

# **BOLETÍN PARA JULIO Y AGOSTO DE 2025**

## **CENTRO PARA PERSONAS MAYORES DE MANCHESTER**

### **La revolución del reciclaje en Manchester!**

**¡Prepárate para hablar de basura (de buena manera!):**



¿Estás listo para transformar tu basura, enfrentarte a la basura y convertirte en un rockstar del reciclaje? Entonces despeja tus calendarios porque el Coordinador de Reciclaje y Servicios Comunitarios de Manchester está revelando todos los secretos sobre

cómo puedes hacer una verdadera diferencia!

Esta es tu oportunidad de obtener información privilegiada sobre los servicios de desechos de Manchester. Traiga tus preguntas, tus ideas y hablemos de **reciclaje, compostaje, reutilización y control de basura**. Descubre cómo tus esfuerzos contribuyen directamente a Manchester más limpia y verde. No te quedes de brazos cruzados, ¡sé parte de la solución! Únete a nosotros el **miércoles 23 de julio a la 1:00 PM** y descubre cómo puedes hacer que Manchester sea aún mejor. ¡Este evento es **GRATIS, regístrate con anticipación llamando al**

**860-647-3211!**

### **¡Mejora tu seguridad y tranquilidad!**

**¡Protege tu vehículo con un bloqueo de volante!**

¿Preocupado por el robo de vehículos? ¡Te tenemos cubierto! Pasa por la recepción y recoge un candado para el volante GRATIS. Estos disuasivos altamente visibles son una forma sencilla pero efectiva de hacer que tu auto sea un objetivo menos atractivo para los ladrones. (hasta agotar existencias)

**¡Deseche de manera segura los medicamentos no utilizados con bolsas de eliminación!**

La correcta eliminación de medicamentos es crucial para prevenir envenenamientos accidentales, abuso de drogas y contaminación ambiental. El Centro para Adultos Mayores tiene bolsas de eliminación de medicamentos **GRATUITAS** para ayudarte a deshacerte de manera segura y fácil de recetas y medicamentos de venta libre no deseados o caducados. Simplemente coloca tus medicamentos no utilizados en la bolsa, sélala y deséchala en tu basura doméstica; ¡así de simple y seguro! (hasta agotar existencias)

### **CERRADO - RECORDATORIO**



El Centro de Personas Mayores estará **cerrado** por nuestra clausura anual desde el **lunes 11 de agosto hasta el viernes 22 de agosto**. Durante este cierre podremos enfocarnos en proyectos que no podemos completar mientras el centro de personas mayores está en funcionamiento.

Los almuerzos en bolsa estarán disponibles para recoger diariamente de **12:00 a 12:30 PM** en el estacionamiento del centro para personas mayores. Por favor, inscribese para recoger el almuerzo antes de las 12:30 PM del día anterior. Las personas que utilicen el transporte del centro para personas mayores tendrán sus almuerzos entregados en autobús. Para registrarse, llame a la oficina al

(860) 647-3211.

El personal estará en el lugar y disponible por teléfono al 860-647-3211. No habrá clases, actividades, programas, presentaciones, billar, almuerzo en la cafetería, presión arterial ni citas de trabajo social.

**PERSONAL DEL CENTRO**

**Eileen Faust**

Directora

**Missy Rankin**

Supervisora de Recreación

**Kathy Nohmy**

Secretaria Administrativa Principal

**Amy Judd**

Asistente administrativa

**AJ Jackson**

Custodio/Conductor de  
autobús

**Rick Bosco**

**Ed Cassala**

**Reggie Ginotti**

Conductores de autobuses

**Maria Rios**

Asistente de programa bilingüe

**Chance "CJ" Jones**

Asistente del Programa de  
Recreación

**Lisa Cammilleri**

**Whitney Evans**

Técnicos de cocina

**Kitty Dudley**

**Ed Paquette**

Trabajadora Social

**Diana Martin R.N.**

Enfermera del Departamento  
de Salud

**CENTRO DEL ADULTO MAYOR DE MANCHESTER**

**549 East Middle Turnpike**

**Manchester, CT 06040**

**Horario de atención:** Lunes—Viernes 8:30 AM—4:30 PM

**Teléfono** 860-647-3211

**FAX:** 860-647-3240

**INFORMACION DE CONTACTO**

Centro del Adulto Mayor **860-647-3211**

(SAFS) SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES, ADULTOS Y FAMILIAS

**860-647-3096**

Departamento de Salud **860-647-3173**

Missy Rankin **860-647-3210**

**Envíenos un correo electrónico a:**

**seniorcenter@manchesterct.gov**

**Estamos en Facebook** - regalenos un "Me gusta" y síguenos por

Actualizaciones e información:

**<https://www.facebook.com/ManchesterCTSeniorCenter>**



**SOMOS ACCESIBLES PARA DISCAPACITADOS**



## Operaciones del Centro para Personas Mayores

**Programa de almuerzo** – La comida sera servida de lunes a viernes de



12:00 p.m.—12:30 p.m. Los residentes de Manchester que tengan 60 años de edad o más, o la pareja de una persona elegible, independientemente de la edad, pueden almorzar en el Centro para Personas Mayores por una donación sugerida de **\$2.50**. Las reservaciones deben hacerse antes de las **12:30 p.m.** del día anterior a su acompañamiento para almorzar. Regístrese llamando al **(860) 647-3211**. Las reservas no se pueden hacer con más de una semana de antelación. Usted no tienen que ser miembro del Centro para Personas Mayores para almorzar aquí. Las preguntas sobre el menú del almuerzo y el servicio se pueden dirigir a la oficina principal al (860) 647-3211.

