

# *Centro de Actividades para Mayores de Methuen*

**Febrero de 2026**

---



*Bienvenidos al Centro de Actividades para Mayores de Methuen, un punto de encuentro para jubilados y todos los mayores donde pueden continuar sus caminos vitales, aprender cosas nuevas, hacer nuevos amigos y mantenerse activamente comprometidos con la comunidad. No es obligatorio ser socio, por lo que cada persona puede entrar y participar a su propio ritmo. Las actividades varían de un mes a otro. Pasa por aquí para recibir un boletín y ver el calendario más reciente o visita nuestra página web en [www.cityofmethuen.net](http://www.cityofmethuen.net).*

---

## **El Centro de Actividades para Mayores de Methuen continúa su camino hacia el bienestar;**

Únete a nosotros mientras seguimos impulsando la salud y la felicidad! El 5 de febrero, aprende estrategias y recibe recursos para ayudar a los cuidadores con demencia a prevenir el agotamiento y obtener apoyo en tu camino como cuidador. El 12 de febrero, Meals on Wheels contará con el Chef Viajero, trayendo creatividad culinaria directamente a tu mesa. Y eso no es todo: te entretendrá el inigualable DJ Mark Rich, que pondrá tus canciones favoritas para una tarde de diversión, sabor y amistad. ¡No te pierdas este emocionante evento! Además, el 18 de febrero descubre cómo el clima afecta a tu respiración durante las estaciones y consejos para mantenerte cómodo durante todo el año.



## Momentos emotivos

Queridos amigos, Febrero es un mes lleno de calidez, amor y comunidad, ¡y estamos emocionados de compartir todos los maravillosos acontecimientos en el Centro! Daremos inicio el 12 de febrero a las 11:30 con un almuerzo especial de chefs itinerantes, donde disfrutarás de una deliciosa comida preparada por un chef invitado y bailarás al ritmo de música animada con nuestro entretenimiento de DJ. ¡Es la forma perfecta de celebrar la amistad y la diversión!

Por supuesto, el Día de San Valentín está a la vuelta de la esquina, y esperamos que todos podamos disfrutar de dulces sorpresas este mes. Pensemos de forma saludable y compartamos consejos para mantener tu corazón fuerte y feliz. Juntos, podemos tomar decisiones saludables mientras disfrutamos de buena comida y compañía. Mientras continuamos nuestro camino hacia el bienestar, febrero se trata de la salud del corazón. Únete a nosotros el día 18 para recibir consejos para respirar mejor en todas las estaciones. Gracias por formar parte de nuestra vibrante comunidad. ¡Esperamos verte en estos eventos y hacer de febrero un mes inolvidable!

Con cálidos deseos,

Tu personal en el Centro de Actividades para Mayores

### Aviso meteorológico – Un mensaje importante



**Si las Escuelas Públicas de Methuen cierran, todas las actividades en el Centro de Actividades Mayores de Methuen se cancelan. Si las Escuelas Públicas de Methuen tienen un retraso, entonces el Centro también tiene un retraso. Por favor, consulta las noticias locales o la página web de las Escuelas Públicas de Methuen para actualizaciones antes de dirigirte al Centro.**

## Donaciones

Planifica con antelación, deja un legadoEl Centro de Actividades para Mayores de Methuen acepta con gratitud donaciones de la herencia. Considera dejar un impacto duradero legando parte de tu patrimonio para apoyar programas y servicios que enriquecen la vida de nuestros mayores. Tu generosidad ayuda a garantizar un futuro vibrante para nuestra comunidad.

