



Waterbury Senior Center



Boletín Informativo de Agosto 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



Waterbury Senior Center

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!

¡PARTICIPA PARA GANAR UNA HERMOSA COLCHA HECHA A MANO CREADA POR NUESTRA TALENTOSA CLASE DE QUILT DEL CENTRO DE PERSONAS MAYORES!

Los boletos de la rifa cuestan solo \$1 cada uno



El boleto ganador se sorteará en la Celebración del 13° Aniversario del Centro de Mayores de Waterbury el viernes 11 de septiembre de 2026

¡No pierdas la oportunidad de llevar a casa esta pieza única!

POR FAVOR, VEA AL PERSONAL EN LA OFICINA PARA BOLETOS



AVISO IMPORTANTE:

¡El precio de los vasos de café de poliestireno expandido se ha duplicado!

Si puede, considere donar vasos al centro de adultos mayores.

¡Cualquier tamaño será muy apreciado!

¡Gracias!



Campaña de Donación de Sangre de la YMCA – 20 de agosto de 2026

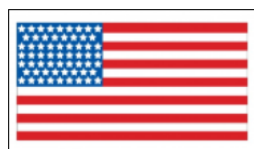
En colaboración con la YMCA, le invitamos a participar en nuestra campaña de donación de sangre el jueves 20 de agosto de 2026, de 13:00 a 14:00. Una simple donación puede ayudar a salvar vidas y apoyar a quienes lo necesitan. Su generosidad tiene un impacto duradero en nuestra comunidad. Se proporcionará transporte desde el Centro de Servicios para Personas con Discapacidad (WSC). La

furgoneta saldrá del WSC a las 12:45p

Inscríbese



AMERICA 250 CELEBRACIÓN 1776-2026



BIG NEWS: Medicare Savings Program Updates

New Monthly Income Limits

Effective March 1, 2026

Eligibility is based on your gross monthly income.

Medicare Saving Program	Single	Married	What it Pays For
QMB	\$2,807	\$3,806	Part B premiums, deductibles, & co-insurance
SLMB	\$3,073	\$4,166	Medicare Part B premiums
ALMB	\$3,272	\$4,437	Medicare Part B premiums

This publication is supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$577,233 with 100 percent funding by ACL/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.



Any Question?
Call: 203-757-5449 option 4
Email us info@wcaaa.org



Capacitación en RCP para personas mayores

Atendiendo a las solicitudes recibidas en nuestro "Buzón de Sugerencias", Vinson Valez, rep resentante de la ciudad, vendrá el miércoles 26 de agosto a las 11:00am para impartir una clase de capacitación en RCP a nuestros miembros. Dé el paso importante de ap render RCP para p roteger a sus seres queridos.



~ Por favor, inscríbese ~



Almuerzo y Charla Sobre Planificación Urbana

Lunes, 17 de agosto — 12:30 p. m.

Robert Nerney, planificador urbano, estará presente para hablar sobre planificación urbana. La planificación urbana influye en la calidad de vida de los residentes al promover el desarrollo ordenado de Waterbury mediante una planificación eficaz, un uso eficiente del suelo, una comunicación abierta y un servicio de calidad. Esto incluye la revisión de planos de subdivisión y urbanización, la revisión y el monitoreo de humedales, la planificación integral y la consultoría para el desarrollo.



~ ¡Inscríbese! ~



Paseo en Barco por el Lago Quassapaug

Disfruta de un paseo por el hermoso lago Quassapaug a bordo del "Quassy Queen"

\$15.00 por persona - No reembolsable - Pago al registrarse Quedas registrado cuando pagas

Transporte, paseo en barco y refrigerios incluidos

= Sin acceso para personas con discapacidad =

Miércoles, 12 de agosto

El autobús sale de WSC a las 10:30 a. m.

(El paseo en barco dura aproximadamente una hora)

Cupo limitado a 19 personas

Patrocinadores:

B.R.A.S.S.

ION Bank



~ NOTA IMPORTANTE ~

Misión de la ciudad: 14 de Agosto
Sin Brass City Harvest Nutrition 8/5/26
Dolce = 8/19/26 (allí)

Reunión del Centro para Personas Mayores

Lunes 3 de agosto a las 12:00 h

Invitados: Compassion Homecare

¡Gracias, Talique!

Acompáñanos a agradecer y despedir a nuestra maravillosa becaria de verano, Talique, con una Fiesta de Helados.

