



Waterbury Senior Center

AMERICA



1776-2026

Boletín informativo de Julio 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

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!

¡Se necesitan voluntarios para hornear galletas!

Únete a nosotros el **miércoles 1 de julio a las 11:30a** para hornear galletas para el congelador de nuestro Centro para Adultos Mayores. ¡Estas delicias caseras se disfrutan durante todo el año en programas, eventos especiales y siempre que se necesita un toque dulce! Ya seas un repostero experimentado o simplemente te guste ayudar, nos encantaría contar contigo. Trae tu entusiasmo; nosotros te proporcionamos los ingredientes y mucha diversión. **Se necesitan un máximo de 10 voluntarios.**



Distrito de Transporte de Waterbury

Martes, 14 de julio = 9:30a–11:30a
Infórmese sobre las opciones de transporte en Waterbury. Habrá dos mesas informativas: una dentro del edificio y otra en el mercado de agricultores.

Inscríbese



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

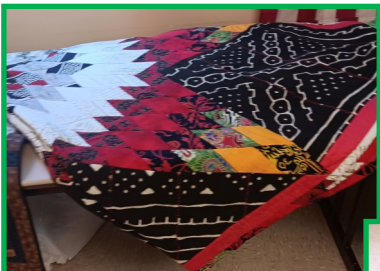
En colaboración con la YMCA, le invitamos a participar en nuestra campaña de donación de sangre el jueves 20 de agosto de 2026, de 13:00 a 14:00. Una simple donación puede ayudar a salvar vidas y apoyar a quienes lo necesitan. Su generosidad tiene un impacto duradero en nuestra comunidad. Se proporcionará transporte desde el Centro de Servicios para Personas con Discapacidad (WSC). La furgoneta saldrá del WSC a las 12:45p



Inscríbese



Juneteenth Celebración – Gracias a Dra. Pamela Jones



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



Talique Dietz, estudiante de último año de la preparatoria Wilby, realizará una pasantía en el Centro para Adultos Mayores de Waterbury este verano. Es un estudiante aplicado que se ha esforzado mucho en sus estudios. Talique está interesado en la agricultura y la manufactura. En su tiempo libre le gusta aprender cosas nuevas. ¡Ayúdenos a darle la bienvenida a Talique!

CELEBRACIÓN DEL 250 ANIVERSARIO DE ESTADOS UNIDOS

Jueves, 2 de julio ~ 10:00a - 1:00p

¡Estás invitado! Acompáñanos en una celebración especial del 250 aniversario de Estados Unidos para honrar 250 años de historia, comunidad y espíritu de nuestra nación

\$5 por persona (No reembolsable)

Menú: Frankie's

Vestimenta: Rojo, blanco y azul

Entretenimiento: The Dean Snellback Band

~Inscríbete~

Patrocinadores:

Autumn Lake Healthcare

UNICO de Waterbury

Club de Mujeres de Waterbury

Connecticut Community Foundation

Clubes de Hombres y Mujeres

del Club Comunitario de Pontelandolfo

¡Oferta Especial!

Si eliges sentarte en la sala de billar o en la sala multiusos, ¡solo pagarás \$3.00! Además, recibirás un boleto de rifa GRATIS.

=Dile a Debra que te registres=



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 ~



Coro con Anna Ukulele con Ted

Regresa el 3 de septiembre

~ NOTA IMPORTANTE ~

Permaneceremos **CERRADOS** el viernes 3 de julio en conmemoración del Día de la Independencia.
Mercado de agricultores: martes, 7 de julio, de 10:00am
Misión de la ciudad: 10 de julio
Biblioteca Silas Bronson = Martes, 7 de julio —> 9:30 a 11:30

Reunión del Centro para Personas Mayores

Lunes 7 de julio a las 12:00 h
Invitados: Next Gen, Ridge Homecare

Consejos para mejorar la memoria: Almuerzo y aprendizaje con la Dra. Wendy Lunes, 27 de julio - 12:30 p. m.

Un estudio reciente de la Universidad de Stanford sugiere que las técnicas utilizadas por los expertos en memoria se pueden enseñar, aprender y ¡generan cambios en el cerebro que mejoran la capacidad de recordar! Ven a aprender los consejos y técnicas.



Inscríbete

Recorrido por una Casa Inteligente Broad Street, Meriden, CT Viernes, 24 de julio —> 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 asistencias, 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). Sus 3 dólares no cubren el almuerzo.

La furgoneta sale de WSC a las 9:30 y de Huxley's a las 1:30.

Cupo limitado a 10 personas ... ¡Inscríbese!



Sin Años de Sabiduría De julio



“Costura con Jessica”

~ ¡Inscríbete! ~

Viernes, 10, 17, 24 y 31 de julio
11a-12:30p



Jessica Dorner Nutrición

Lunes, 20 de julio—>12:30p

“Productos del mercado de agricultores”

¡Llegó la temporada del mercado de agricultores y Jessica Dorner, dietista registrada, preparará algunas recetas con productos frescos del mercado! Jessica demostrará la preparación de dos platos para que los asistentes los prueben y se lleven las recetas a casa.

