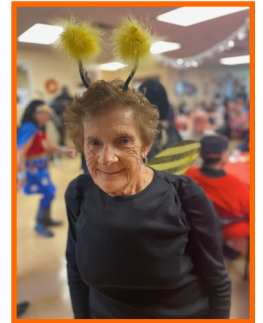




Waterbury Senior Center



Boletín Informativo de Octubre 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



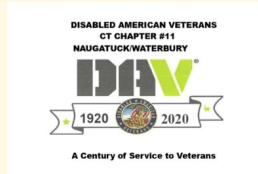
Waterbury Senior Center



DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

Comidas para Veteranos

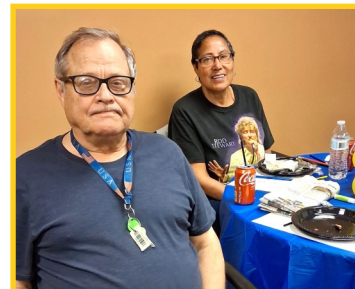
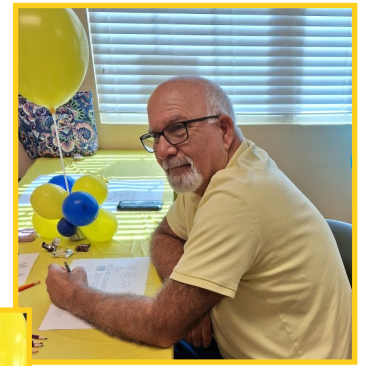
SI ERES UN VETERANO QUE PASARÁ EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS LEJOS DE LA FAMILIA, NOS SENTIRÍAMOS HONRADOS DE OFRECERTE UNA COMIDA NAVIDEÑA.
PARA RESERVAR SU COMIDA, POR FAVOR CONTACTE A:
EL CENTRO DE PERSONAS MAYORES DE
WATERBURY AL 203-574-6746 Y HABLA CON MIRA
LA FECHA LÍMITE ES EL 6 DE NOVIEMBRE DE 2026
COMIDAS GENEROSAMENTE DONADAS POR



WCAAA Presentación sobre el Período de Inscripción Abierta Miércoles, 14 de octubre, 12:30p

El período de 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 relacionados 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 cada 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 también pueden haber cambiado los deducibles para médicos, hospitales, residencias de ancianos, etc. Los asesores de WCAAA estarán aquí para explicárselo.







Gracias a todos los asistentes. Gracias a Autumn Lake Healthcare por donar los cupcakes y a Civita Care Center por donar las bebidas. A Civita nuevamente por donar una tarjeta de regalo y una canasta para nuestra rifa. A Beth C. por su donación de canasta y a BRASS Quilters por la colcha y la almohada. También, gracias a Pepe's Pizza Catering por la pizza y la ensalada.

Y finalmente, ¡felicitaciones a los ganadores de la rifa!



*Dile Adiós al
Cáncer*



DOLCE LLC
The Academy

Smart House



¡Reserva la fecha!

Visita a Olde Mistick Village, un destino de compras y restaurantes al aire libre en Mystic, Connecticut.

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.

Inscripciones a partir del miércoles 21 de octubre.

La inscripción no se confirma hasta que se realice el pago

Olde Mistick Village
Always in Season

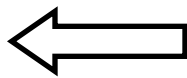
Recordatorio de cancelación de clases...

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.

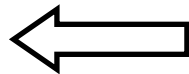
¡Gracias por su comprensión y apoyo!



Costura con Jessica



Elaboración de Jabón en Sunshine Lavender Farm



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.

¿Necesitas asesoramiento sobre beneficios?

Llama a WCAAA 203-757-5449
¡Se requiere cita!



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!

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.

Clínica de vacunación contra la gripe en la Farmacia Bunker Hill

La Farmacia Bunker Hill ofrecerá una jornada de vacunación contra la gripe. Vacunarse ayuda a prevenir enfermedades graves y a mantener segura a nuestra comunidad.

