

Centro de Actividad para Personas de la Tercera Edad

Noviembre de 2025



Bienvenidos al Methuen Senior Activity Center, un lugar donde se reúnen personas jubiladas y de la mayor edad para continuar viviendo en plenitud, aprender nuevas destrezas, conocer nuevos amigos y mantenerse activos en la comunidad.

Aquí no se requiere membresía y cada persona puede venir a participar cuando desee. Las actividades varían mensualmente.

Ven a buscar un boletín para que te enteres de lo que ofrecemos o búsquenos en la página web en www.cityofMethuen.net.



Ayuda a Hacer que las Fiestas Sean Más Brillantes para Nuestros Adultos Mayores Que Están en Casa

Esta temporada navideña, el Centro de Actividades para Adultos Mayores de Methuen se enorgullece de presentar nuestro Árbol de Donaciones, una iniciativa conmovedora para apoyar a nuestros adultos mayores que están en casa y asegurarnos de que se sientan recordados y apreciados. Desde principios de noviembre hasta la segunda semana de diciembre, el Árbol de Donaciones estará en exhibición en el Centro, adornado con etiquetas que representan los deseos y necesidades de los miembros de nuestra comunidad que están en casa. Te invitamos a pasar, seleccionar una etiqueta y ayudar a que las fiestas de alguien sean realmente especiales. Ya sea una manta acogedora, un bocadillo favorito o una tarjeta escrita a mano, tu generosidad traerá calidez y alegría a quienes puedan pasar la temporada solos. Juntos, podemos hacer una diferencia significativa y mostrarles a nuestros adultos mayores que nunca son olvidados. Difundamos la bondad, un regalo a la vez. Para más información o para participar, por favor contacta al personal del Centro. Gracias por ayudarnos a hacer que esta temporada sea memorable para todos.



Conexiones Doradas

Temporada de Gracias y Donación

Queridos amigos,

A medida que el otoño pinta nuestro mundo con tonos vibrantes y el aire fresco nos recuerda el cambio de estación, en el Centro de Actividades para Adultos Mayores de Methuen nos tomamos un momento para reflexionar sobre las muchas bendiciones en nuestras vidas. Noviembre es un momento para dar gracias: por las amistades que hemos construido, las risas que hemos compartido y la comunidad que sigue fortaleciéndose cada día. A todos nuestros miembros, voluntarios y colaboradores: gracias. Su amabilidad, generosidad y espíritu de unidad hacen de este centro un lugar de calidez y alegría. Ya sea que hayan extendido una mano amiga, compartido una sonrisa o simplemente se hayan unido a nosotros para una taza de café y una conversación, han marcado la diferencia. En esta temporada, sigamos dando, no solo regalos, sino nuestro tiempo, nuestra compasión y nuestra gratitud. Que sus corazones estén llenos, sus mesas rodeadas de seres queridos y sus días llenos de paz y alegría. Con sincera gratitud, El personal del Centro de Actividades para Adultos Mayores de Methuen



Centro de Mayores Anuncia Directora Asistente



Es un gran placer anunciar a Elizabeth Otto como nuestra nueva Directora Asistente en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen.

En marzo de 2024, la directora anterior contrató a Liz para ayudar en la oficina del centro. Sus responsabilidades han incluido, pero no se limitan a, apoyo administrativo, recibir a los visitantes, coordinar los horarios de actividades físicas y asistir con las consultas de los mayores sobre nuestro querido centro. Liz siempre ha ido más allá en la realización de estas tareas para apoyar a mí, al personal y, sobre todo, a las personas que vienen al centro. Liz fue contratada mediante una subvención para trabajar 19 horas semanales. Liz ha presentado el Programa de Embajadores, creado una encuesta para evaluar el desempeño del centro, organizado la Serie del Atardecer y reportado 2 programas exitosos financiados por subvenciones a la sede de MCOA. Liz será un gran recurso para el excelente equipo que tenemos.