**Transporte del Centro para Personas Mayores**— Los viajes en



autobús hacia y desde el Centro para Personas Mayores se pueden programar hasta las **3:00 p.m.** el día antes de la fecha de su viaje. Llame al Centro para Personas Mayores al **(860) 647-3211** para programar su viaje con nosotros.

Si necesita cancelar su viaje con nosotros, llame a la oficina lo antes posible. Agradecemos la mayor anticipación posible.

## CIUDAD DE MANCHESTER Servicios de Dial-A-Ride

**DIAL-A-RIDE** es un servicio separado del Centro de Mayores de Manchester Transportacion.

Si necesita más información, porfavor de dirigir sus preguntas o comentarios a Servicios para Personas Mayores, Adultos y Familias (SAFS) al **(860) 647-3096**.

Dial-a-Ride atiende a los residentes de Manchester que tienen 60 años o más y a las personas con discapacidades. Los viajes se proporcionan de forma gratuita, de lunes a viernes en Manchester para citas médicas, compras de comestibles (límite de 3 bolsas de compras por comprador), trabajo, banco, oficina de correos, ayuntamiento, gimnasio, biblioteca y eventos sociales.

La primera recogida es a las 8:30 a.m. y la última recogida es a las 4:00 p.m. Excepto días festivos. Se requieren reservaciones e inscripciones. **Llame al (860) 870-7940, de lunes a jueves de 8:00 a.m. a 4:30 p.m., los viernes de 8:00 a.m. a 1:30 p.m.** En caso de inclemencias del tiempo, esté atento a WTNH o WFSB para cualquier cierre o retraso

# **Reembolso para inquilinos - Solicitudes 2025**

Las solicitudes para el Programa de Reembolso para inquilinos se aceptarán del **1 de abril de 2025 al 1 de octubre de 2025**. Este programa proporciona un pago anual único a los inquilinos basado en los ingresos, el alquiler y los servicios públicos pagados en 2024.

## **Los solicitantes deben ser:**

\* Edad 65 años o más al 31/12/24

O

\* **Discapacitados de manera permanente y total** según lo definido por el Seguro Social, y tener al menos 18 años de edad al 31/12/24.

## **Los límites de ingresos (incluyendo la Seguridad Social) son los siguientes:**

\* Soltero—\$45,200

\* Casado—\$55,100

## **Los siguientes documentos son necesarios para aplicar:**

- ◆ Prueba de todos los ingresos para 2024, incluyendo todos los 1099's de: Seguridad Social, pensiones y intereses ganados.
- ◆ Declaración de impuestos sobre la renta de 2024 si presentó una.
- ◆ Prueba del alquiler que pagó en 2024 – esto puede ser en forma de recibos de alquiler, cheques cancelados o una carta/libro de su arrendador con información de contacto. Un contrato de arrendamiento no es aceptable como prueba del alquiler pagado.
- ◆ Prueba de los servicios públicos pagados en 2024, incluyendo recibos de EVERSOURCE, CNG o compañías de aceite. Los números de cuenta de servicios públicos son aceptables si no tiene copias de los estados de cuenta o pagos.
- ◆ Prueba del agua pagada en 2024 si paga una factura de agua.

Para aplicar, o para más información, contacta a Ed Paquette al 860-647-5255 o  
[epaquette@manchesterct.gov](mailto:epaquette@manchesterct.gov)

# EVENTOS PRÓXIMOS

## Comité Asesor del Centro para Personas Mayores

El comité asesor para personas mayores se reúne el primer martes de cada mes. Fechas de reuniones próximas: **1 de julio y 5 de agosto**. Invitamos a todas las personas mayores a unirse a nosotros en la reunión para una fantástica oportunidad de conectar con otros miembros y contribuir al éxito continuo de nuestro Centro de Adultos Mayores. Sus experiencias y sugerencias son increíblemente valiosas mientras planeamos para el futuro. ¡Vengan a compartir sus ideas, hacer preguntas y ayudarnos a hacer que nuestro centro sea aún mejor para todos!



### AARP Smart DriverTEK

Los coches se están volviendo más avanzados tecnológicamente cada día! Muchos conductores no están familiarizados con cómo usar la tecnología para mantenerse seguros. ¡Smart DriverTek está aquí para ayudar! Este TALLER INTERACTIVO GRATUITO de 90 minutos te enseñará a utilizar la última función de seguridad de alta tecnología en tu coche actual o futuro. Haz que conducir sea más agradable, asiste al taller Smart DriverTEK en el **Centro de Mayores de Manchester el martes 29 de julio a la 1:00 PM**. El taller está abierto a todos los conductores y ¡es GRATUITO! El espacio es limitado, inscríbete ahora en [www.aarp.org/findaworkshop8](http://www.aarp.org/findaworkshop8) o llama al **1-877-805-4115**. También puedes registrarte llamando al Centro de Mayores al 860-647-3211.

## Curso de Conducción Inteligente de AARP

Este curso enseña valiosas estrategias de conducción defensiva y proporciona un repaso de las reglas de la carretera. Puedes calificar para un descuento en el seguro de auto, verifica con tu agente de seguro para más detalles. **Lunes, 14 de julio, 8:45 AM—12:45 PM. \$20 para miembros de AARP y \$25 para no miembros**. Regístrate con anticipación en el Centro para Adultos Mayores. **Cheques solo a nombre de AARP**. Para encontrar más cursos presenciales: Por favor llama al 1-888-773-7160 o visita [www.aarp.org/driving36](http://www.aarp.org/driving36).