## **GRACIAS POR TODO LO QUE APORTASTE A LOS SERVICIOS Y PROGRAMACIÓN DE ENERO, QUE INCLUYE:**

- Cedarview para patrocinar bingo y 45 en enero
- Maureen Sharrock, presidenta de la C.O.A. del Club de Lectura mensual
- Frank Savory para el cribbage semanal de nuestros mayores
- El fiscal Peter McQuillan para las consultas gratuitas de 15 minutos
- Clear Path para organizar un horario quincenal de atención para veteranos
- (Equipo de Respuesta Comunitaria) para organizar las horas de oficina semanales
- Salud y Servicios Humanos de Methuen
- Methuen D.P.W.,
- Yvonne Paplaskas para la bondad es lo que rola
- Jacque Marchand por la Pérdida y la Transición
- Intervalo de edad para todo su trabajo diario, desde Meals on Wheels hasta comidas colectivas

### **También queremos agradecer a nuestros socios:**

• McDonald's y el Texas Roadhouse por su apoyo continuado



## **Camino despejado para veteranos, Nueva Inglaterra**

El Centro de Actividades para Mayores de Methuen se enorgullece de anunciar: Clear Path for Veterans, Nueva Inglaterra, organizará horas de oficina mensuales el viernes 6 y 20 de febrero de 9:00 a 11:00

## Memoriales

Queremos agradecer a los siguientes por sus generosas donaciones:

Barbara D'Agata  
Jeanine Pratt  
Constance Kennedy  
Joanne Radar  
Sally Lyons

Las donaciones conmemorativas recibidas por el Centro se utilizarán únicamente para objetos memoriales especialesLas tarjetas conmemorativas están disponibles en la oficina del centro.



## **PERSONAL DE ASUNTOS DE ANCIANOS**

### **DE METHUEN**

#### **Personal del Consejo de Envejecimiento**

Susan Riccio, Directora Ejecutiva  
Liz Otto, Subdirectora

Maribet Torres, Secretaria Confidencial  
Cheryl McQuillan, Divulgación  
Johanna Cordon, Coordinadora de  
Actividades

Domenic Alaimo, Custodio

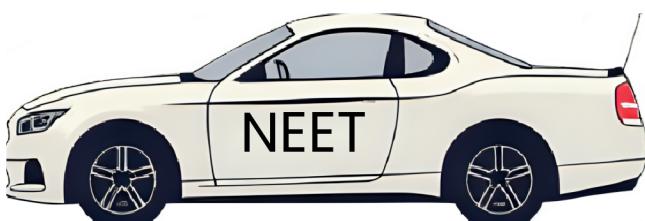
#### **Junta del Consejo de Envejecimiento**

Maureen Sharrock, Presidenta  
Dr. Donald Marcus, DVM, Tesorero  
Christine Metzemaekers  
Stephan Alfano  
Judith Anselmi  
Aura Fluet

Actualmente, el Consejo de Envejecimiento de Methuen tiene dos vacantes en su Junta.

Esta es una oportunidad maravillosa para marcar la diferencia en la vida de los adultos mayores de nuestra comunidad. El propósito del Consejo es abogar en nombre de la población mayor de Methuen para que atienda sus necesidades identificando y desarrollando recursos comunitarios de ayuda. Esta es una junta de 7 miembros con un mandato de 3 años.

Debes ser residente de Methuen. Para completar una solicitud, consulte la página web de la ciudad de Methuen. Banco de Talentos.



**VOLUNTARIO PARA CONDUCIR  
LLAMA A NEET HOY MISMO PARA  
EMPEZAR\*\*978-388-7474\*\***

**:Participa, marca la diferencia! Ofrécate como voluntario para conducir a los adultos mayores en tu comunidad. Tú decides cuándo y dónde conducir.driveforneet.org/volunteer**

**Reembolso de kilometraje proporcionado**

## **CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS**

### **MAYORES METHUEN, INC**

#### **Consejo de Administración Corporativo**

##### **Junta Directiva**

Genevieve Marks, Presidenta  
Regina McCarthy, Vicepresidenta

Dan DiBurro, Tesorero

Randi Mayfield, secretaria

Susan Riccio, Directora Ejecutiva

Marilyn Freeman, directora

Maureen Sharrock, presidenta de la COA

## **Únete al club 50/50**

**Para más información, o para unirte al 50/50, visita la oficina en 77 Lowell St, Methuen (tu donación es deducible de impuestos)**

Membresía (solo 4,00 \$/mes) Debe cobrar 6 o 12 meses

Donación: \_\_\_\_\_  
\$ 6 meses = \$24.00 12 meses = \$48.00

(Hacer cheques a nombre de: MSAC 50/50 Club)

Nombre\_\_\_\_\_

Fecha\_\_\_\_\_

Dirección\_\_\_\_\_

¡Recorta y envía tu suscripción hoy mismo!

