



# WATERBURY SENIOR CENTER



## Boletín informativo de Septiembre 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



**ANIVERSARIOS PASADOS DEL CENTRO PARA PERSONAS MAYORES DE  
WATERBURY ... 9-2013 A 9-2025**





## ~ TENGA EN CUENTA ~

Estaremos **CERRADOS** el lunes 1 de septiembre por el Día del Trabajo

Sin Mercado de agricultores el martes 2 de septiembre

Sin BRASS crochet 9/10 y 9/24

Sin fuerza en la silla, viernes 19 de septiembre  
Reunión del centro para personas mayores lunes, 8 de septiembre—> Adora Homecare 12 p.m.

## Masaje en silla con Eileen

Miércoles 6 de agosto de 10 a 1:30pm ~ 15 minutos por \$15  
Regístrese en la oficina con tiempo



## Mesa redonda de Mandy DuPont

*Temas: trastorno afectivo estacional*  
18 de septiembre - 12:30 p.m.

Por favor regístrese



## **¡FELIZ ANIVERSARIO!**

**~ 12 Años ~**



Abrimos nuestras puertas el jueves 12 de septiembre de 2013. Era un día caluroso y húmedo, pero tuvimos cientos de personas.

Era la primera vez desde la fundación de Waterbury en 1674 que teníamos un centro para personas mayores en la ciudad.

¡Empezamos con todo y no hemos parado! Así que vengan a celebrar esta ocasión tan importante con nosotros. Viernes 12 de septiembre de 2025 11:00 a. m. a 1:00 p. m.

~ \$5.00 por persona

Vestido: Azul y amarillo

Entretenimiento: Caricaturas de Judy

¡SOLO CON CITA PREVIA!

**Si se lo hicieron en abril, no es elegible**

~Inscríbese con \$5 el 29 de agosto~

## **Viñedo Tranquillity & Excursión**

Miércoles 17 de septiembre  
El autobús sale a las 10:30a  
\$10 por persona



Tranquillity Vineyard & Winery está ubicado en el lago Quassapaug en Middlebury, Connecticut, en los 45 acres restantes de la histórica granja original JH Whittemore Tranquillity Farm de 300 acres, que fue fundada en 1892. Únase a nosotros para una cata de vinos y un almuerzo.

Si asististe en junio, no eres elegible

**Regístrese con \$10 el 8 de septiembre**

## **Taller WISEWOMAN**

Jueves, 4 de Septiembre, 12:30 p. m.

“La Abeja Sagrada”

~ Inscríbete ~



## **El cuidador empoderado Serie (The Empowered Caregiver)**

Presentado por el Alzheimer Asociación

Miércoles 3 y 10 de septiembre de 11:30 a 1:30

Únase a nosotros en una serie de 2 partes para cuidadores sobre cómo abordar las responsabilidades de cuidar a alguien que vive con demencia. Los temas incluyen consejos para comprender aspectos del cuidado, la gestión de las finanzas, el apoyo a la independencia, la comunicación, la respuesta al comportamiento relacionado con la demencia y la atención y el apoyo.

Refrigerios ligeros - Por Favor, *Regístrese*



## "Coser con Jessica"



Miércoles 3, 10, 17 y 24 de septiembre  
12:30p - 1:45p

Costura ahora funciona como un semestre mensual. La primera semana de cada mes comenzará una nueva sesión. Solo habrá 6 plazas disponibles. Sin lista de espera.

~ Inscríbete ~

## Nutrición Jessica Dorner

Lun., 15 de septiembre —> 12:30p  
Nutrición fácil, sin complicaciones



¿A quién no le gusta una comida o refrigerio fácil de preparar que, además, sea saludable? ¡Únete a Jessica Dorner RD para descubrir recetas fáciles y sin complicaciones que no requieren picar! Jessica mostrará algunas recetas fáciles para probar, y los asistentes recibirán folletos y recetas para llevar a casa.

¡Regístrate!

## Curso de conducción de AARP

Viernes 19 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 ~

Regístrate ~



## Inscríbese en Senior Dine de New Opportunities

Senior Dine es un programa de comidas en restaurantes operado por Senior Nutrition Services de New Opportunities, Inc. El programa está disponible para residentes de la zona mayores de 60 años. No hay requisitos de ingresos para unirse. Cene en restaurantes selectos de la zona a precio reducido.