## Liga de Bocce para Mayores

¡Llamando a todos los entusiastas del bocce! ¡No te pierdas la diversión este otoño y únete a la Liga de Bocce del Centro para Mayores! Disfruta de una competencia amistosa y tiempo social con otros miembros. ¡No se necesita experiencia! Los juegos se juegan los **miércoles** entre las **8:30 AM y las 11:00 AM**, desde el **10 de septiembre hasta el 15 de octubre**. **¡Gratis!** No necesitas un compañero para unirse a esta liga, haremos nuestro mejor esfuerzo para encontrar uno para ti.



Los jugadores sustitutos también son bienvenidos a registrarse y participar cuando sea necesario. Si estás interesado en la liga de bocce, por favor contacta a Missy Rankin al **860-647-3210**, o [mrankin@manchesterct.gov](mailto:mrankin@manchesterct.gov). La fecha límite para registrarse es el viernes 29 de agosto.

## Programa de Poder de Productos para Personas Mayores



Los mayores de Manchester (60+) pueden obtener vales semanales de \$5 para productos frescos en el mercado de agricultores de Spruce Street a través del programa Pop. Regístrese para los vales del mes siguiente a partir de las **9:00 AM del primer lunes de cada mes** llamando o visitando el Centro para Personas Mayores de Manchester, el Parque Center Springs, el Ayuntamiento o la Comunidad Y. Los participantes registrados recogen sus vales (límite de uno por semana, 75 disponibles en total por mercado) en el Pabellón de Bienvenida en el mercado de agricultores de Spruce Street o Northwest Park. Este programa es solo para residentes de Manchester.

# EVENTOS PRÓXIMOS

## PICNIC PARA MAYORES—¡Reserva la Fecha!

¡Prepárate para celebrar en nuestro picnic anual del Centro de Adultos Mayores! ¡Marca tus calendarios, porque nuestro esperado **picnic anual del Centro de Adultos Mayores** está a la vuelta de la esquina! Únete a nosotros para un día de diversión, comida y compañía fantástica el **jueves 18 de septiembre, de 11:30 AM a 1:30 PM**. ¡Llevaremos la fiesta al hermoso Parque Northwest, donde disfrutarás de entretenimiento musical animado, deliciosa comida y juegos al aire libre! Lleva o truene, ¡las festividades continuarán! Si llueve, el picnic será en el Centro de Adultos Mayores. Mantente atento al boletín de septiembre para todos los detalles e información de registro. ¡No querrás perderte este evento del año!



## Estrategias de meditación con Beehive Counseling & Wellness

Rebecca Burton, LMFT, y Victoria Hotham, LMSW, de Beehive Counseling, te invitan a un taller inmersivo de atención plena en el Centro Senior de Manchester. Únete a nosotros el **martes 30 de septiembre a las 10:00 AM**. Aprende y practica varios ejercicios de atención plena en un ambiente de apoyo, y llévate a casa un plan de meditación personalizado junto con recursos para continuar tu viaje. Este evento es gratuito, pero el espacio es limitado. ¡Por favor, llama al **860-647-3211** para reservar tu lugar hoy!



## Clínica Veterinaria de Salud y Bienestar a Bajo Costo



Vet Care Everywhere estará organizando una clínica para mascotas a bajo costo en el Centro para Personas Mayores el **viernes, 10 de octubre**. **SE REQUIERE PRE-REGISTRO**. La inscripción se puede hacer en línea en [vetcareeverywhere.org](http://vetcareeverywhere.org), o llamando al 860-647-3211. **EL ESPACIO ES LIMITADO**, regístrate temprano. La fecha límite para registrarse es el **3 de octubre**. Si registras múltiples mascotas, por favor selecciona un horario individual para cada una. **\$60** por mascota para los Ancianos y Veteranos que califiquen, **\$100** por mascota para todos los demás. Servicios incluidos: Chequeo de Bienestar, Vacunas contra la Rabia, Vacuna contra el Moquillo, Desparasitaciones Básicas, Pruebas de Gusanos del Corazón (solo perros). Servicios adicionales como vacunas no esenciales (Lyme, Leptospirosis, Tos de Perrera) están disponibles por un costo adicional. Por favor, ten en cuenta que todos los gatos **DEBEN** estar en un transportín, y todos los perros **DEBEN** estar con correa. **NO** se permiten camadas de cachorros o gatitos. Se requiere prueba previa de rabia para el certificado de rabia de 3 años. Si tienes alguna pregunta, o necesitas ayuda para registrarte, por favor llama a Missy al 860-647-3211.

## Clase de Escritura con Debi: Explorando el Memoir

**Jueves, 9:00 AM – 10:30 AM | 16 de octubre – 11 de diciembre** (No hay clase el 27 de noviembre)

¡Posees una riqueza de experiencias de vida, y es hora de compartirlas! Este taller proporciona un ambiente de apoyo para ayudarte a contar tu historia única. Nos adentraremos en diferentes estilos de escritura, desde poesía y ensayos hasta relatos cortos, como herramientas para desenterrar recuerdos y capturarlos de una manera fresca y creativa. Imagina preservar esos momentos significativos de ayer para ti y para los demás. El espacio es limitado para esta clase **GRATUITA**, así que ¡regístrate pronto!