~Sue Ricco - Directora Ejecutiva~

DONACIONES

Planifique con anticipación, deje un legadoEl Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen acepta con gratitud las donaciones patrimoniales. Considere hacer un impacto duradero legando parte de su patrimonio para apoyar programas y servicios que enriquecen la vida de nuestros adultos mayores. Su generosidad ayuda a garantizar un futuro vibrante para nuestra comunidad.

Recaudación de Fondos con Desayuno Navideño

¡Únete a nosotros el viernes 6 de diciembre de 8:00 a.m. a 10:00 a.m. para una mañana festiva llena de comida y espíritu comunitario!

¡Los boletos estarán a la venta a partir del 17 de noviembre—no te lo pierdas!

Todos los ingresos beneficiarán al Fondo de Becas del Centro de Actividades para Mayores de Methuen, apoyando a dos estudiantes de último año de secundaria que residen en Methuen.

¡Celebremos la temporada mientras hacemos la diferencia!

GRACIAS POR TODO LO QUE CONTRIBUIDO A LOS SERVICIOS Y LA PROGRAMACIÓN EN OCTUBRE, LO CUAL INCLUYE:

- Cedarview por patrocinar el Torneo y Bingo de los 45's
- DJ Mark Rich por poner música en la Fiesta de Baile de Halloween
- Maureen Sharrock, Presidenta del C.O.A., por el Club de Lectura mensual
- Regina McCarthy por el Club de Caminata mensual
- Peter McQuillan por las consultas gratuitas de 15 minutos
- DJ Beauregard por organizar nuestra reunión de helados
- Departamento de Bomberos de Methuen por organizar la cena anual de Bomberos
- Departamento de Policía de Methuen por el torneo Us vs Them de los 45's
- (Equipo de Respuesta Comunitaria) por organizar sus horas de oficina semanales
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de MethuenD.P.W. de Methuen
- Yvonne Paplaskas por Kindness Rocks
- Jacquie Marchand por Pérdida y Transición
- Age Span por todo su trabajo diario, desde Meals on Wheels hasta las comidas congregadas

También queremos agradecer a nuestros socios:

McDonald's, Texas Roadhouse y Olive Garden



Camino Claro para los Veteranos

El Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen se enorgullece en anunciar: Clear Path for Veterans, New England llevará a cabo horas de oficina mensuales a partir del viernes 7 y 21 de noviembre, de 9:00 a 11:00 AM



PERSONAL DE ASUNTOS DE ANCIANOS DE METHUEN

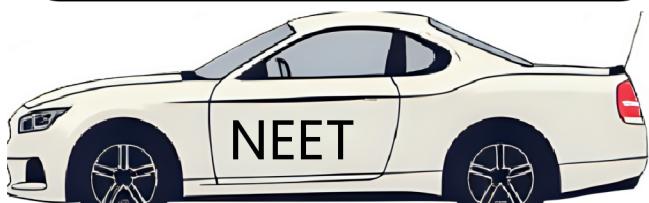
Personal del Consejo sobre el Envejecimiento
Susan Riccio, Directora Ejecutiva
Maribet Torres, Secretaria Confidencial
Cheryl McQuillan, Alcance Comunitario
Liz Otto, Subdirectora
Domenic Alaimo, Conserje Junta del Consejo sobre el Envejecimiento
Maureen Sharrock, Presidenta
Dr. Donald Marcus, DVM, Tesorero
Alfred D'Agata
Christine Metzemaekers
Stephan Alfano
Judith Anselmi
Aura Fluet

Ganadores del club 50/50

Felicitaciones a los ganadores de octubre de 2025:

Loretta Goff \$171.86
Norman y Linda Cormier \$103.12
Robert Ciofolo \$68.75

¡Tres oportunidades de ganar cada mes! ¡Regístrate hoy!



Northern Essex Elder Transport, Inc.