[Inscríbese](#)



BRASS Crochet y Tejido con Lindsey

11a-12p ~ Inscríbete ~

Miércoles 1, 8, 15, 22, 29 de julio

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: Bicentenario/50 años

Inscríbese ~ Jueves 23 de julio - 12:30p

[Por favor regístrese](#)



Piedra de nacimiento: Rubí.

Flor: Espuela de caballero.

“Estados Unidos es el único país con una fecha de nacimiento conocida.” — James G. Blaine

¡Feliz cumpleaños a los nacidos en julio!



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

Reflexología con Kim

Solo por cita
21 de julio 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 31 de Julio ~ 11:30a
~ Inscríbete ~



Sin Hora del Café para Veteranos En julio



Batería con Debra

Miércoles 1, 8, 22, 29 de julio ~ 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, 17 de julio —> 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](#) ~



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

10 de julio = Conceptos básicos de informática

17 de julio = Videojuegos retro

24 de julio = Concurso de informática: Competición por equipos

31 de julio = Charlas TED sobre tecnología

~ Inscríbete ~

Ayuda técnica personalizada

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

(Límite de 2 sesiones por mes por persona)

~ Inscríbete ~

Estevan Miranda - Asesor de Salud de la Ciudad

Protección Solar, Hidratación y Electrolitos
Lunes, 13 de julio → 12:30 p. m.

Exponer la piel al sol durante todo el año significa exponerla a la radiación ultravioleta, que puede causar quemaduras solares, envejecimiento prematuro de la piel, daño ocular y cáncer de piel. El agua es fundamental para cada célula, tejido y órgano del cuerpo. La deshidratación puede provocar fatiga, mareos, dolores de cabeza, agotamiento por calor o insolación. Los electrolitos son minerales esenciales para la función nerviosa y la contracción muscular.



~ ¡Inscríbete! ~

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](tel:203-757-5449).

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.

Oak Street Health Jueves, 9 de julio —> 12:30 p. m.

Oak Street Health es un centro de atención médica enfocado en el paciente para adultos con Medicare.

Ofrecen atención primaria personalizada y accesible para adultos con Medicare. Monica, de Oak Street Health, estará aquí para explicar el proceso y responder preguntas.

Regístrese



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 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.



DEPARTAMENTO DE SALUD DE LA CIUDAD DE WATERBURY

SESIÓN DE ESCUCHA SOBRE DEMENCIA

Miércoles, 22 de julio – 12:00 a 1:30

Les invitamos a participar en una próxima Sesión Comunitaria de Escucha. Este evento brindará la oportunidad de compartir experiencias, analizar las necesidades de la comunidad y ayudar a identificar maneras de fortalecer los recursos locales y los servicios de apoyo para las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas. Los participantes recibirán materiales de preparación para emergencias, incluyendo mochilas de emergencia e imanes para refrigerador con contactos de emergencia. También se ofrecerá información sobre pulseras de identificación de emergencia personalizadas para personas con deterioro cognitivo.

Inscríbese

¡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 15 de julio 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 fraternidad

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.

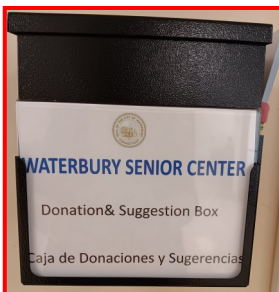
Para obtener más información, comuníquese con la Iglesia Bautista Grace al
(203) 756-5269

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!



¡Nuevo Buzón de Donaciones y Sugerencias!

Nos complace anunciar que hemos colocado un nuevo buzón de donaciones y sugerencias en la pared de la cafetería. Este buzón facilita que socios y visitantes apoyen nuestra cafetería. Toda contribución, grande o pequeña, es importante. La sección de sugerencias ofrece a todos la oportunidad de compartir ideas, comentarios y recomendaciones. Agradecemos sus aportaciones sobre programas, actividades, servicios y cómo podemos mejorar aún más el Centro para Adultos Mayores. Su generosidad y comentarios son muy apreciados y desempeñan un papel fundamental para poder servirles mejor. ¡Gracias por formar parte de la comunidad de nuestro Centro para Adultos Mayores!

Ven a aprender sobre las ayudas para la visión.

- Recursos para personas mayores y con discapacidad
- Directorio de personas con baja visión y ceguera 2026
- Tecnología para el glaucoma y la degeneración macular
Degeneración y cataratas
- Sorteos

presentación de

Michelle Puzzo, directora ejecutiva
UR Community Cares®

Jueves, 30 de julio de 2026
12:30 PM - 1:30 PM

Centro para personas mayores de Waterbury
1985 East Main Street, Waterbury, CT 06075

Confirmar asistencia: 203-574-6746



www.urcommunitycares.org