# SERVICIOS DE SALUD

## La Ciencia del Sueño: Claves para Noches Reparadoras para Adultos Mayores

¿Alguna vez te has preguntado por qué los patrones de sueño cambian a medida que envejecemos? Nuestro próximo programa, "**La Ciencia del Sueño**", profundizará en los desafíos y soluciones únicos para los adultos mayores que buscan un mejor descanso. Únete a Diana Martin mientras te enseña sobre los últimos conocimientos, consejos prácticos y ajustes de estilo de vida que pueden llevarte a noches más reparadoras y días más enérgicos. ¡Asegura tu lugar y comienza tu viaje hacia un mejor sueño! Día: **Jueves, 17 de Julio Hora: 11:00 AM Regístrate: 860-647-3211.** ¡Nutre tu Cuerpo: Alimentación Saludable para Personas Mayores! ¡Únete a nosotros para un programa atractivo enfocado en la alimentación saludable para adultos mayores! Aprende valiosos consejos y estrategias para hacer elecciones de alimentos deliciosos y nutritivos que apoyen tu energía y bienestar. ¡Nunca es demasiado tarde para mejorar tu dieta para tener una vida más saludable y feliz! Regístrate ahora y muerde un poco de mejor salud. Día: **Jueves, 28 de Agosto Hora: 11:00 AM Regístrate: 860-647-3211.**

## Nutre Tu Cuerpo: Alimentación Saludable para Personas Mayores!

Únete a nosotros para un programa interesante centrado en la alimentación saludable para adultos mayores. Aprende consejos y estrategias valiosas para hacer elecciones de alimentos deliciosos y nutritivos que apoyen tu energía y bienestar. ¡Nunca es demasiado tarde para mejorar tu dieta y tener una vida más saludable y feliz! Regístrate ahora y da un bocado a una mejor salud. Día: **Jueves, 28 de agosto Hora: 11:00 AM Regístrate: 860-647-3211.**

## Presión Arterial—No es necesario registrarse

Los controles de presión arterial son todos los **miércoles de 9:30 a. m. a 12:00 PM!** Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con el Departamento de Salud de Manchester al **860-647-3173.**

## Archivo de la Revisión de Medicamentos de Vida

¡30 minutos ahora pueden ahorrar un tiempo valioso en una situación de emergencia! Tener una tarjeta de Archivo de Vida en su refrigerador proporciona información médica importante a los servicios de emergencia! enfermeras del Departamento de Salud de Manchester pueden ayudar a crear su propio Archivo de Vida. Llame al **860-647-3211** para programar una cita para el **jueves 24 de Julio.** El día de su cita, traiga todos los medicamentos **RECETADOS** y los medicamentos de venta libre en una bolsa.

## Tratamiento de los pies

Programese una cita de 30 minutos para reunirse con una enfermera de Footcare By Nurses LLC. **Costo: \$45.00.** Se puede pagar en efectivo, cheque o tarjeta. Llame al **Departamento de Salud de Manchester al 860-647-3173** para programar su cita. **Fechas: 7/11, 7/18, 8/1, y 8/8.** Si tiene que cancelar, por favor permita un aviso con al menos 48 horas de anticipación. **Los diabéticos están excluidos de los servicios de cuidado de las uñas de enfermería (ver más abajo).**

## Citas con el médico podólogo

La próxima visita programada es el **viernes 18 de Julio y 1 de Agosto y 8 de Agosto de 2025.** Cualquier persona con dolor crónico o una lesión en el pie/tobillo puede beneficiarse de la atención especializada de un podólogo. La Dra. Vera Halbfass puede ayudar con las infecciones fúngicas, las heridas del pie / tobillo y las necesidades únicas de cuidado de los pies de las personas con diabetes y afecciones circulatorias. Si desea programar una cita, llame a **Diana Martin, RN al (860) 647-3175. ES NECESARIO REGISTRARSE.** Las citas serán en la Unidad de Clínica Móvil First Choice en el estacionamiento del Centro para Personas Mayores. Si aún no ve a un podólogo, aproveche este beneficioso servicio médico. **¡Es hora que empecemos a sentirnos mejor!**



# PROGRAMAS

## Almuerzo de cumpleaños

Estamos celebrando los cumpleaños de los miembros el último miércoles de cada mes. Nuestra celebración de cumpleaños de julio es el **30 de julio**, y los cumpleaños de agosto se celebrarán el **27 de agosto**. Se proporcionará pastel con el almuerzo; asegúrate de registrarte para el almuerzo con antelación.

## Sala de Computadoras

La sala de computadora estará abierta **lunes a Viernes, 8:30 AM—4:15 PM** (el horario está sujeto a cambios). Un voluntario del centro para personas mayores estará en el laboratorio la mayoría de los lunes, miércoles y viernes por la mañana para ayudar con las preguntas sobre la computadora.

## Voleibol en silla

Esta versión modificada del voleibol es perfecta para personas mayores de todos los niveles de ejercicio. Es un deporte de bajo impacto que promueve la salud cardiovascular, la flexibilidad y el trabajo en equipo. No se necesita experiencia, se proporciona todo el equipo. Únete a nosotros los **jueves, a partir de las 12:30—2:30 PM**.

## Película mensual:

### **Martes, 8 de julio a la 1:00 PM—Nonnas (2025)**

Un hombre en duelo encuentra la receta para sanar cuando compra un restaurante italiano y contrata a cuatro ancianos ingeniosos como chefs. Basado en una historia real. Protagonizado por: Vince Vaughn, y Susan Sarandon. Clasificación: PG Duración: **1h 54m**.

### **Martes, 5 de agosto a la 1:00 PM—Ahora me ves (2013)**

Una troupe de ilusionistas inteligentes se especializa en robar bancos y dar el dinero en efectivo a su público, todo mientras engañan a un equipo de agentes del FBI. Protagonizado por: Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, y Woody Harrelson. Clasificación: PG-13 Duración: **1h 55m**. Regístrate con anticipación.

## Reunión de recién llegados

La reunión de recién llegados está abierta a los residentes de Manchester de 60 años o más. La próxima reunión es el **miércoles 16 de julio**, a las **11:00 a.m.**, en la Biblioteca del Centro para Personas Mayores. Los participantes interesados recibirán una introducción a nuestros programas y recorrerán el centro. Regístrese con anticipación llamando al 860-647-3211. Por favor tengan encuente que no abra Reunión de recién llegados para Agosto.