VOLUNTARIO PARA CONDUCIR LLAMA A NEET HOY PARA COMENZAR

****978-388-7474****

¡Involúcrate, marca la diferencia! Conduce a adultos mayores en tu comunidad como voluntario. Tú decides cuándo y dónde conducir.

Se proporciona reembolso por millaje

METHUEN CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES, Inc. Junta Directiva Corporativa

Junta Directiva

Genevieve Marks, Presidenta
Regina McCarthy, Vicepresidenta
Dan DiBurro, Tesorero
Tom Gradzewicz, Secretario
Susan Riccio, Directora Ejecutiva
Donald Marcus, Director
Marilyn Freeman, Directora
Maureen Sharrock, Presidenta de COA

Únete al club 50/50

Para más información, o para unirse al 50/50, visite la oficina en 77 Lowell St, Methuen (su donación es deducible de impuestos)

Membresía (solo \$4.00/mes)
Debe pagarse por 6 meses o 12 meses

Donación: \$ _____
6 meses = \$24.00 12 meses = \$48.00
(Hacer los cheques a nombre de: MSC 50/50 Club)

Nombre _____

Fecha _____

Dirección _____

¡Recorte y envíe su membresía hoy!

Rincón de inspiración
Noviembre es el mes para recordarnos que debemos estar agradecidos por las muchas cosas positivas que suceden en nuestra vida.



Trivia y Melodías

12 de noviembre a las 11:30

¡Únete a nosotros para una animada reunión a media mañana llena de datos curiosos y melodías favoritas! Pon a prueba tu conocimiento con un trivia divertido, luego siéntate y disfruta de canciones que harán que quieras mover los pies y levantarán tu ánimo. Ya seas un fanático del trivia, un amante de la música o simplemente estés buscando buena compañía, este evento promete sonrisas por doquier. Hagamos recuerdos juntos.



CLUB DE LECTURA

Organizado por Maureen Sharrock Consejo de Envejecimiento, Presidenta5 de Noviembre de 2025 a la 1:00 PM
Ya seas un lector experimentado o simplemente quieras descubrir algo nuevo, este club es perfecto para conectarte con otros entusiastas de los libros. Regístrate hoy



CRIBBAGE

Juguemos Cribbage. Ya seas un jugador experimentado o estés comenzando, únete a Frank Savory mientras enseña este clásico juego de cartas. A partir del 7 de noviembre de 10:00 a 11:30 y todos los viernes siguientes. Llama al Centro para más información y para inscribirte.

🛍️ ¡Visita nuestra increíble tienda de segunda mano! Abierto de lunes a jueves: 9:00 a. m. – 3:00 p. m. Viernes: 9:00 a. m. – 12:00 p. m. ¿Has visitado nuestra tienda de segunda mano últimamente?

¡Tenemos una maravillosa selección de ropa, zapatos, artículos para el hogar y más, todo a precios inmejorables! ¡Es otra excelente razón para visitar hoy el Centro de Mayores de Methuen!

Llena una bolsa \$5.00 - de 9:00 a 3:00 de noviembre de 2025

Horas de visita en la oficina con sus funcionarios públicos

 Rep. Estella Reyes – 14 de noviembre 10:00-12:00
Rep. Ryan Hamilton – 7 y 21 de noviembre 10:00-12:00
Senador Pavel Payano – 7 de noviembre, 10:00-12:00
Alcalde DJ Beauregard – 5 de noviembre, Entre 12:00 y 13:00
Paul Jensen – 20 de noviembre, 10:00-12:00

Todos son bienvenidos a visitarnos para discutir temas!

