



# WATERBURY SENIOR CENTER



## Boletín informativo de Marzo 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

# Febrero 2025





~ **TENGA EN CUENTA** ~

Inscripción para cenas para adultos mayores —  
>Jueves 6 de marzo  
Bolsa de comestibles City Mission—>viernes 7  
de marzo = 11a - 12p  
No Bolsa de la granja

**Fiesta de San Patrick**

Viernes 14 de marzo ... 11am a 1pm  
Fecha de nieve -> Viernes 7 de marzo  
Menú = carne en conserva  
Vestido = verde  
Entretenimiento = Dean Snellback  
\$5 por persona, pago por adelantado  
Regístrese antes del viernes 7 de febrero



**En caso de mal tiempo, consulte las  
noticias del Canal 3 o nuestra página  
de Facebook para conocer  
los cierres o  
cancelaciones de actividades.**



**¡Feliz cumpleaños a nuestros  
bebés de Marzo!**



**Reunión del centro para personas  
mayores**

Lunes 3 de marzo a las 12:00p  
Invitados: Fyzical fisioterapia



**Curso de conducción de AARP**  
Viernes 21 de marzo —> 9:30 a. m.  
a 1:30 p. m.

\$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 ~



**Viaje de OLLI a UCONN**

21 de marzo 11:45 a. m. a 1:30 p. m.  
El alcalde Paul Pernerewski y el jefe Fernando  
Spagnolo brindarán una actualización sobre las  
mejoras, los problemas y los objetivos de la  
ciudad.  
Habrá una sesión de preguntas y respuestas.  
Se proporcionará transporte y almuerzo.  
~ Por Favor Regístrese ~

**Vacunas contra la COVID**

Jueves 6 de marzo —> 10 a. m.  
Bunker Hill Pharmacy administrará vacunas  
de refuerzo contra la COVID-19 a cualquier  
persona mayor que desee recibirlas.  
^ Por Favor Regístrese ^



**Tai Chi con Matt**

Miércoles 19 de marzo  
Para 8 clases  
Miércoles 19 de marzo - 7 de mayo  
13:00 a 13:45  
~ Por Favor Regístrese ~



Aguamarina: piedra natal de marzo

Narciso: flor de marzo



*“Por fin llegó el tormentoso marzo,  
con vientos, nubes y cielos cambiantes...”* –

William C. Bryant

**Cortes de pelo Dolce**

Miércoles 26 de Marzo  
10 a. m. (\$2)  
Por Favor Regístrese

**Masaje en silla con Eileen**

Miércoles 6 de marzo de 10am a 1:30pm  
15 minutos por **GRATIS**  
~Se requiere cita previa~  
**Regístrese en la oficina con  
tiempo**



Si recibió un masaje en silla en febrero,  
no es elegible

## "Coser con Jessica"

Miércoles 5, 26 de marzo

12:30p a 1:45p

~ Por Favor Regístrese ~

~ Cupo limitado para la clase ~



**Taller MUJER MABIA**  
Jueves 6 de marzo ~ 12:30p  
*La obra de la mujer sabia*  
**Por favor regístrate**

## **Exposición de arte de WSC**

¡Una exposición conjunta de arte y artesanía!

Tejido a crochet, tejido, pintura, acolchado, costura y manualidades

Jueves 10 de abril 11 a. m. a 1 p. m.

Las puertas abren a las 11 a. m.

Tenemos muchos miembros talentosos y queremos brindarte una vitrina para exhibir tus obras y venderlas.

Así es, ¡puedes **VENDER** tu trabajo!

Cada artista puede enviar hasta 3 piezas.

*Consulte la Oficina para obtener un formulario de acuerdo.*



## **Coro: Todos pueden cantar**

Jueves → 10 a. m.

~ Por favor regístrate ~



## **Glazey Dayz (Días glaseados)**

**Heather traerá hermosos cuencos florales de cerámica para que pintes.**

~ Por favor regístrate ~

\$2 al registrarse

*Limitado a 20*



## **Mesa redonda de Mandy DuPont**

Temas: *6 maneras de mejorar la memoria*

20 de marzo - 12:30 p.m.

**Por favor regístrese**



## **Tambor con Joyce**

Lunes 10 de marzo → 10:30a

~Por Favor Regístrate~



## **Reflexología con Kim**

Solo por cita

Lunes 18 de marzo -11:30 am

20 minutos por \$25

**Regístrese en la oficina con**



## **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).

**Jessica Dorner Nutrition**  
**“Comida Para El Buen Humor ”**  
 Viernes 28 de marzo → 12 p. m. 

¡Únase a Jessica Dorner RD para una demostración de cocina divertida e informativa sobre alimentos que favorecen su estado de ánimo! Jessica mostrará recetas que incluyen ingredientes saludables y de excelente sabor. Los asistentes podrán probar las recetas y llevarse a casa folletos y recetas sobre nutrición.

Por Favor Regístrese

**Prueba de movilidad de Cheshire House**  
 Jueves 27 de marzo - 12:30 p. m.  
 Jennifer de Cheshire House estará aquí el 27 de marzo a las 12:30 p. m. para realizar una evaluación que pone a prueba la fuerza y la resistencia de las piernas. Se llama prueba de levantarse de la silla en 30 segundos y se califica en función de la edad y el género. Es un buen indicador del riesgo general de caídas.  
 Por favor, regístrese



**Almuerzo y aprendizaje en Unity Pharmacy**  
**“Salud intestinal”**  
 24 de marzo ~ 12p

La mala salud intestinal puede causar fatiga, malestar estomacal, afecciones cutáneas y problemas autoinmunes. Los probióticos, los alimentos fermentados, la hidratación y el manejo del estrés pueden ayudar. Conozca los signos de un intestino no saludable y qué hacer al respecto. Descubra cómo el microbioma intestinal afecta su salud y qué alimentos pueden ayudarlo a mejorar su salud intestinal de forma natural.