## Programa de Pintura

Un artista local te guiará y asistirá en la creación de tu propia obra maestra. No se necesita experiencia. La clase comienza a las **9:30 AM**. Se proporcionarán todos los materiales. **Costo \$15. Regístrate a partir del 1 de julio**. Fechas próximas: **martes 22 de julio** (Oso Durmiendo) y **martes 26 de agosto** (Aves/ Pájaros)



## Grupo de Caminata

Este grupo se reúne los **lunes, miércoles y viernes** por la mañana. La caminata comienza a las **9:00 a.m.**, los miembros **se reúnen a las 8:50 a.m.** Únete a este grupo para caminar con amigos por los senderos locales. Para conocer el horario de caminatas, o si tiene alguna pregunta, llame a Missy Rankin al 860-647-3210. Regístrese para estar actualizado. Debe tener una membresía del centro para personas mayores para unirse.

## Registro del Programa de la Sesión de Otoño 2025

El registro para todos los programas de la Sesión de Otoño comienza el **miércoles 23 de julio**. Los miembros pueden registrarse en cualquier ubicación o llamar al **860-647-3211**, a **partir del 23 de julio a las 9:00 AM**. Ubicaciones de Registro: Centro para Ancianos de Manchester, Centro Recreativo Community Y, Oficina de Recreación Center Springs. Asegúrese de registrarse para todos sus programas antes de que comience la Sesión de Otoño el martes 2 de septiembre. Para obtener información sobre el registro de clases incluidas en la lotería, consulte a continuación los detalles.

### Registro de Clase de Lotería

Los miembros pueden inscribirse para las clases de lotería desde el **miércoles 23 de julio hasta el 6 de agosto**. Regístrese en la recepción o llame al **860-647-3211**. El pago debe realizarse en el momento de la inscripción, **aceptamos efectivo, cheque, Mastercard o Visa**. No se aceptará ningún registro de lotería después del **miércoles 6 de Agosto**. Las listas de aceptación de las clases se publicarán en el vestíbulo del centro para personas mayores el **jueves 7 de agosto**. Los participantes que no fueron aceptados en su clase de lotería serán colocados automáticamente en una lista de espera y se aplicará un crédito a su cuenta. Si se perdió el período de inscripción de la lotería, o desea inscribirse para clases adicionales, puede inscribirse para las clases con vacantes a partir del **jueves 7 de agosto**. ¡Llame a Missy al **860-647-3210** si tiene alguna pregunta! Las clases incluidas en la lotería se enumeran a continuación.

### Tenga en cuenta que todas las fechas de las clases están sujetas a cambios debido a la disponibilidad del instructor

#### Esculpir el cuerpo

Lunes (comienza 9/8)	12:30 – 1:15 PM	\$5.00
Miércoles (comienza 9/3)	12:30 – 1:15 PM	\$5.00

#### Ritmo de los tambores Cardio

Jueves (comienza 9/4)	10:00—11:00 AM	\$5.00
-----------------------	----------------	--------

#### Cerámica: Puedes inscribirte en 1 de 2 clases

Lunes (comienza el 9/8)	9:30 AM—11:30 AM	\$5.00
Viernes (comienza el 9/5)	9:30 AM—11:30 AM	\$5.00

#### Baile en línea \*Puedes inscribirte en 1 de las 2 clases

Principiantes Martes (comienza 9/2)	10:00 – 11:00 AM	\$5.00
Avanzado Martes (comienza 9/2)	11:00 – 12:00 PM	\$5.00

#### Ligero y animado (Light-n-Lively): \*Puedes inscribirte en 2 de las 4 clases

Lunes (comienza 9/8)	11:00 – 12:00 PM	\$5.00
Lunes (comienza 9/8)	1:20—2:15 PM	\$5.00
Miércoles (comienza 9/3)	1:20—2:15 PM	\$5.00
Viernes (comienza 9/5)	11:00 – 12:00 PM	\$5.00

#### Firme a medida que avanzamos (Steady as we Go)

Martes/Jueves (comienza 10/7)	11:00—12:00 PM	\$5.00
-------------------------------	----------------	--------

#### Fuerza y flexión \*Puedes inscribirte en 2 de las 4 clases

Lunes (comienza 9/8)	10:00 – 11:00AM	\$5.00
Miércoles (comienza 9/3)	10:00 – 11:00AM	\$5.00
Miércoles (comienza 9/3)	11:00 – 12:00PM	\$5.00
Viernes (comienza 9/5)	10:00 – 11:00AM	\$5.00

#### Yoga \*Puedes inscribirte en 1 de las 4 clases

Lunes (comienza 9/8)	2:20 – 3:15PM	\$5.00
Lunes (comienza 9/8)	3:20 – 4:15PM	\$5.00
Miércoles (comienza 9/3)	2:20 – 3:15PM	\$5.00
Miércoles (comienza 9/3)	3:20 – 4:15 PM	\$5.00

#### Zumba

Jueves (comienza 9/4)	2:30 – 3:30PM	\$5.00
-----------------------	---------------	--------

#### Actualización de la Política de Registro de Yoga:

Para garantizar un mayor acceso, ahora puede registrarse para una clase de yoga por semana de las siguientes opciones:

- **Lunes: 2:20 PM or 3:20 PM**
- **Miércoles: 2:20 PM or 3:20 PM**

El **jueves 7 de agosto**, puede registrarse para una clase adicional si aún hay cupos disponibles. Para cualquier pregunta, comuníquese con Missy al 860-647-3210.