## **Clubes ganadores 50/50**

Enhorabuena a los ganadores de enero de 2026:

**Stuart Richardson \$187.06**

**Cheryle Wray 112,24 \$**

**Joan Zonfa 74,82 \$**

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



## IMPORTANTE ANUNCIO

### EFFECTIVO ENERO 2026

EL CENTRO DE ACTIVIDADES PARA MAYORES DE  
METHUEN  
Y  
A NO ACEPTE DONACIONES DE EQUIPAMIENTO  
MÉDICO YA NO PRESTAREMOS EQUIPO MÉDICO

Gracias por su comprensión y  
cooperación.

### Gestión de Heridas Complejas - Clase Informativa

Lunes, 2 de febrero de 2026 10:00  
AMAula 2

Únete a nosotros en una sesión  
educativa con la enfermera de  
heridas Priscilla Cruz, enfermera  
registrada.

Infórmate sobre:

- Signos y síntomas comunes
- Tipos de heridas
- Niveles de atención
- Apúntate hoy mismo en  
recepción

### Reunión de voluntarios

Viernes, 20 de febrero, 9:00-10:00, Aula 1  
Por favor, apúntate para asegurarte de que  
tenemos suficientes cosas para todos.

Tu ayuda marca una DIFERENCIA ENORME; Este  
centro no podría seguir adelante sin vuestro  
apoyo. Agradecemos tu tiempo y dedicaciónTe  
informaremos sobre los proyectos en curso y  
explicaremos cómo puedes involucrarte y  
apoyar nuestro centro.

### CRIBBAGE

Juguemos a Cribbage. Tanto si  
eres un jugador experimentado  
como si estás empezando, únete a  
Frank Savory mientras enseña  
este clásico juego de cartas. Únete  
a nosotros todos los viernes de  
10:00 a 12:00. Los partidos de  
febrero serán el 6, 13, 20 y 27. Llama  
al Centro para más información y  
apúntate.



🛍 ¡Visita nuestra increíble tienda de  
segunda mano! Abierto de lunes a  
jueves: 9:00 AM – 3:00 PM  
Viernes: 9:00 AM – 12:00 PM ¿Has pasado  
últimamente por nuestra tienda de  
segunda mano?  
Tenemos una maravillosa selección de  
ropa, zapatos, artículos para el hogar y  
mucho más, ¡todo a precios  
insuperables! ¡Es otra gran razón para  
visitar hoy el Centro de Mayores de  
Methuen!

**Llena una bolsa por 5 dólares Martes 17  
de febrero**



## **Horas de consulta contus Funcionarios Públicos**

*Representante Estella Reyes – 13 de febrero 10:00- 12:00*

*Representante Ryan Hamilton – 6 y 20 de febrero 10:00-12:00*

*Senador Pavel Payano – 6 y 20 de febrero, 10:00-12:00*

*John Drew - Consejero general – 10 de febrero, 8:00-9:00*

*Alcalde, DJ Beauregard – 4 de febrero, Entre la 1:00 y las 2:00*

*Paul Jensen - Veteranos 19 de febrero, 10:00-12:00*

*¡Todos son bienvenidos a pasar a comentar los temas!*

## **Ayuda gratuita para presentar tus impuestos – Methuen Senior Center**

**AARP Foundation Tax-Aide ofrece asistencia fiscal a cualquier persona, de forma gratuita, con especial atención a contribuyentes mayores de 50 años y ingresos bajos a moderados. No necesitas ser miembro de AARP para usar este servicio.**

**Si aún no te has inscrito, hazlo cuanto antes. Las citas se reservan rápido.**



## **Desayuno de Veteranos**

**Atención veteranos: Por favor, acompañad a nosotros en el Centro de Mayores para desayunar**

**11 de febrero de 2026 a las 10:00El desayuno está patrocinado por McDonald'**



## **Rincón de los Veteranos**



**Camino despejado para el Valle Merrimack de Veteranos Centro de Alimentación y Recursos para Veterinarios American Legion,**