Organizada por The Big Dipper en Prospect, CT

Viernes 7 de agosto de 2026, 11:30a

~ ¡Inscríbete! ~



Coro con Anna Ukelele con Ted

Regresa el 3 de septiembre



Recorrido por una Casa Inteligente

Broad Street, Meriden, CT

Miércoles, 19 de agosto

9:30a a 1:30p

Almuerzo en Huxley's Bookmark Cafe

Esta casa es la primera de su tipo en el estado y ofrece un entorno interactivo donde podrá explorar, probar y experimentar tecnologías de asistencia, como sistemas de elevación, duchas inteligentes, hornos, estufas, microondas, utensilios de cocina y herramientas para la administración de medicamentos. La biblioteca de dispositivos le permite tomar prestados dispositivos y probarlos en su propia casa. El recorrido dura entre una hora y una hora y media, seguido de un almuerzo (por cuenta propia). La furgoneta sale de WSC a las 9:30 y de Huxley's a las 1:30. Cupo limitado a 10 personas

¡Inscríbese!



Inscripción al programa de comidas para personas mayores

Jueves 16 de julio - 12:30 p. m.

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 del área mayores de 60 años. No hay requisitos de ingresos para participar. ~ **Inscríbese** ~



“Costura con Jessica o Maggie”

~ ¡Inscríbete! ~

**Viernes, 7, 14, 21 y 28 de agosto
11a-12:30p**



Jessica Dorner Nutrición Lunes, 10 de agosto — 12:30p “Leche y alternativas a la leche”



Día de degustación y demostración: Existen muchos tipos de leche y alternativas a la leche, por lo que puede resultar confuso saber cuál es la mejor. Jessica Dorner, dietista registrada, ofrecerá una degustación de diferentes tipos de "leches" para que puedas probarlas antes de comprar. Jessica también preparará una receta con una de las alternativas a la leche para que los asistentes la prueben. Se entregarán folletos y recetas para que los asistentes se las lleven a casa.

Inscríbese

BRASS Crochet y Tejido con Lindsey

11a-12p ~ Inscríbete ~

Miércoles 5,12,19,26 de agosto

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

Mesa redonda de Mandy DuPont

Tema: Ser anunciada

**Inscríbese~Jueves 20 de agosto
12:30p**



Piedra de nacimiento: Peridoto Flor: Gladiolo

Agosto casi terminaba: el mes de las manzanas y las estrellas fugaces... Los días no eran calurosos, sino soleados y de un cielo despejado: la primera señal de que el otoño se acercaba. Victor Nekrasov.

¡Feliz cumpleaños a los nacidos en agosto!



Reflexología con Kim



**Solo por cita
15 de agosto 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 21 de agosto ~ 11:30a
~ Inscríbete ~**

Sin Hora del Café para Veteranos

Regresa el septiembre



Batería con Debra

Miércoles 5, 12 de agosto ~ 11:00 h

¡Diviértete con un ejercicio ligero mientras tocas el ritmo de la música!

Cupo limitado a 6 personas

¡Inscríbete!



Curso de conducción de AARP

Viernes, 18 de Septiembre → 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 ~



Todos los eventos/actividades sujetos a cambios

Debes inscribirte en TODAS las actividades

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](mailto:bronsonlibrary@waterburyct.org)

@waterburyct.org

Clase de informática de SBL Viernes a las 11a

7 de agosto = Carga, descarga e impresión de documentos

14 de agosto = ¡Domina el teclado!

21 de agosto = Concurso de preguntas sobre informática: competición por equipos

28 de agosto = Juegos de ordenador retro 2

~ Insíbete ~

Ayuda técnica personalizada ~ Insíbete

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

(Límite de 2 sesiones por mes por persona)

Estevan Miranda - Asesor de Salud de la Ciudad "Gestión del Estrés"

Lunes, 24 de agosto —> 12:30 p. m.

Todos experimentamos estrés. Sentir estrés puede ser una respuesta normal para afrontarlo. Sin embargo, cuando es prolongado, conocido como estrés crónico, puede empeorar los problemas de salud. Aprender a afrontarlo de forma saludable puede ayudar a reducir el estrés. Tomar pequeñas medidas en la vida diaria para gestionarlo puede tener un gran impacto. Cada persona gestiona el estrés de manera diferente.