## GRUPOS SOCIALES



***Sabías que el Centro para Personas Mayores tiene muchos grupos sociales diferentes esperando que te unas? ¡Consulte a continuación para obtener más información sobre nuestros fabulosos grupos y cómo puede participar en el centro! Para unirse a cualquiera de estos grupos, llame al 860-647-3211.***

### Grupo de lectura y discusión

¡Únete al club de lectura este verano y conecta con otros amantes de los libros! Nos reunimos regularmente para discutir historias fascinantes, compartir perspectivas y descubrir nuevos autores favoritos. Es la manera perfecta de estimular tu mente y disfrutar de una conversación animada en un ambiente amigable. Próximas reuniones:

**Martes, 15 de julio—Los Amantes de los Libros, de Emily Henry.**

**Martes, 26 de agosto—Una Mujer de Ninguna Importancia, de Sonia Purnell.**

Las reuniones se llevan a cabo en la Biblioteca del Centro para Mayores a las 10:30 AM. Si tienes preguntas sobre el club de lectura, por favor contacta a **Janis Bouley** en **Jrbwmb40@gmail.com**. Los libros están disponibles para el club de lectura en la Biblioteca Pública de Manchester en la sala de referencia. ¡TODOS los lectores son BIENVENIDOS!

### Círculo de Amistad

Únete al Círculo de Amistad los **miércoles** por la mañana de **8:30 AM a 11:30 AM** para un tiempo encantador de manualidades y conexión. Trae tu propio proyecto de tejido o ganchillo y disfruta de la compañía de artesanos con ideas afines. ¿Nuevo en el tejido o ganchillo? ¡No hay problema! Nuestros miembros amigables están deseosos de enseñarte, y hay suministros gratuitos disponibles para ayudarte a comenzar. Además de las manualidades, el grupo también disfruta de conversaciones animadas, café fresco y deliciosos productos horneados. Puedes venir en cualquier momento durante las horas de la reunión; ¡no podemos esperar para darte la bienvenida!

### Grupo para Hombres Y Mujeres

¿Buscas conectar y participar? ¡Nuestros **Grupos de Hombres y Grupos de Mujeres** son oportunidades fantásticas para socializar! Estas reuniones vibrantes reúnen a personas mayores por una hora de conversación animada, discusiones sobre eventos actuales, temas de salud y mucho más. Ambos grupos son facilitados por nuestra Asistente de Programa, CJ.

El Grupo de **Mujeres** se reúne los **lunes** por la mañana de **9:30 a.m. a 10:30 a.m.**

El grupo de **hombres** se reúne los **lunes** por la mañana de **10:45 a.m. a 11:45 a.m.**

### Sociedad de Sombrero Rojo (Gadabouts Escarlata Real)

Buscas hacer nuevos amigos, disfrutar de eventos sociales y contribuir a la comunidad? Los **Gadabouts Escarlata Real** son el capítulo de Manchester de la Sociedad del Sombrero Rojo, y les encantaría darte la bienvenida. asistir a eventos sociales y ser voluntario en la comunidad. Este animado grupo se reúne mensualmente para disfrutar de interesantes oradores invitados, planear salidas divertidas y participar en oportunidades de voluntariado locales. Las reuniones se llevan a cabo típicamente el primer martes de cada mes de **1:00 p.m. a 4:00 p.m.** La próxima reunión está programada para el **martes 2 de septiembre**. Los nuevos miembros son bienvenidos a asistir, comuníquese con Maelene antes de su primera reunión. Para obtener más información, comuníquese con Maelene Williams al **860-375-8460**.

### Círculo de Personas Mayores

El círculo de personas mayores es perfecto para las personas que disfrutan de las actividades en grupos pequeños. Este grupo se reúne los **martes y jueves de 10:00 a.m. a 12:00 p.m** para una variedad de actividades pequeñas en grupo atractivas. El Círculo de Mayores ofrece un horario diverso que incluye juegos, proyectos de arte, ejercicios ligeros, lecciones educativas y mucho más. ¡Es una excelente manera de socializar, aprender y mantenerse activo! Este grupo está liderado por nuestro Asistente de Programa CJ.

# Manchester—Viajeros de Silk City

Nuevo viaje, el registro comienza el 1 de julio!

## Encanto Navideño en Massachusetts

### Springfield, MA

¡Prepárate para un día de alegría festiva con nuestro Almuerzo y Recorrido de Luces Navideñas! Tu viaje comienza con un delicioso almuerzo en el encantador restaurante Steaming Tender. Esta hermosa estación de tren restaurada del siglo XIX, adornada con cautivadoras memorabilia de trenes y una decoración rústica, proporciona el escenario único perfecto para un animado espectáculo navideño con los suaves sonidos del crooner Sinatra, Patrick Tobin. A continuación, haremos una parada festiva en el mercado de granja Randall's, donde podrás mirar por delicias de temporada y flores de Pascua. Finalmente, ¡prepárate para deslumbrarte mientras experimentamos las espectaculares Noches Brillantes en Forest Park! Desde la comodidad de nuestro autobús de lujo, deslizarás a través de una magnífica exhibición de luces navideñas de 2½ millas, transformando la noche en un recuerdo verdaderamente mágico. Por favor, proporciona la elección de la comida con antelación: Pastel de Pollo, Pastel de Carne o Filete de Pescado Florentino. Todas las comidas incluyen ensalada, vegetales, postre, café y refresco. **Fecha: Martes, diciembre 2 Costo: \$138 por persona. Incluye:** entretenimiento, almuerzo, transporte Bright Nights, impuestos y propinas. Los cheques deben ser escritos a nombre de: Friendship Tours, **Fecha límite: 24 de octubre, Viaje Sale: 11:15 AM Regresa: 6:30 PM.**

## Una Navidad en las Montañas

### Aqua Turf, Plantsville CT

Prepárate para experimentar la magia! Ven a ver el espectáculo tributo a Kenny y Dolly número uno del país, una cautivadora recreación del dúo más querido de la música country, Kenny Rogers y Dolly Parton. Esta actuación inolvidable no solo da vida al querido álbum "Érase una vez en Navidad", sino que también presenta sus grandes éxitos, incluyendo "El Jugador", "9 a 5", "Jolene", "Islas en la Corriente", ¡y más!