**Post 122, 200 Broadway, Methuen Lunes y martes con cita previa**

**Miércoles de 12:00 a 14:30**

**Jueves y viernes de 10:00 a 14:30 Llamada en el 978-965-5743**

**11 de febrero de 2026 Desayuno de veteranos Centro de Mayores de Methuen 10:00 AM – 978-983-8825**

**Alojado por McDonald's**

**25 de febrero de 2026 Cena Familiar de Veteranos 18:00 – 19:30 Legión Methuen, Puesto 122**

**La inscripción es obligatoria para todos los eventos de veteranos**

## **Club de cumpleaños mensual**

**¡Estamos emocionados de celebrarte a TI! El 26 de febrero de 2026 a las 11:30 a.m. Ven y celebra tu día especial en el Centro de Mayores. ¡Disfruta de nuestro programa diario de almuerzos y quédate a comer tarta! Las reservas para el almuerzo deben hacerse a más tardar a las 11:30 a.m., con 2 días de antelación, llamando al 978-983-8832. Menús disponibles en el Centro de Mayores.**

# No hay nada mejor que encabezar febrero con una historia de amor



**;El amor florece 38 años después!**

**El 4 de mayo de 1961, ocurrieron dos cosas que cambiarían para siempre dos vidas:**

**1. Llegó a Estados Unidos desde Holanda**

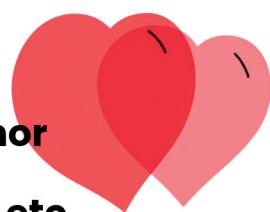
**2. ¡Nació!**

**En la ciudad de Medford, MA, en la zona conocida como Glenwood, vivían un niño y una niña a la vuelta de la esquina.**

**Él se juntaba con su hermano, y los chicos echaban a las chicas. La vida sigue y la gente se va...**

**En febrero de 2009, estaba organizando una ruta Meetup y compartía coche con otras tres personas. Después de la caminata, el grupo fue a comer. Antes de salir del restaurante, él empezó a sonarle familiar. Tras varias preguntas, se dieron cuenta de que crecieron juntos en su barrio de Medford. Rieron y recordaron todo el camino a casa. Siguieron siendo amigos y hicieron senderismo juntos con varios otros amigos. Varios años después tuvieron su primera cita, ¡haciendo senderismo, por supuesto! Se convirtieron en mejores amigos, se unieron en matrimonio y viven felices para siempre.**

**Fred y Linda Wijnen-Riems (Frinda)**



**Gracias Fred y Linda por compartir una historia de amor verdadera.**

**No olvides enviar tu historia, receta, consejos de salud, etc.**

**Queremos destacarte en nuestro próximo boletín.**



## **¡Mantente firme, mantente fuerte!**

**Matter of Balance continúa durante todo febrero. ¿Quieres sentirte más seguro en tus pies? Aprende formas prácticas de prevenir y gestionar las caídas.**

**Mejora tu equilibrio, flexibilidad y fuerza. Gana confianza y mantente independiente. Si te has caído recientemente o te preocupa**

**caerte, este programa es para ti**

**!Únete a nosotros los martes a las 13:30. Apúntate en recepción.**



Muchas gracias... A todos los voluntarios que ayudan a que el Centro de Actividades para Mayores de Methuen sea lo mejor posible. A todos los participantes que vienen y pasan tiempo con nosotros, os agradecemos muchísimo. A todos los que donáis a nuestra tienda de segunda mano, ¡no podemos agradecerlos lo suficiente las donaciones que nos traéis! A todos los conductores de N.E.E.T. que llevan a nuestros mayores a las citas médicas, de todo corazón, ¡GRACIAS! ¡Todo lo que haces por y con nosotros marca la diferencia! Ya sea que vengas al centro para participar en programación o para echar una mano, ¡todo es bienvenido!



## Gremio de Costura

El Gremio de Costura se reúne una vez al mes, empezando a las 12:00 PM. Nuestra próxima reunión es el martes 10 de febrero de 2026 en el Centro de Actividades para Mayores de Methuen. ¡Ven a compartir tus proyectos, aprender nuevas técnicas y conectar con otros entusiastas de la costura!