Por Favor regístrese



*Eneida Melendez*  
*Jean-Marc Boivin*  
*Gene Trotman*  
*Melvin Weaver*

**EXENCIONES DE IMPUESTOS PARA PROPIETARIOS DE VIVIENDAS DE LA CIUDAD DE WATERBURY** 

Cualquier propietario de vivienda en la ciudad de Waterbury que sea mayor de 65 años o esté totalmente discapacitado puede solicitar la Exención de Impuestos para Propietarios de Viviendas de Edad Avanzada o Discapacitados que ofrece la Ciudad. Esta es una exención basada en los ingresos, por lo que se debe presentar una prueba de todos los ingresos del solicitante durante el año calendario anterior cuando se complete la solicitud. Para calificar para esta exención, el ingreso máximo para una persona soltera es de \$45,200 y el ingreso máximo para una pareja casada es de \$55,100. Si el solicitante está casado, se deben proporcionar ambos ingresos. Si el solicitante aún presenta la declaración de impuestos federales sobre la renta, se necesita una copia de su declaración federal de 2024, junto con todos los documentos utilizados para crearla. Si ya no presentan declaraciones, deben presentar declaraciones de fin de año de todas sus fuentes de ingresos, por ejemplo, un formulario 1099 que muestre el total de la Seguridad Social que cobraron durante el año anterior, una declaración de fin de año de su organización de pensiones y de cualquier fuente de interés cobrada. Las solicitudes se aceptarán en la Oficina del Tasador del 1 de febrero al 15 de mayo, de 9 a. m. a 4 p. m. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la Oficina del Tasador al (203) 574-6821.

## La “Bolsa de la granja”

El Centro para personas mayores de Waterbury tiene la suerte de colaborar con los agricultores locales para llevar productos frescos de granja a nuestros adultos mayores. Los productos varían mensualmente. Las distribuciones anteriores han incluido: mantequilla, huevos, queso, mermelada, carne y una variedad de verduras. Esta es una distribución de alimentos mensual. Para beneficiarse de esta distribución de alimentos, debe registrarse cada mes en su calendario. Este evento generalmente se lleva a cabo un miércoles de 11:00 a 12:00. Traiga una bolsa resistente para guardar sus artículos.

**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!

## Programa de asistencia energética de CT (CEAP)

El Programa de Asistencia Energética de Connecticut ayuda a los residentes de Connecticut a permitirse el lujo de calentar sus hogares. Comprobante de ingresos de todos los miembros del hogar, copias de facturas de servicios públicos. Los inquilinos deben mostrar copias de sus recibos de alquiler o contrato de arrendamiento, nombres, fechas de nacimiento y números de seguro social de todos los miembros del hogar. Para programar una cita, llame a la División de Energía al (203) 756-8151 en Waterbury o envíe un correo electrónico a [Energy@NewOppInc.org](mailto:Energy@NewOppInc.org). **Caduca el 30/05/2025**

**Anual Hogar de 1 = \$41,553 Anual Hogar de 2 = \$54,338**

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

7 de marzo = Podcasts

21 de marzo = VR

28 de marzo = Telesalud



**~ 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 1 (800) 757-7782. 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.





**Membership Registration**

**Mail to:** Waterbury Senior Center, 1985 East Main Street, Waterbury, CT 06705  
Phone = (203) 574-6746 -- Fax = (203) 574-8636

-----  
Waterburyct.org, Facebook=Waterbury Senior Center, Instagram = seniorcenter1985  
-----

**Name/Nombre:** \_\_\_\_\_

**Address/Direccion:** \_\_\_\_\_

**Town, Zip Code/Pueblo, Codigo de Correro:** \_\_\_\_\_

**Home Phone:** \_\_\_\_\_ **DOB/FED:** \_\_\_\_\_ **Gender/Genero** \_\_\_\_\_

**Cell Phone/Numero de Telefono:** \_\_\_\_\_

**Email/Correo Electronico:** \_\_\_\_\_

**Are you a Veteran or Spouse of a Veteran? / Eres un Veterano o la esposa de un veteran?**

Yes     No

**Race/Raza:**  Caucasian     African-American/Black     Asian/Pacific Islander

**Hispanic/Latino**  **Other**     **Native American**

**Marital Status** \_\_\_\_\_

**Emergency Contact & Relation** \_\_\_\_\_

**(Contacto de emergencia y la relacion)**

**Phone Number/Numero de Telefono:** \_\_\_\_\_

**PHOTO CONSENT AND RELEASE/ Consentimiento De Fotos**

The undersigned does hereby promise, consent and agree that the City of Waterbury or its employees, agents or representatives, may photograph the undersigned with television, video, movie or still camera. The pictures & any statements or voice recordings made at the time of photography or in connection with the photography may be processed in any manner and by whatever method or combination of methods that WSC elects, unless restrictions on use are specified herein. Furthermore, the undersigned agree(s) to waive any right or claim they might have to any compensation, fees or other benefits by use or reuse of the video/photograph and the undersigned hereby releases the City from any claim or demands for compensation or liability arising from said use of or publication of said pictures anywhere and in perpetuity. Restrictions: None. **A copy of your photo id is required for proof of residency & age.**

Name/Nombre

Signature/Firma (client/responsible party)

Date/Fecha