Puedes identificar y controlar qué desencadena tu estrés y encontrar la combinación adecuada de técnicas saludables que te funcionen. que funcionen para ti.

~ Regístrate ~

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.

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, inscríbese 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.

El reembolso para inquilinos está vigente del 1 de abril de 2026 al 30 de septiembre de 2026. Debe ser residente de Waterbury y tener 65 años o más.

Requisitos de ingresos: Soltero: \$46,300, Casado: \$56,500

Debe presentar comprobante de TODOS sus ingresos de 2025, nombre y dirección del arrendador, recibos de alquiler y una carta de concesión del Seguro Social de 2025. Si recibe una pensión, debe presentar una carta de la compañía de pensiones que indique el monto recibido en 2025. También debe proporcionar los pagos de servicios públicos de 2025. Las personas menores de 65 años que la Administración del Seguro Social considere discapacitadas son elegibles (se requiere comprobante). También se requiere una declaración de impuestos de 2025.

El mercado de agricultores de Brass City Harvest continuará hasta el martes 29 de septiembre de 2026, de 10:00 a 12:00. Utilizamos la tarjeta de débito del mercado. Si tiene la del año pasado, se le cargarán **\$40**. La carga se realizará en el Centro para Adultos Mayores. Si no tiene la tarjeta del año pasado, se le entregará una nueva en el Centro para Adultos Mayores. Una tarjeta por persona, por temporada. Cada pareja casada recibirá una tarjeta. Los requisitos de ingresos son: **\$2,461 mensuales para un hogar de una persona y \$3,337 mensuales para un hogar de dos personas**. Por favor, traiga comprobante de ingresos y una identificación con foto cuando venga a recargar su tarjeta y a completar la hoja de información. Brass City Harvest también acepta efectivo, cheques, tarjetas de crédito, tarjetas de débito y SNAP.

“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

¿Necesitas asesoramiento sobre beneficios?

**Llama a WCAA 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.



¡ÚLTIMAS NOTICIAS!

Academia de Peluquería Dolce 91 Schraffts Dr, Waterbury, CT 06705

Aunque Dolce ya no vendrá al Centro para Adultos Mayores de Waterbury, hemos coordinado una visita a Dolce el 19 de Agosto a las 10:00 a. m. El costo será de \$5.00 en efectivo. Se proporcionará transporte desde el centro para adultos mayores hasta Dolce y de regreso para quienes lo necesiten. Recomendamos a los adultos mayores que puedan conducir que lo hagan. Si prefiere usar el servicio de transporte, pueden recogerlo en su domicilio, llevarlo a Dolce y luego traerlo de regreso a casa. El servicio de transporte NO lo llevará de su casa a Dolce, luego al centro para adultos mayores y después lo traerá de regreso a casa.

ESTUDIO BÍBLICO

Nuestra comunidad asociada, la Iglesia Bautista Grace, da una cálida bienvenida a los miembros del Centro para Adultos Mayores de Waterbury a participar en sus actividades de estudio bíblico y confraternidad

Devocional Matutino Lunes a viernes | 6:30 a. m. a 7:00 a. m. Teléfono: (617) 691-8371

Estudio Bíblico del Mediodía Lunes a jueves | 12:00 p. m. a 1:00 p. m.

Únase por Zoom usando el ID de reunión: 952 969 6409 o llame al (617) 691-8371.

Estudio Bíblico Vespertino Miércoles | 7:00 p. m. a 8:00 p. m.

Para obtener más información, comuníquese con la Iglesia Bautista Grace al
(203) 756-5269

Grupo de Caminata

Comienza los miércoles | 9:30 a. m. - 10:30 a. m.

Lugar: Centro Brass Mill

Disfruten de un paseo matutino con amigos y un momento de confraternidad antes de ir a almorzar juntos. Los participantes pueden unirse al estudio bíblico del mediodía inmediatamente después. ¡Todos son bienvenidos!

Campaña comunitaria de donación de sangre de la YMCA 20 de agosto de 2026

En colaboración con la YMCA, le invitamos a participar en nuestra campaña de donación de sangre el jueves 20 de agosto de 2026, de 1:00p a 2:00p. Una simple donación puede ayudar a salvar vidas y apoyar a pacientes que lo necesitan. Su generosidad tiene un impacto duradero en nuestra comunidad. Se ofrecerá transporte desde el WSC; la camioneta saldrá del WSC a las 12:45p.