Jueves, 25 de septiembre, de 12:30 p. m. a 1:30 p. m. Inscríbese

## Dolce

Miércoles , 24 de septiembre —> 10 am  
\$2/ Por favor, regístrese

## 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 regístrate el 15 de septiembre con \$2.00 =

**LIMPIA TUS ARMARIOS PARA VETERANOS AMERICANOS CON DISCAPACIDAD FUNDACIONES DEL DEPARTAMENTO DE CT**

EL CENTRO PARA ADULTOS MAYORES DE WATERBURY COMENZARÁ A ACEPTAR SUS DONACIONES DE ROPA Y ARTÍCULOS LIMPIOS/LIGERAMENTE USADOS HASTA EL 15 DE SEPTIEMBRE A LAS 2 P.M. SU DONACIÓN AYUDARÁ A NUESTROS PROGRAMAS LOCALES DE ASISTENCIA Y TRANSPORTE PARA VETERANOS. TRÁELOS Y ENTRÉGASELOS A MIRA

EJEMPLOS DE ARTÍCULOS ACEPTADOS: ROPA, ZAPATOS, BUFANDAS, BOLSOS, BILLETAS, CINTURONES, MOCHILAS, ROPA DE CAMA, COBERTORES, MANTAS, SÁBANAS, TOALLAS, MANTELES, CORTINAS, ALMOHADAS, OLLAS, SARTENES, PLATOS, CUBIERTOS, VASOS, PIEZAS PARA SERVIR, DECORACIÓN DEL HOGAR, OBJETOS DECORATIVOS, JUGUETES, JUEGOS, PEQUEÑOS APARATOS ELECTRÓNICOS. LIBROS: DE BOLSILLO O DE TAPA DURA - TODOS LOS GÉNEROS.





## MERCADO DE AGRICULTORES

El martes, de 10:00am a 12:30pm.

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

Si aún no ha solicitado una tarjeta de débito, comuníquese con la oficina.



## ¿Necesitas asesoramiento sobre beneficios?

Llama a WCAAA 203-757-5449

¡Se requiere cita!



## Desayuno de celebración de bolos de Wii Patrocinado por Autumn Lake Healthcare

Tenemos un gran equipo de Wii Bowling, así que vamos a... ¡Celébralos!

Viernes 19 de septiembre

Hora = 10:00a

Por favor regístrate



## Pregúntele al Dietista Registrado

Lunes 29 de septiembre, de 12p a 1p

Jessica Dorner, RD estará aquí para responder sus preguntas nutricionales.

No se trata de temas específicos ni alimentos, solo preguntas y respuestas

Por favor regístrate



## CONTACTE A SILAS BRONSON:

### ZONA WI-FI EN CASA

AYUDA INDIVIDUAL CON LA COMPUTADORA

Con cita previa 203-574-8225,

[bronsonlibrary.org/programs](http://bronsonlibrary.org/programs)

SERVICIO DE ENTREGA A DOMICILIO [bronsonlibrary.org/homedelivery](http://bronsonlibrary.org/homedelivery)

Correo electrónico: [bronsonlibrary@waterburyct.org](mailto:bronsonlibrary@waterburyct.org)

Clase de informática de SBL Viernes a las 11 a

**5 de septiembre** = Preguntas y respuestas abiertas: haga preguntas sobre su computadora

**19 de septiembre** = Conceptos básicos de informática

**26 de septiembre** = Realidad virtual

~ Inscríbete ~

Ayuda técnica personalizada Inscríbete

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

## La hora del café de los veteranos

Viernes, 26 de septiembre ~ 10 a. m. Para veteranos y/o sus cónyuges. Como discutir, visitar y aprender

Por favor regístrate

Patrocinado por Village at East Farms

## Coro: ¡Todos Cantan!

### ¡El Coro Regresa!

Jueves, 18 de septiembre, 10:00a

Nuevos miembros: Por favor, inscríbanse para comenzar el primer jueves

de cada mes.