**El menú estilo familiar incluye:** Ensalada, pasta, pavo asado, scrod al horno, vegetales, papas, panes, postre y café. **Fecha: miércoles, 10 de diciembre Costo: \$129 por persona. Incluye:** entretenimiento, almuerzo, transporte, impuestos y propinas. Los cheques deben ser escrito al nombre de: Friendship Tours, **Fecha límite: 3 de noviembre Sale: 10:00 AM Regreso: 5:00 PM.**

## Políticas de viaje:

1. Todos los participantes deben completar y firmar un Formulario de Contacto de Emergencia/Exención de Responsabilidad antes de participar.
2. No necesitas ser miembro del centro para personas mayores para asistir a los viajes, ¡los participantes de fuera de la ciudad son bienvenidos!
3. Realice todos los cheques a nombre de la compañía de viajes que figura en la lista. Incluya el nombre, la dirección y el número de teléfono en el cheque.
4. Todos los viajes salen del estacionamiento del Centro para Personas Mayores, a menos que se indique lo contrario.
5. La inscripción para nuevos viajes no comienza hasta la fecha indicada.
6. Puedes inscribirte en cualquier momento para los viajes que se han anunciado previamente.
7. No tiene un lugar asegurado en el viaje hasta que se haya realizado el pago.
8. Si un viaje está lleno, su nombre se colocará en una lista de espera, los lugares abiertos se llenarán en orden de la lista de espera.
9. Si una persona cancela un viaje por cualquier motivo, no se otorgarán reembolsos una vez que se reciba el pago, a menos que podamos llenar su lugar en el viaje



# Manchester—*Viajeros de Silk City*

Previamente anunciado, ¡Regístrese hoy!

## Los reyes de Carole

Este es un acto dinámico lleno de sensaciones en la cima de las listas. El menú al estilo familiar incluye: ensalada de jardín, pasta, pollo a la parmesana, salmón glaseado con jarabe de arce, verduras, papa, panes, postre y café. **Fecha:** Martes 19 de agosto de 2025 **Costo:** \$129 pp. Incluye: Entretenimiento, almuerzo, transporte, impuestos y propinas. Los **cheques** debe ser escrito a: **Friendship Tours** **Fecha límite:** 11 de julio **Salida:** 10:30 AM **Regreso aproximado:** 4:30 pm.

## Cócteles, cannolis, y cervezas

Realiza un recorrido a pie de 1.5 millas por el histórico North End de Boston. Después del recorrido, detente en el Mercado Quincy de Boston para almorzar y/o ir de compras antes de visitar la Cervecería Samuel Adams. **Fecha:** Martes, 9 de septiembre de 2025 **Costo:** \$179 pp. Incluye: viaje por Boston, degustación de cannoli, tour / degustación de cervecería, director del viaje, transporte, impuestos y propinas. Los **cheques** debe ser escrito a: **Tours of Distinction** **Fecha límite:** 1 de agosto **Salida:** 9:00 AM **Regreso aproximado:** 6:00 pm.

## Ayer una vez más—Tributo a los Carpenters

¡Vive este fantástico tributo a The Carpenters! Menú estilo familiar incluye: Ensalada, Panecillos, Penne a la Boloñesa, Pollo Francés, Bacalao al horno, Verduras, Patatas, Refrescos, Postre y Café. **Fecha:** Jueves, 11 de septiembre **Costo:** \$138 por persona. Incluye: Entretenimiento, almuerzo, transporte, impuestos y propinas. Los **cheques** debe ser escrito a: **Friendship Tours** **Fecha límite:** 4 de agosto **Salida:** 10:30 AM **Regreso:** 4:15 PM.

## The House of the Seven Gables

Disfruta de un vistazo al pasado náutico de Salem mientras recorremos la Casa de los Siete Gables. Después, disfruta de un almuerzo buffet en el histórico Hotel Hawthorne ubicado en el Salem Common. Tiempo libre para ir de compras en la calle Essex. **Fecha:** Martes, 30 de septiembre **Costo:** \$153 por persona. Incluye: tour, almuerzo, transporte, impuestos y propinas. Los **cheques** debe ser escrito a: **Friendship Tours** **Fecha límite:** 18 de agosto **Salida:** 7:45 AM **Regreso:** 7:00 PM.

## Turquía en el tren

Relájate en un nostálgico paseo en tren a lo largo de las costas del Lago Winnepesaukee. Cena en el tren de Hart's Turkey Farm: pavo, papa, salsa, relleno, salsa de arándano, bollos, verduras, postre y bebida. Visita Kellerhaus, compra regalos únicos, chocolates y helados. **Fecha:** Jueves, 9 de octubre **Costo:** \$172 por persona. Incluye: Paseo en tren, almuerzo, transporte, director de tour, impuestos y propinas. Los **cheques** debe ser escrito a: **Friendship Tours** **Fecha límite:** 5 de septiembre **Salida:** 8:30 AM **Regresa:** 7:45 PM.

## El Revue de Doo Wop de los Corvettes

El espectáculo de los Corvettes es más que un concierto, ¡es una celebración total del Doo Wop! Disfruta de bandejas de aperitivos y garrafas de vino tinto y blanco en tu mesa. Comida estilo familiar: ensalada, penne ala vodka, lenguado relleno, pollo marsala, papa, verduras, pasteles, refrescos y café. **Fecha:** miércoles, 15 de octubre. **Costo:** \$136 pp. Incluye: entretenimiento, almuerzo, transporte, director de tour, impuestos y propinas. Los **cheques** debe ser escrito a: **Friendship Tours**. **Fecha límite:** 8 de septiembre. **Salida:** 10:15 AM. **Regreso:** 4:30 PM.

