



# WATERBURY SENIOR CENTER



## Boletín informativo de Octubre 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

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!



**~ TENGA EN CUENTA ~**

**Cerrado** el lunes 13 de octubre por el Día de la Columbus.

El mercado agrícola cierra el martes 28 de octubre.  
Sin BRASS ganchillo los miércoles 1, 8 y 15 de octubre.

Sin coser el 15 de octubre.

**Almuerzo de la Herencia Hispana  
= En honor a Noris Quintana =  
Jueves, 9 de octubre 11:30 a. m.**

Noris y su esposo, Pedro, fueron dos de nuestros primeros miembros; se inscribieron en octubre de 2013. Noris falleció en mayo de este año. Gracias a dos de nuestros miembros, como parte de nuestra celebración, le dedicaremos una de nuestras bancas exteriores.

Acompañenos a celebrar el  
Mes de la  
Herencia Hispana y Noris.  
Por favor, inscribase



**No habrá reunión del Centro para personas mayores en octubre**

**Dr. David Mullen, DPM**

Almuerzo de capacitación sobre cuidado de los pies  
Miércoles, 8 de octubre → 11:30 a. m.

Únase a nuestro almuerzo de capacitación con el Dr. Mullen para aprender sobre la salud de los pies en adultos mayores y el cuidado preventivo

~ Inscribase ~



**¡Feliz Fiesta de Halloween!**



Viernes, 31 de octubre

11:00 a 13:00

\$5.00 por persona

**NO HAY ACTIVIDADES**

Menú: Frankie's

Entretenimiento:

Vestido: Disfraces

~ Por favor, apúntate con \$5 el 20 de octubre~

Su pago confirma su registro

**CLASE DE COSECHA EN BRASS CITY  
SOLO PARA ESTUDIANTES**

Visita a Aldi en 464 Reidville Drive

Miércoles, 15 de octubre, de 10:00 a 11:00 La camioneta sale de WSC a las 9:30

Se proporciona transporte o puedes conducir tú mismo Nichole te enseñará a comprar, leer las etiquetas y a tomar buenas decisiones nutricionales.

~ Por favor, inscribete ~



**Dolce**

Miércoles, 29 de octubre → 10 am  
\$2/ Por favor, regístrate





## "Coser con Jessica"

MIÉRCOLES 1, 8, 22, 29

NUEVA SESIÓN COMIENZA EL MIÉRCOLES 8  
DE OCTUBRE 12:30P - 1:45P

~ INSCRÍBETE ~



## Sin Taller WISEWOMAN de octubre

### The Enchanted Teacup (La taza de té encantada)

Miércoles 1 de octubre — > 10a - 12p  
En la Sala de Usos Múltiples ¡Cómo hacer  
tu propio jardín encantado con  
temática de otoño en una taza de  
té vintage!



¡Se proporcionarán todos los  
suministros!

\$2.00/prepago 20 lugares disponibles  
Por favor regístrese

### Jessica Dorner Nutrición

"Postres de octubre "

Lunes, 20 de octubre—> 12:30 pm.

¡Únete a Jessica Dorner RD en una



deliciosa y nutritiva demostración de  
cocina con postres para el otoño. Jessica  
mostrará recetas de postres con sabores  
otoñales que son deliciosos y saludables.

Los asistentes podrán degustar los  
postres y llevarse a casa folletos y recetas  
nutricionales.

**¡Regístrate!**

### 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 ~



### Reiki con Amy

Jueves 23 de octubre  
\$20 por 20 minutos

Por favor, regístrese



### Reflexología con Kim

Solo por cita

Viernes 21 de octubre 11:30am

20 minutos por \$25

**Regístrese en la oficina con tiempo**



### Inscripción al Programa de Comidas para Personas Mayores

Jueves, 23 de octubre, 12:30 p. m. Comidas para  
Personas Mayores es un programa de comidas en  
restaurantes operado por Senior Nutrition Ser-  
vices 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. ~ **Inscríbese** ~

### Mesa redonda de Mandy DuPont

Temas: *Buena Noche de Sueño*

16 de octubre - 12:30 p.m.

**Por favor regístrese**



### Masaje en silla con Eileen

Miércoles 1 de octubre de 10 a 1:30pm ~

15 minutos por \$15

**Regístrese en la oficina con tiempo**



## Terri's Flower Shop (Floristería Teri)

Acompañe a Teri, propietaria de la Terri's Flower Shop en Naugatuck.

Impartirá una clase sobre arreglos florales otoñales

Miércoles, 22 de octubre, de 12:30p a 2p

Se proporcionarán materiales.

~ Inscríbase ~

El pago de \$2.00 confirma su registro

**No reembolsable**



Octubre es el Mes de la Herencia Italiana. Este mes celebra la rica cultura, historia y contribuciones de los italoamericanos.

Honra las tradiciones, la gastronomía, el arte y los logros que han forjado a Estados Unidos y al mundo.



El Mes de la Herencia Hispana (del 15 de septiembre al 15 de octubre) se celebra para reconocer y honrar las contribuciones, la historia, la cultura y la influencia de los hispanos y latinoamericanos en los Estados Unidos y el mundo.



**¿Necesitas asesoramiento sobre beneficios?**

Llama a WCAA 203-757-5449

**¡Se requiere cita!**



## Protéjase esta temporada de gripe – Clínica de vacunación contra la gripe de Bunker Hill Pharmacy



¡Manténgase sano este otoño! Bunker Hill Pharmacy contará con una clínica de vacunación contra la gripe.