Eventos próximos para veteranos 2025

Miércoles 5 de noviembre Expo de Veteranos 2:00-5:00PM

Banda Veterans Den 9 de noviembre 2:30PM-4:00PM

Desfile del Día de los Veteranos Martes, 11 de noviembre, 10:00

Horario de oficina de veteranos con Paul Jensen 20 de noviembre 10:00-12:00

Miércoles 17 de diciembre, 6:00-8:00pm Fiesta de Vacaciones

Tabla de Información

- **12 de noviembre, 9:00-11:00 El Árbol Generoso**
- **13 de noviembre, 9:30-11:00 -TIPS**
- **17 de noviembre, 9:00-15:00 Acción Comunitaria de Greater Lawrence – Asistencia de Combustible**
- **19 de noviembre, 9:30-11:30 Apoyo de Salud Domiciliaria**

Únase a la Oficina del Representante Reyes para las Horas de Oficina Mensuales

Ubicación: Centro de Mayores de Methuen (77 Lowell St, Methuen, MA 01844) Hora: 10:00 AM – 12:00 PM

Cuándo: Cada segundo viernes del mes La Asistente Legislativa del Representante Reyes, Grace, estará disponible para reunirse con los miembros de la comunidad durante las horas de oficina mensuales. Ya sea que tenga preguntas sobre legislación, iniciativas estatales o inquietudes locales, Grace está aquí para escuchar y ayudar. Grace está disponible para hablar sobre una amplia gama de temas, incluyendo: Preocupaciones sobre la legislación estatal actual o propuesta· Asistencia por desempleo· Problemas de vivienda· Defensa personal en asuntos específicos que afecten a usted o su familia· Preocupaciones locales y estatales que afectan su calidad de vida Ya sea que quiera entender un proyecto de ley, compartir cómo un problema le afecta personalmente o plantear preguntas sobre nuevas políticas, Grace está aquí para apoyarlo. Si su asunto está fuera de su alcance, Grace trabajará para conectarlo con los recursos o agencias apropiadas. Ella está aquí para asegurar que sus inquietudes sean escuchadas y llevadas al Representante Reyes para abogar en su nombre en la Casa del Estado. No es necesario pedir una cita: ¡pase y dígale hola!

Expo de Veteranos

Se invita a los veteranos y sus familias al Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen para una Expo el miércoles 5 de noviembre, de 2 a 5 p.m.

Muchas agencias estarán disponibles con información sobre los beneficios disponibles para los veteranos y sus familias.

Para obtener más información, comuníquese con la Oficina de Veteranos de Methuen al 978-983-8585.

Charlas de ViajePresentado porCollette Vacations



Únete a Collette para una presentación de diapositivas Cuándo: 6 de noviembre de 2025 Hora: 10:00 a.m. Únete a Sam Trapani de Collette Vacations para una presentación informativa detallando nuestros viajes extendidos 2025-2026

Club de Cumpleaños Mensual

¡Estamos emocionados de celebrar a USTED! El 13 de noviembre de 2025 a las 11:30 a.m. Venga y celebre su día especial en el Centro de Mayores. ¡Disfrute de nuestro programa diario de almuerzo y quédese para el pastel! Las reservas para el almuerzo deben hacerse a más tardar a las 11:30 a.m., con 2 días de anticipación, llamando al 978-983-8832. Los menús están disponibles en el Centro de Mayores.

Cuencos de Cristal 25 de noviembre de 2025

Descubre el Poder Sanador de los Cuencos de Cuarzo ¿Qué son? Los cuencos de cuarzo son herramientas de sanación poderosas y pasivas que se utilizan en hospitales, escuelas, spas y terapias. ¿Qué hacen? Eliminan la "estática" de energía acumulada causada por el estrés, la contaminación y el ruido. Nuestros cuerpos—compuestos mayoritariamente por agua con huesos cristalinos—resuenan naturalmente con el sonido de los cuencos, ayudando a despejar bloqueos de energía e incluso apoyando la sanación celular. Los beneficios incluyen un mejor sueño, alivio del dolor, mejora del estado de ánimo e incluso mayor agudeza visual. Qué esperar: Te sentarás o recostarás cómodamente mientras se tocan los cuencos. La mayoría de las personas se siente profundamente relajada, algunas incluso se duermen. El sonido ayuda a calmar la mente y despertar tu sanador interior. ¿Qué hace especiales a estos cuencos? Cada tono se dirige a chakras y órganos específicos. Jean Perrault de The Methuen Yoga Mat ofrece un set completo y de alta calidad para una experiencia de sonido de cuerpo entero.