~ Por favor, Regístrate ~



## Clases de Ukelele Regresan

Ted Jefferies reanudará sus clases de ukelele

el jueves 18 de septiembre de 11:00 a 12:00.

¡No se necesita experiencia!

¡Únete a la diversión!

Se proporcionarán ukeleles.

~ Por favor, inscríbete ~



## 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

## Almuerzo y aprendizaje de la WCAAA

Inscripción abierta de Medicare

Presentado por SHIP/CHOICES



Lunes, 22 de septiembre, 12pm

Temas:

- Qué cambios puede hacer
- Revisión de su plan actual
- Cómo comparar Medicare Advantage y la Parte D
- Herramientas y recursos para ayudarle a elegir
- Cómo evitar multas y estafas por inscripción tardía
- Preguntas y respuestas

~ Regístrese ~

## = MERCADO DE AGRICULTORES 2025 =

El Mercado Agrícola de Brass City Harvest está disponible todos los martes por la mañana, de 10:00 a. m. a 12:30 p. m. El mercado estará abierto hasta **el martes 28 de octubre de 2025**. Los beneficios se emitirán hasta el **30 de septiembre de 2025**. El último día para utilizarlos es **el 30 de noviembre de 2025**. Los beneficios no utilizados se debitarán de la tarjeta y NO se transferirán al 2026. Este año usamos la misma tarjeta de débito del mercado agrícola que los dos años anteriores. Si aún conserva la suya, no la tire. Si la tiene, se le emitirá una nueva tarjeta con un cargo de \$40. Una tarjeta por persona, por temporada. Cada pareja casada recibirá una tarjeta. Los requisitos de ingresos mensuales son: \$2,413 para hogares de una persona, \$3,261 para hogares de dos personas. Traiga un comprobante de ingresos cuando venga a retirar su nueva tarjeta. Brass City Harvest también acepta efectivo, cheque, tarjeta de crédito, tarjeta de débito o SNAP.



**Zafiro: piedra de nacimiento**

**Flor: Aster**

"Los días de septiembre tienen la calidez del verano en sus horas más breves, pero en sus tardes más largas un aliento profético de otoño". —Rowland E. Robinson

**Feliz cumpleaños a nuestro Bebés de septiembre**



# “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.

Si los horarios de clases se superponen, elija UNA clase.

**NO SE PERMITE COMIDA NI BEBIDA EN LA SALA DE COMPUTADORAS**



## Reiki con Amy

Jueves 18 de Septiembre  
\$20 por 20 minutos

Por favor, regístrese en la oficina  
con tiempo



## Reflexología con Kim

Solo por cita  
Viernes 16 de Septiembre  
11:30am

20 minutos por \$25

Regístrese en la oficina con tiempo



## ¡Boxeo para personas mayores!

Stephanie, de IYC Boxing, impartirá una clase de boxeo para adultos mayores en sus instalaciones. Basada en Rock Steady Boxing, esta clase mejorará tu equilibrio, fuerza y core.

Jueves 4, 11, 18 y 25 de septiembre  
10am a 10:45am

~ Inscríbete ~

~ Transporte disponible ~

Si prefieres conducir, la dirección es  
1 Wolcott Rd., Wolcott



## 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).

**Las bolsas de City Mission** se distribuyen a nuestros adultos mayores con inseguridad alimentaria. Si desea beneficiarse de esta generosa distribución de alimentos, inscribáse cada mes.

**Suministros para la incontinencia** Los productos para la incontinencia se distribuyen mensualmente. Límite de un (1) producto al mes. Consulte con Maggie.

**Animeals** El alimento para mascotas se distribuye mensualmente. Límite de 2 mascotas por hogar. Consulte con Maggie para inscribirse.

**Reembolso para inquilinos** Termina el 30 de septiembre. Si usted es inquilino y tiene más de 65 años, podría calificar para un reembolso de alquiler. Los requisitos de ingresos son: \$45,200 para una familia y \$55,100 para un hogar de 2 personas. Los documentos necesarios son: Seguro Social de 2024, carta del arrendador con el alquiler pagado en 2024 y recibos de electricidad, aceite o gas de 2024. Consulte con Maggie para solicitar.

**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.

## 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!

## [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 9:00am y las 12:00pm para programar un viaje.