Fecha: Jueves, 7 de octubre

Hora: 10a - 11a

Lugar: Sala Multiusos 2

Por favor, diríjase al personal de la oficina para programar una cita.



Piedra de nacimiento: Ópalo Flor: Caléndula

«Mi querido octubre ha regresado, con sus colores brillantes, temperaturas frescas y cielos azules, soleados y despejados...» — Peggy Toney Horton, En algún lugar del cielo mi madre sonríe.

¡Feliz cumpleaños a los nacidos en octubre!



¡Es Nuestra Fiesta Anual de Halloween! ¡Estás Invitado!

Cuándo: Viernes, 30 de octubre

Hora: 10:00 a. m.

Vestimenta: Disfraces, negro o naranja

Menú: Mission BBQ

Entretenimiento: Elvis
(patrocinado por B.R.A.S.S.)

Costo: \$5 por persona (no reembolsable)

(La inscripción se confirma al realizar el pago)

~ Por favor, insíbete ~

Herencia Hispana

Jueves, 1 de octubre, 10:00 a. m.

\$5.00 por persona (No reembolsable)

Únase a nosotros para celebrar la rica cultura, las tradiciones y las contribuciones de la comunidad hispana. Serviremos platillos de inspiración hispana y celebraremos la cultura hispana a través de la música, ¡con la participación de algunos de nuestros talentosos miembros!

Recuerde: Su inscripción no será válida hasta que realice el pago



AVISO: CAMBIO DE HORARIO

¡A partir del 8 de octubre, los horarios de clase se invertirán!

Ukulele con Ted

Octubre 8, 15, 22, 29 = 9:30a

Coro con Anna

Octubre 8, 15, 22, 29 = 10:30a



~ NOTA IMPORTANTE ~

Trabajador de la salud = 10/6/26

Misión de la ciudad = 10/9/26

CERRADO = 10/12/26

Hora del café para veteranos = 10/16/26

Dolce = 10/21/26 (alla)

No habrá Guardianes de la Sabiduría (anteriormente Años de Sabiduría) en octubre.

No habrá reunión del Centro para Adultos Mayores en octubre



Sin Hora del Café para Veteranos

16 de octubre —> 10a

El orador invitado de octubre es Marc J. Youngquist, un sargento mayor retirado de la Infantería de Marina y de la Guardia Nacional del Ejército de los Estados Unidos, con amplia experiencia en combate y en tiempos de paz. Entre sus condecoraciones se incluyen la Insignia de Acción de Combate, la Estrella de Bronce, la Medalla al Servicio Meritorio y múltiples medallas de campaña y servicio. Es autor de las premiadas memorias militares «El 143.º en Irak» y de la serie de novelas policíacas «Maidstone», donando las ganancias de sus libros a organizaciones de apoyo a veteranos como FIDELCO Guide Dog Services, SEGs for VETs, el Monumento al Agente Naranja, el Monumento a las Mujeres en el Servicio Militar y cafeterías para veteranos.

~ Por favor, insíbete ~



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. ~ Insíbese ~



“Costura con Maggie”

~ ¡Inscríbete! ~

Viernes 2, 9, 16, 23 de octubre
11a-12:30p



Jessica Dorner Nutrición **Viernes, 2 de octubre 12:30p**

Postres de Otoño e Invierno Más Saludables
El clima está cambiando y las fiestas están a la vuelta de la esquina, así que ¿qué mejor momento para unirse a Jessica Dorner, dietista registrada, en una demostración de cocina con postres de otoño e invierno elaborados con ingredientes más saludables? Jessica presentará dos recetas de postres, y los asistentes podrán degustarlas y llevarse las recetas a casa.