Un gran agradecimiento... A todos los voluntarios que ayudan a que el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen sea lo mejor posible. A todos los participantes que vienen y pasan tiempo con nosotros, ¡los apreciamos muchísimo! A todos los que donan a nuestra tienda de segunda mano, ¡no podemos agradecer lo suficiente las donaciones que nos traen! A todos los conductores de N.E.E.T. que llevan a nuestros adultos mayores hacia y desde citas médicas, desde el fondo de nuestros corazones, ¡GRACIAS!

Todo lo que hacen por nosotros y con nosotros marca la diferencia! Ya sea que vengan al centro a participar en programas o a brindar una mano amiga, ¡todo es apreciado!

Monumentos

Las donaciones conmemorativas recibidas por el Centro se utilizarán únicamente para artículos conmemorativos especiales. Las tarjetas conmemorativas están disponibles en la Oficina del Centro.



CAFÉ CON UN POLICÍA



¡Vamos a charlar!

Venga a disfrutar de una taza de café y una conversación informal con la policía local en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen.

13 de noviembre, de 9:30 a 11:00

Esta es una excelente oportunidad para hacer preguntas, compartir inquietudes y construir conexiones positivas en un ambiente relajado y amigable. Reciba información sobre el programa de distribución de equipos del departamento estatal MASSED9-1-1. Sin discursos, sin agenda, solo café y comunidad.

TIPS tendrá una mesa informativa durante el café.

¡Esperamos verlo allí!



Retracción

En el boletín de septiembre había una colecta de ropa para el centro y se mencionaba como Lawrence Ladies Lodge of the Sons of Italy.

La corrección es:

Lawrence Ladies Lodge 2026 Orden de Hijos e Hijas de Italia en América

Calendario de ejercicios y actividades

Las clases cuestan \$2. Se les pide a los participantes a llegar temprano y salir tan pronto se termine la clase. Favor de traer un par de zapatos extra.

Antes de participar en cualquier programa, cada persona necesita llenar una planilla con sus datos en caso de emergencia. Se les dará una tarjeta que debe escanear cada vez que venga a las clases.

Las clases son gratis para personas de 90 años de edad.

WEEKLY ACTIVITIES - UPDATED! Note: MOST activities require pre-registration. Call 978-983-8825

Actividades semanales. Actualizado: Se requiere registrarse para la mayoría de las actividades llamando al 978-983-8825.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|---|--------------------------------------|
| 8:30-9:15 Aeroflex y pesas con Pat | 8:45-9:30 Cardio, aeróbico y pesas con Val | 8:30-9:15 Balance, huesos y cerebros con Brian | 8:30-9:15 Yoga suave con Pat | 8:30-9:15 yoga con Joan |
| 9:30-10:15 Yoga suave con Pat | 9:00-11:00 Cerámica | 9:00-11:00 Edredón | 9:00-11:00 Clínica de presión arterial | 9:00-11:00 Edredón |
| 10:00-12:00 Pintura | 9:00-11:00 Clínica de presión arterial | 9:30-10:15 Balance, huesos y cerebros con Brian | 9:30-10:15 Aeroflex y pesas con Pat | 9:30-10:15 yoga con Joan |
| 1:00-3:00 Mahjong | 9:30-10:15 Baile de línea con Val | 10:30-11:15 Cardio con tambores | 12:30-3:00 juego de cartas Bridge | 9:30-10:15 Baile de línea con Val |
| 12:30-3:00 Cerámica | 10:00-12:00 Pintura | 1:00-3:00 Coro Happy Hearts | | |
| 12:30-1:15 Tai Chi/Qi Gong Sharon Pei | 2:30-3:45 Programa Adopta un Abuelo | | | |
| 1:00 juego de cartas 45s | | | 1:00 juego de cartas Whist | |
| | 1:00-3:00 Dominoes | | | |