Por favor, inscríbase



Actualizaciones de Medicare 2026

Presentado por SHIP/CHOICES
Le ayudamos a comprender Medicare.

Lunes, 31 de agosto^{calle}

Hora: 12:30 p. m.

Ubicación: Centro para personas mayores de Waterbury

1985 East Main Street, Waterbury, CT 06705

El tema incluirá:

- Programa BRIDGE de Medicare GLP-1 para reducir el GLP-1
costo de los medicamentos para bajar de peso
- Mejoras en la reducción de los costos de los medicamentos de la Parte D.
- Cómo gestionar los beneficios de Medicare en línea
- Sesión de preguntas y respuestas con un asesor certificado de CHOICES.



SHIP

State Health Insurance
Assistance Program
Navigating Medicare



Obtén respuestas a tus preguntas de asesores capacitados
de CHOICES.

Este es un evento **GRATUITO**.

**CONTACTAR CON WATERBURY
CENTRO PARA PERSONAS MAYORES PARA
REGISTRARSE @203-574-6746**





STARTING JULY 1, 2026

Medicare

GLP-1 PILOT PROGRAM

GLP-1 WEIGHT LOSS MEDICATIONS

FOR \$50 PER MONTH!

\$50
PER MONTH



Medicare now offers the GLP-1 Pilot Program to help eligible beneficiaries access certain weight loss medication for **\$50 per month**.



Covered Medications

- **Foundaryo** (tablet)
- **Wegovy** (injection or tablet)
- **Zepbound** KwikPen only



Not Covered: Single-dose Zepbound pens or Zepbound vials.



- ✓ The \$50 payment does not count toward your Medicare part D deductible.
- ✓ The \$50 payment does not count toward your annual out-of-pocket maximum.
- ✓ These medications cannot be paid through the Medicare Prescription Payment Plan.



WHO MAY QUALIFY?

You must meet **ALL** of the following requirements:



1. Have Medicare Part D coverage.

- You have Medicare Part D prescription drug coverage through either:
 - A standalone Medicare Prescription Drug Plan (Part D), or
 - A Medicare health plan that includes prescription drug coverage.

You are not eligible if your Medicare coverage is only through one of these special Medicare plan types:

- Private Fee-for-Service (PFFS) Plan
- Medicare Cost Plan
- Program of All-Inclusive Care for the Elderly (PACE)

Not sure what type of Medicare plan you have? Call **203-757-5449 option 4** your local SHIP office for free, unbiased Medicare counseling.



2. Already receive a GLP-1 medication through your Medicare drug plan

If you've been using a GLP-1 drug paid for by your Medicare drug plan for any reason, you need to keep getting your GLP-1 drug through your plan.

GLP-1 drugs are defined as products with the following active ingredients:

- Semaglutide
- Tirzepatide
- Orfordlipron
- Dulaglutide
- Liraglutide



3. Do Not Have

- Type 2 Diabetes
- Moderate-to-Severe Sleep Apnea
- Fatty Liver Disease

If you have any of these conditions, contact your Medicare drug plan—they may already cover a GLP-1 drug for you.



4. Be 18 years or older AND meet one of the following BMI requirement.

BMI
35
or higher

None

BMI
30
or higher

And have heart failure, difficult to-control high blood pressure or stage 3a + chronic kidney disease

BMI
27
or higher

And have prediabetes Or have had a heart attack, stroke or blocked arteries in legs or arms

* BMI (Body Mass Index) is based on your height and weight. Ask your doctor what your BMI is if you don't know.

How to Get Started: Step by Step

Talk to your doctor to see if a covered GLP-1 medication is right for you and if you qualify for the program.

Your doctor sends your prescription to the pharmacy. The pharmacy verifies your eligibility. You may be asked for your Medicare ID number.

Your doctor completes a prior authorization to get Medicare's approval for coverage.

Once approved, you'll receive a letter from Medicare. You can then pick up your prescription and pay \$50 for a one-month supply.

Refills don't require a new approval as long as you remain on the same medication, even if your dose changes.

This publication is supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$557,703 with 100 percent funding by ACL/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.



QUESTIONS?

Contact your Medicare drug plan or call:

1-800-994-9422 (SHIP STATEWIDE) 203-757-5449 option 4



SHIP

State Health Insurance Assistance Program