Por favor, Inscríbese



BRASS Crochet y Tejido con Lindsey **11a-12p**

Miércoles 7, 14, 21, 28 de octubre

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: Clave para un envejecimiento saludable
Inscríbese ~ Jueves 15 de octubre - 12:30p



Por favor regístrese

Ríete con la Enfermera Nancy **Miércoles, 28 de octubre, 12:00p**

La risa mejora el ánimo, reduce el estrés y une a las personas. Ven a disfrutar de chistes, historias divertidas y muchas sonrisas con tus amigos

- ¡Inscríbete! -



Reflexología con Kim

Solo por cita
20 de octubre 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 23 de octubre ~ 11:30a
~ Inscríbete ~



Mary Tanguay
William Moran

Percusión

Miércoles 7, 21, 28 de octubre ~ 11a

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

Cupo limitado a 6 personas

¡Inscríbete!



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 ~



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

2 de octubre = Mi ciudad, mi historia: Parte 1

9 de octubre = Videojuegos

16 de octubre = Mi ciudad, mi historia: Parte 2

23 de octubre = Conceptos básicos de informática

~ **Inscríbete** ~

Ayuda Técnica Personalizada

Inscríbete

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

(Límite de 2 sesiones por mes por persona)

Estevan Miranda - Asesor de Salud de la Ciudad

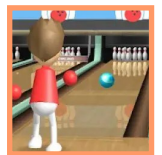
Enfermedad Renal Crónica (ERC)

Jueves, 8 de octubre —> 12:30 p. m.

La enfermedad renal crónica se produce cuando los riñones están dañados o presentan problemas que les impiden filtrar la sangre eficazmente. Esto provoca la acumulación de desechos, exceso de líquido y desequilibrios electrolíticos como el potasio, el fosfato y los ácidos en el cuerpo. La ERC puede progresar lentamente y derivar en una enfermedad renal terminal, que requiere diálisis o un trasplante de riñón para sobrevivir.

~ **Regístrate** ~

El Brass City Strikers viajará a Torrington el miércoles 7 de octubre para disputar su segundo partido de liga de la temporada. ¡Les deseamos mucha suerte!



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, inscribese 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.

Legacy Law Partners Taller de Planificación Patrimonial Lunes, 19 de octubre, 12:30 p. m.

La planificación patrimonial no se trata solo de decidir quién recibe su dinero o bienes después de su fallecimiento. Se trata de asegurar que sus deseos se respeten, que sus seres queridos sepan qué hacer y que alguien de su confianza pueda tomar las riendas si usted no puede hacerlo. ~ **Inscríbese** ~



Spencer y su Gold Medal



Brass City Harvest Farmers
Mercado

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.

SHIP
State Health Insurance Assistance Program
Navigating Medicare

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

**WESTERN CONNECTICUT
AREA AGENCY ON AGING**

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

21 de octubre a las 10:00am —> Se cobrará
una tarifa de \$5.00 en efectivo

Se ofrece 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 utilicen el servicio de transporte. Si opta por el servicio de transporte, solicite que lo recojan en su domicilio, lo lleven a Dolce y luego lo regresen a casa.

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





Connecticut
Foundation
for Dental Outreach
Making a Difference



Connecticut
Mission of Mercy
Free Dental Clinic



ATENCIÓN DENTAL GRATUITA PARA PERSONAS MAYORES

WCAAA se ha asociado con la Fundación CT para la Asistencia Dental para brindar una clínica gratuita a personas mayores de 60 años con necesidades dentales urgentes. ¡No se requiere seguro dental para participar!

Los servicios gratuitos incluyen: exámenes, limpiezas, empastes, extracciones y más.

ABIERTO A PERSONAS MAYORES RESIDENTES EN:
Waterbury, Cheshire, Naugatuck, Prospect, Watertown,
Southbury, Middlebury, Litchfield

23 de octubre de 2026
Horario: 8:00 a. m. - 5:00 p. m. Lugar:
Liga de Actividades Policiales de
Connecticut, Waterbury, CT

Fecha de preselección: 11 de septiembre de 2026,
84 Progress Lane, Waterbury CT 06705

¡Escanéame para registrarte!

REGÍSTRESE HOY (OBLIGATORIO):
Teléfono: (203) 757-5449, opción 0 Correo electrónico: info@