TORNEOS DE 45 patrocinados por Cedar View



¡Ven a jugar 45's!
¡Todos son bienvenidos!
Lunes, 17 de noviembre de
12:30 a 15:00
\$3.00 para jugar

Ganadores del 15 de
septiembre de 2025:

1st Irene Galluccio y Victor
Hidish
2nd Lisa Larsen y Norman
Bretton

29 de septiembre de 2015

1st Amy Cardillo y Gus
Sullivan
2nd Paul Coatsunikas y Joe
Buck

Los ganadores de octubre
serán anunciados en el boletín
de diciembre

Clases de KevTech

Serie mensual para personas mayores. ¿Tienes dificultades con tu teléfono, iPad u otros dispositivos? Unete a nuestras clases Kev Tech, diseñadas específicamente para personas mayores para ayudarte a sentirte más seguro con la tecnología diaria. Esta serie de 12 sesiones se reúne una o dos veces al mes, ofreciendo orientación práctica en un entorno amigable y de apoyo. El espacio es limitado, se requiere inscripción. Última clase ofrecida el 3 de noviembre.

Serie de Narración Como Agua para Chocolate presenta: Regreso a las Raíces



La abuela Angela a menudo hablaba sobre sus orígenes chilenos, a pesar de no conocer su lugar de nacimiento. Sin embargo, no recordar un lugar no significa que no sea parte de ti. Un día, decidí abordar esto y llevé a ella y a mi madre en un viaje. Unete a nosotros y sé parte de la experiencia.

Lunes, 10 de noviembre



Cornhole

¿Interesado en Cornhole? Llama al Centro hoy para inscribirte y unirte a la diversión.

KARAOKE



**KARAOKE
TIEMPO**

**Una vez al mes a
la 1:30
CON DON
RICCIO25 de**

**Noviembre de
2025**

Club de Caminata con Regina McCarthy

¡El otoño ha llegado y es el momento perfecto para ponerse en movimiento!

Únete a Regina para una caminata refrescante por el hermoso Methuen Rail Trail.

**Martes, 25 de noviembre 10:30 AM
Encuentro en la Estación de Tren Si el clima
lo permite**

Mantente activo, disfruta del aire fresco y conéctate con otros caminantes. No se necesita registrarse, solo ponte tus zapatillas y únete al club!

LA CHARLA

Todos están invitados a unirse a The Talk el 13 de noviembre de 10:30 AM a 12:00 PM para disfrutar de conversaciones animadas y discusiones reflexivas sobre eventos actuales. Es una excelente manera de conectarse con otros, compartir ideas y mantenerse informado en un ambiente relajado y amigable. ¡Ven a ser parte de la conversación!

Programa PATH

El Equipo de Respuesta Comunitaria PATH Methuen está emocionado de comenzar a realizar horas de oficina en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen! El programa PATH es una colaboración entre la Ciudad de Methuen y Front Line Community Services. PATH brinda acceso a servicios de salud mental que van desde la intervención en crisis. Junto con el Departamento de Policía de Methuen, nuestro nuevo equipo de Respuesta Comunitaria y la atención rápida ambulatoria proporcionan acceso a terapia a corto plazo. El equipo de Respuesta Comunitaria estará realizando horas de oficina en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen. Las horas son para cualquier persona que tenga preguntas sobre salud mental, esté buscando acceso a recursos o simplemente quiera conversar. Este es un recurso gratuito. Pasa y saluda.

Para más información llame al 978-983-8825
Horas del Equipo de Respuesta Comunitaria: Martes de 12 a 16 h y miércoles de 12 a 15 h

ROCAS DE AMABILIDAD
con Yvonne Paplaskas
4 y 18 de noviembre de 2025
a las 10:00 a.m.

