m. $5 por las 3 clases

Pago por adelantado La inscripción no se confirma hasta que se realice el pago.
Proyecto de noviembre: Delantal de Acción de Gracias/Otoño 6, 13 y 20 de noviembre
1.5 metros de tela: Traiga la suya o se le proporcionará junto con el patrón



~ Inscríbase ~
Cupo limitado a 6 personas
Si no puede asistir a las 3 clases, por favor, no se inscriba

BRASS Crochet y Tejido con Lindsey

11a-12p
Miércoles 4, 18 & 25

Esta clase introduce a las personas mayores a las divertidas manualidades del crochet y el tejido. No se necesita experiencia previa.
~ Inscríbete ~

Mesa redonda de Mandy DuPont



Tema: ¿Por qué estás agradecida?(
Inscríbase~Jueves 12 de noviembre - 12:30p

Por favor regístrese

Curso de conducción de AARP

Viernes, 20 de noviembre —> 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
17 de noviembre 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



El Reiki es una forma de sanación energética originaria de Japón, centrada en la transferencia de energía vital para promover la relajación, la sanación y el equilibrio. Durante la sesión, el maestro de Reiki coloca las manos justo por encima del cuerpo, actuando como un conducto para la energía, que fluye donde más se necesita.

Viernes 20 de noviembre ~ 11:30a
~ Inscríbete ~

Percusión



Miércoles 4, 18 & 25 de noviembre ~ 11a

¡Diviértete con un ejercicio ligero mientras tocas el ritmo de la música!
Cupo limitado a 6 personas

Estevan Miranda – Entrenador de Salud de la Ciudad

Historia de las Dietas
Lunes, 30 de noviembre —> 12:30p

Durante miles de años, los humanos fueron cazadores-recolectores, consumiendo caza, pescado, frutas, verduras, frutos secos y raíces. Estas dietas eran estacionales, locales, ricas en proteínas y fibra, con un bajo consumo de carbohidratos. Con la introducción de la agricultura y la ganadería, la dieta humana ha experimentado numerosas evoluciones. Aprenda cómo ha cambiado nuestra alimentación desde la época de los cazadores-recolectores hasta nuestro sistema alimentario moderno.



- ¡Regístrese! -

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, decafe, 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!

Guardianes de la Sabiduría



Jueves, 5 de noviembre, 12:30p
Tema: La presencia en las fiestas

~ ¡Inscríbete! ~

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
6 de noviembre = Conceptos básicos de configuración del iPhone
13 de noviembre = Conceptos básicos de configuración de Android
20 de noviembre = Aplicaciones increíbles para iPhone
27 de noviembre = No Hay Clase

~ Inscríbete ~
Ayuda técnica personalizada ~ Inscríbete
2 sesiones disponibles (10a y 10:30a)
(Límite de 2 sesiones por mes por persona)

NOTA IMPORTANTE:

Si le es posible, considere donar bolígrafos al centro de mayores.
¡Se lo agradeceremos enormemente!
¡Gracias!





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

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, inscríbase 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.

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. Se requiere comprobante de ingresos de todos los miembros del hogar (carta de concesión del Seguro Social de 2026; si recibe SNAP, carta de notificación de acción vigente). Copias de facturas de servicios públicos (electricidad, petróleo y gas), nombres, fechas 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. Vigente desde el 1/9/2026 hasta el 30/5/2027.

Ingresos anuales: Hogar de 1 persona: $48,714 anuales. Hogar de 2 personas: $63,703 anuales

Academia de Peluquería Dolce …
91 Schraffts Dr, Waterbury 06705

18 de noviembre a las 10:00am —>
Se cobrará una tarifa de $5.00

Jornada de Salud Auditiva con Mobile Hearing Solutions de CT
Lunes, 16 de noviembre ~~
10:00 a 12:00
Citas de 15 minutos

Aida Vargas, propietaria de Mobile Hearing Solutions de CT, estará presente en esta jornada gratuita de salud auditiva. Aprenda sobre la salud auditiva, la comunicación y el equilibrio, y reciba pruebas de audición, inspecciones de oído y revisión y limpieza de audífonos. Aida ofrece atención auditiva móvil y con gusto responderá sus preguntas sobre los servicios de atención auditiva a domicilio.



~ ¡Regístrese! ~

Todos los eventos y actividades están sujetos a cambios. Debe inscribirse en todas las actividades, incluido el almuerzo... Si no puede asistir, por favor llámenos para cancelar.

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.

PASES DE AUTOBÚS GRATUITOS PARA VETERANOS

Connecticut está ampliando el acceso gratuito al transporte público para estudiantes y veteranos gracias a dos nuevas leyes estatales. Los veteranos ahora pueden obtener pases de autobús gratuitos a través del Departamento de Asuntos de Veteranos, válidos en sistemas de transporte público específicos, mediante una sencilla solicitud en línea que solo requiere una identificación para verificar la elegibilidad.

CT.GOV



Cardiología Estructural - Parte 2 - TAVR
con el Dr. Ehsan Ansari
Almuerzo y Charla Informativa
Jueves, 19 de noviembre, de 11:30 a 1:30

La TAVR (reemplazo transcatéter de la válvula aórtica) es una forma de reparar una válvula aórtica dañada sin cirugía a corazón abierto. Es un procedimiento mínimamente invasivo para reemplazar una válvula aórtica defectuosa.

La mayoría de los pacientes finalizan el procedimiento en aproximadamente una hora y regresan a casa al día siguiente. Su recuperación es rápida.

Inscríbase

Vitrales de Belleza Frágil
Impartido por Sarah Sergovia
Miércoles, 18 de noviembre, de 12p a 2p

5 $ (pago anticipado/no reembolsable)

Únete a nosotros para crear un hermoso ángel de vitral. **~ ¡Inscríbete! ~**

~ Cupo limitado a 6 personas ~

Si ya tomaste la clase anterior, no eres elegible.