## One World Museum & 9/11 Memorial

Primero disfruta de tu tiempo libre y almuerzo por tu cuenta en Brookfield Place. Luego visita el Museo Conmemorativo Nacional del 11 de Septiembre, la principal institución del país dedicada a explorar y honrar los eventos del 11 de septiembre. **Fecha:** Jueves, 21 de octubre **Costo:** \$135 por persona. Incluye: Museo, transporte, director de tour, impuestos y propinas. Los **cheques** debe ser escrito a: **Tours of Distinction** **Fecha límite:** 12 de septiembre **Salida:** 7:00 AM **Regreso:** 8:00 PM.

## De vuelta a casa otra vez - Tributo a John Denver

Tom Becker canaliza el espíritu del querido cantautor, prepárate para un fascinante viaje musical a través de los diversos paisajes de la composición de John Denver y las canciones icónicas que marcaron su vida. Menú: Ensalada de jardín, pasta, pavo asado, carne de res rostizada en rodajas, papa asada, verduras, postre, refresco y café. **Fecha:** Miércoles, 12 de noviembre **Costo:** \$129 pp. Incluye: entretenimiento, almuerzo, transporte, impuestos y propinas. Los **cheques** debe ser escrito a: **Friendship Tours** **Fecha límite:** 3 de octubre **Salida:** 9:45 AM **Regreso:** 5:00 PM.

## Banquete junto a la chimenea

Escápate al Salem Cross Inn para un idílico día de otoño. Disfruta de sidra caliente, un recorrido histórico, paseos en carro tirado por caballos, y observa cómo se asa tu costilla prime rib sobre un fuego abierto antes de deleitarte con un postre acompañado de las melodías agradables de músicos locales. **Menú:** Costilla prime rib, chowder de mar, verduras, papa, tarta de manzana. Pasta primavera vegetariana está disponible bajo pedido anticipado. **Fecha:** Viernes, 14 de noviembre **Costo:** \$152 pp. Incluye: Almuerzo, tour, actividades de otoño, música en vivo, director de tour, transporte, impuestos y propinas. Los **cheques** debe ser escrito a: **Friendship Tours** **Fecha límite:** 6 de octubre **Salida:** 10:15 AM **Regreso:** 3:45 PM.

Consulte los folletos de viaje para obtener más detalles

# ANUNCIOS

**Manchester Matters** - El boletín electrónico de la ciudad de Manchester es una gran fuente de información para las noticias, información y eventos de la ciudad. Regístrese hoy para recibir boletines semanales sobre todo lo relacionado con Manchester: <https://bit.ly/manchestermatters> o llame al Centro de Información y Servicio al Cliente al **860-647-5235**.

**Apoya a nuestros soldados y honra a nuestros veteranos** - Por favor, tómate un momento para expresar tu gratitud y agradecer a un soldado. Más detalles están disponibles en línea en <http://uwc.211ct.org/u-s-troops-how-to-support/>. Pequeñas donaciones individuales pueden ser entregadas en el Ayuntamiento, Centro de Servicio al Cliente e Información (Town Hall), 41 Center Street, Manchester, CT 06040 o contactar al 860-647-5235.

**Foodshare**—Ubicado en 2 Research Parkway Wallingford, CT. Marque el **860-286-9999** y #1 para donaciones de alimentos, #5 si desea ser voluntario y #7 para hacer donaciones monetarias.

**(S.H.O.P.) Las personas mayores ayudan a nuestra despensa** - Para hacer una contribución monetaria a MACC, puede recoger un formulario de donación en la Oficina Principal y enviar un cheque directamente a MACC indicando el PROGRAMA S.H.O.P. en la sección de memo de su cheque. Envíe a MACC, 466 Main Street, Manchester, CT 06040. Donaciones a la despensa de alimentos de **MACC - Las donaciones monetarias** a la despensa de alimentos se pueden enviar por correo a P. O. Box 3804, Manchester, CT 06045-3804. Las donaciones de alimentos se pueden dejar en (MACC) Manchester Area Conference of Churches, 856 Main Street, de 9:00 AM a 5:00 PM, de lunes a jueves, viernes de 9:00 AM a 2:00 PM, y sábado en la Cocina Comunitaria de 9:00 AM a 2:00 PM. Se pueden hacer arreglos especiales para donaciones de alimentos llamando al 860-647-0800 o a Shannon Baldassario, Directora Ejecutiva/CEO al 860-647-8003 EXT 17. Por favor visite [www.maccct.org](http://www.maccct.org).

## **Artículos necesarios para la despensa de alimentos**

Salsa para pasta, pasta, cereales fríos y calientes, avena, mermelada, mantequilla de maní, barras y galletas, atún y otras carnes enlatadas, macarrones con queso, fideos de huevo, Chef Boyardee, estofado de carne, frutas y sopas enlatadas, galletas saladas y otras galletas saladas, cajas de jugo, café y té, chocolate caliente, puré de manzana, gelatina, pudín, pepinillos, pasas, papas fritas, bocadillos, palomitas de maíz.

**POR FAVOR, NO DONE PRODUCTOS FRESCOS O ARTÍCULOS PERECEDEROS**

## **Artículos de higiene personal**

champú, acondicionador, pasta de dientes, cepillos de dientes, hilo dental, loción corporal, jabones en barra/líquidos para manos/cuerpo, papel higiénico, toallas de papel.