Gremio de Costura



El Gremio de Costura se reúne una vez al mes, comenzando a las 12:00 PM. Nuestra próxima reunión será el martes 4 de noviembre de 2025 en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen. ¡Ven a compartir tus proyectos, aprender nuevas técnicas y conectar con otros entusiastas de la costura!



¡Diversión mensual de Bingo en el Centro de Mayores! Únete a nosotros para dos emocionantes rondas de Bingo este noviembre! Marca tus calendarios para el lunes 10 y 24 de noviembre. Ya seas un jugador experimentado o nuevo en el juego, ven a disfrutar de una competencia amistosa, buena compañía y diversión. ¡Todos son bienvenidos—trae tu amuleto de la suerte y juguemos!

Almuerzo en Olive Garden

Almuerzo en Olive Garden – Miércoles, 19 de noviembre de 2025; Disfruta de un delicioso almuerzo servido por Olive Garden de 1:00 a 2:00 PM en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen! Este evento está completo. Si te has inscrito y no vas a asistir, por favor háznoslo saber para que podamos ofrecer tu lugar a alguien en la lista de espera

BINGO en español

¡Estamos emocionados de presentar BINGO en español en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen! El martes, acompañanos para un divertido y acogedor juego de BINGO dirigido en español e inglés. Ya seas hablante nativo o estés aprendiendo, ven a disfrutar de la camaradería, los premios y el ambiente animado. ¡Todos son bienvenidos! Fecha: Martes, 18 de noviembre Hora: 1:00 - 3:00 Juguemos, aprendamos y conectemos—¡Nos vemos en el BINGO!

El Consejo de Envejecimiento de Methuen ofrece los siguientes servicios y programas. Para más información, llame al Centro de lunes a jueves de 8 a.m. a 4 p.m. y los viernes de 8 a.m. a 12:30 p.m. al 978-983-8825 o visite Methuen.gov/seniorcenter luego haz clic en boletín informativo, para la información más reciente then click newsletter, for the latest information

- Clases de ejercicio y sala de entrenamiento con cintas de correr, elípticas y bicicletas reclinadas
- Programa diario de almuerzo caliente y comidas a domicilio
- Transporte para citas médicas
- Programa de alivio de impuestos para personas mayores/discapacitadasProgramas de seguridad para personas mayores
- TRIADTalleres de planificación financiera y de retiroTienda de segunda mano
- Programas educativos y de enriquecimiento personal
- Grupo coral Happy Hearts
- Información sobre talleres de defensa y abogacía
- Viajes: excursiones de un día, de una noche y tours extendidos
- Consejería de apoyo para personas mayores sobre duelo, depresión, abuelos, etc.
- Asistencia con impuestos sobre la renta
- Programas intergeneracionales como
- Adoptar un abuelo
- Servicios de información y referencia
- Ayuda con solicitudes de asistencia para combustibleInformación de asistencia alimentaria
- SNAPPrestamo gratuito de equipos médicos durables - sillas de ruedas, caminadores, bastones, etc.Imanes de refrigerador con información médica de
- File of LifeServicios de extensión comunitaria
- Clínicas de salud para presión arterial todos los martes y jueves de 9:00 a 11:00
- Formularios de representante de salud, solicitud de la Ley de Casa
- PropiaLlamadas telefónicas de seguimiento y seguridadllama
- Actividades recreativas y eventos tales como: reuniones de helado, almuerzos y eventos de baile, y juegos mensuales y semanales que incluyen Mahjong, Scrabble, juegos de cartas, torneos de 45, ¡y mucho más!



**Clínica Legal Gratuita
Al Abogado Peter McQuillan Llame para concertar una cita. Todas las citas son de 15 minutos. 19 de noviembre de 2025**

ANUNCIO IMPORTANTEAHORA SE REQUIERE PRE-INSCRIPCIÓN PARA TODOS LOS PROGRAMASPor favor, preinscríbase llamando al 978-983-8825 o visitando el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen, en 77 Lowell St., Methuen.