Vacunarse ayuda a prevenir enfermedades graves y a mantener a nuestra comunidad segura.

Fecha: Jueves, 2 de octubre

Horario: 10:30 a. m. a 11:30 a. m.

Ubicación: Sala de usos múltiples 2

**Consulte con el personal de la oficina para programar una cita.**

## 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 HABLE CON MIRA

LA FECHA LÍMITE ES EL 3 DE NOVIEMBRE DE 2025  
COMIDAS GENEROSAMENTE DONADAS POR



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

## Coro: Todos Cantan

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre  
10:00 a. m. a 11:00 a. m.

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

~ Por favor, inscribáanse ~



## Clases de ukelele con Ted

¡Ted Jefferies vuelve a dar clases de ukelele!

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre, de 11:00 a 12:00.

¡No se necesita experiencia!

¡Únete a la diversión!

Se proporcionarán ukeleles.

~ Insíbete ~



## 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



Zane Newell



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: bronsonli-  
brary@waterburyct.org

Clase de informática de SBL Viernes a las 11a  
3 de octubre = Introducción a la serie literaria digital NorthStar

10 de octubre = Documentos de Google

17 de octubre = NorthStar: Conceptos básicos de internet

24 de octubre = Realidad virtual

~ Insíbete ~

Ayuda técnica personalizada Insíbete

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

## Hora del Café para Veteranos

**Viernes, 24 de octubre, 10:00am**

Acompáñenos a la Hora del Café para Veteranos: un momento para relajarse, compartir historias y conectar con otros veteranos y sus cónyuges en un ambiente acogedor y solidario. Ya sea que haya servido usted mismo o haya apoyado a alguien que lo hizo, este es su momento para disfrutar de un buen café, una agradable conversación y una camaradería significativa. Patrocinado por: Village at East Farm Insíbese. ¡Todas las sucursales son bienvenidas!

¡Le agradecemos su servicio y esperamos verlo allí!



## Piedra de Nacimiento: Turmalina para Octubre

**Flor: Calendula para Octubre**

"La pálida luz ámbar del sol cae sobre los enrojecidos árboles de octubre..." Ernest Dowson

**Feliz cumpleaños a nuestro Bebés de Octubre**



## = MERCADO DE AGRICULTORES 2025 =

El Mercado Agrícola de Brass City Harvest, abierto los martes por la mañana de 10:00 a. m. a 12:30 p. m., continuará hasta el martes 28 de octubre de 2025.

Los fondos de su tarjeta son válidos hasta el 30 de noviembre. Los fondos restantes se devuelven al estado. ¡No se transfieren!

Brass City Harvest también acepta efectivo, cheques, tarjetas de crédito, tarjetas de débito y SNAP.

Martes de 10:00 a. m. a 12:30 p. m.

Se aceptan: efectivo, SNAP, tarjetas de crédito, tarjetas de débito y la tarjeta de débito del Mercado Agrícola. eta 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!

### **Visita y almuerzo a la Biblioteca Silas Bronson**

**Viernes, 3 de octubre 10:00am a 1:00pm**

¡Acompáñenos en una enriquecedora visita a la Biblioteca Silas Bronson! Esta visita ofrece la oportunidad perfecta para explorar una amplia selección de libros, revistas, películas y descubrir lo que la biblioteca ofrece. El personal estará disponible para ayudarle con las tarjetas de la biblioteca y responder cualquier pregunta. Después, tendremos tiempo para almorzar, a cargo de Spirit Cafe.

¡Venga a redescubrir la alegría de su biblioteca local!

~ **Por favor, inscríbanse** ~



### **Sanación Sonora con Zaida Miércoles, 29 de octubre a las 11am**

Únete a nosotros para un bienestar diferente: "Sanación Sonora"

La sanación sonora es una práctica terapéutica que utiliza vibraciones de instrumentos como cuencos tibetanos, gongs o diapasones para promover la relajación, reducir el estrés y apoyar la sanación. Sumergirse en sonidos relajantes te ayudará a recuperar el equilibrio y la armonía.

~ **Regístrate** ~



## 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** 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

El programa de asistencia energética de CT comienza el 2 de septiembre. Los documentos requeridos son: carta de concesión del Seguro Social de 2025, facturas de servicios públicos más recientes y todos los ingresos. El estado aún no ha publicado las pautas de ingresos. Consulte con Maggie para solicitar.

## 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 vi-



# “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**

## **La poderosa conexión entre la alimentación y el cáncer por Linda Kolton**

### **Clase de “Alimentos para la vida”**

Octubre es el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama, y esta clase de “Alimentos para la vida” explorará la conexión entre la alimentación y la prevención del cáncer. Hoy en día, una de cada ocho mujeres recibirá un diagnóstico de cáncer de mama a lo largo de su vida. La buena noticia es que un estilo de vida saludable, incluyendo la alimentación, puede marcar la diferencia. En esta clase, aprenderá cómo las elecciones de alimentos diarias pueden ayudar a reducir el riesgo, mejorar la salud general, apoyar la recuperación y prevenir la recurrencia. Analizaremos las últimas investigaciones y le mostraremos cómo cocinar recetas deliciosas que podrá saborear y recrear en casa.

**Viernes, 24 de octubre, de 11:30 a. m. a 1:30 p. m.**

**~ Inscribese ~**