3 de noviembre - 12:30-3:00 45's
3 de noviembre - 10:00 Tecnología con Kev.
4 de noviembre - 12:00 - Gremio de Costura
5 de noviembre - Expo de Veteranos 2:00
-5:00
5 de noviembre - 1:00 - 2:00 Club de Lectura
6 de noviembre - 10:00 Vacaciones
Collette Sesión Informativa
7 de noviembre - 10:00 - Pintura en Rocas
7 de noviembre - 9:00-11:00 - Horas de
oficina con Clear Path for Veterans
7 de noviembre - 10:00-11:30 Cribbage
9 de noviembre - 2:30-4:00 Banda Veterans
Den
10 de noviembre - 10:00-11:00 Narración de
Cuentos "Como Agua para Chocolate" con
Karin Liendo
10 de noviembre - BINGO 11 de noviembre -
Cerrado - Día de los Veteranos
12 de noviembre - 9:00-11:00 Mesa del Árbol
de Donaciones
12 de noviembre - 11:30 - Trivia y Música
13 de noviembre - La Conversación
13 de noviembre - Club Mensual de
Cumpleaños - 11:30
13 de noviembre - 9:30-11:00 Café con un
Oficial
14 de noviembre - 10:00-11:30 - Cribbage

17 de noviembre - 9:00-15:00 Consejo de
Acción Comunitaria de Greater Lawrence
para asistencia de combustible
17 de noviembre - 12:30-15:00 45's
18 de noviembre - 9:00-15:00 Tienda de
segunda mano Rellena una bolsa
18 de noviembre - 13:00-15:00 Bingo en
español e inglés
18 de noviembre - Mercado móvil
19 de noviembre - 9:00-11:00 Abogado
McQuillan Consulta de 15 minutos - se
requiere inscripción
19 de noviembre - 10:00 Perdido en la
transición
19 de noviembre - 13:00 Olive Garden
20 de noviembre - 10:00-12:00 Horario de
oficina para veteranos con Paul Jensen
21 de noviembre - 9:00-11:00 Horario de
oficina - Clear Path para veteranos
21 de noviembre - 10:00 Pintura de rocas
21 de noviembre - 10:00-11:30 Cribbage
24 de noviembre - 13:00-15:00 BINGO
25 de noviembre - 10:30 Club de caminatas
25 de noviembre - 13:00-14:00 Cuencos de
cristal
25 de noviembre - 13:30-14:30 Karaoke
26 de noviembre - Medio día
27 de noviembre - Cerrado - Día de Acción
de Gracias
28 de noviembre - Cerrado

Los siguientes grupos se reúnen los mismos días y horarios cada mes:

- Hora de Café de Embajadores se realiza el segundo martes del mes a las 10 a.m.
- Principiantes 45 se reúne todos los martes a la 1 p.m.
- Grupo de Duelo "Lost in Transition" se reúne el tercer miércoles a las 10 a.m.
- Programa Path se reúne todos los lunes y miércoles de 12 a 3 p.m.
- Whist se reúne todos los jueves de 1 a 3 p.m.
- Gremio de Costura - Primer martes del mes a las 12:00 p.m.
- Bridge - Todos los jueves de 1 a 3 p.m.
- Mahjong - Todos los lunes de 1 a 3 p.m.
- Domino - Todos los martes de 1 a 3 p.m.
- Cribbage - Todos los viernes de 10 a 11:30

Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen
77 Lowell Street, Methuen, MA 01844
L-J 8am-4pm, Viernes 8am-12:30pm www.methuen.gov/seniorcenter

Aviso: Hacemos todo lo posible para garantizar la exactitud en el boletín, sin embargo, a menudo hay cambios de último momento en los programas y/o cancelaciones. Para obtener la información más actualizada, por favor llame al Centro de Personas Mayores 14 978-983-8825.