## Formación en servicio: Cuidado de la demencia para cuidadores

Únete a nosotros el **jueves 5 de febrero a las 11:30** de la mañana para una sesión informativa y de apoyo centrada en la atención de la demencia. Este servicio está diseñado para proporcionar a los cuidadores estrategias prácticas, recursos y comprensión para cuidar mejor a los seres queridos que viven con demencia.

Apúntate en el Centro de Mayores; Empoderarte con conocimientos y conecta con otras personas que comparten tu camino como cuidador!



¡Diversión mensual de bingo en el Centro de Mayores!

Únete a nosotros en una emocionante ronda de Bingo este febrero. Marca tu calendario para el lunes 9 de febrero. Tanto si eres un jugador experimentado como si eres nuevo en el juego, ven a disfrutar de una competencia amistosa, de buena compañía y de diversión. Todos son bienvenidos—¡traed vuestro amuleto de la suerte y vamos a jugar!

## Respiradores Mejores



**Respira tranquilo durante todo el año** Aprende cómo afecta el tiempo a tu respiración

Únete a nosotros el **18 de febrero a las 23:30** para una charla divertida e informativa sobre salud con un terapeuta respiratorio de Cedar View Rehab.

Explora cómo cada estación puede afectar a tu respiración y qué puedes hacer para mantenerte sano durante todo el año. Aprende consejos de respiración para todas las estaciones. Comprende los desencadenantes comunes que afectan a la salud pulmonar. Por favor, apúntate si planeas asistir.

# HORARIO DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD

Coste por clase - 2,00 \$. Se pide a los participantes que lleguen y abandonen las clases puntualmente. Por favor, trae un cambio de zapatos de interior para clase. Antes de asistir a cualquier clase o programa del centro, todos los participantes deben completar un "Formulario de Emergencia" anual y se les entregará una tarjeta de escaneo para firmar en cada visita. Gracias por su ayuda. Las clases son gratuitas para los miembros mayores de 90 años.

*¡ACTIVIDADES SEMANALES - ACTUALIZADO! Nota: La MAYORÍA de las actividades requieren preregistro. Llama al 978-983-8825*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30-9:15 Aeroflex y peso con Pat	8:45-9:30 Cardio Aeróbic & pesos con Val	8:30-9:15 Equilibrio, Huesos y Brain 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	9:00-11:30 Cerámica 12/9 - 3/3	9:00-11:00 Quilit	9:00-11:00 Clínica de Presión Arterial	9:00-11:00 Círculo de Acolchado
10:00-12:00 Pintura 1/5 - 3/16	9:00-11:00 Clínc de presión arterial	9:30-10:15 Equilibrio, Huesos y Brain con Brian	9:30-10:15 Aeroflex y Pesos con Pat	~
~	~	~	~	9:30-10:15 Yoga con Joan
1:00-3:00 Mahjong	9:30-10:15 Baile en línea con Val	10:30-11:15 Batería Cardiovascular	12:30-3:00 Grupo de Puentes	10:00-11:30 Cribbage
~	~	~	~	-
12:30-3:00 Cerámica 12/9 - 3/3	10:00-12:00 Pintura 1/14 - 3/18	~	1:00-3:00 Coro de Corazones Felices	10:30-11:15 Baile en línea
~	~	~	~	-
1:00 45 para principiantes	2:30-3:45 Adopta A Abuelos	~	1:00 Whist	~
~	~	~	~	~
1:00-3:00 Fichas de dominó	~	~	~	~

**Por favor, ten en cuenta: Aún quedan 5 vacantes en la sesión de invierno para cerámica el martes de 9:00 a 11:30 de la mañana.**

**También queda una vacante para Pintura el lunes de 10 de la mañana a mediodía. Si te interesa, por favor apúntate en la ventanilla de la oficina.**

**TORNEOS  
45 patrocinado por  
Cedar View**



a jugar 45's! Todos son bienvenidos!

**Lunes 2 y 23 de febrero de  
12:30 a 15:00 \$ para jugar**

**¡1 de diciembre de 2025  
Ganadores!**

- 1º John Delmonte y Muriel Caracoglia  
2ª Susan Skaff y Rachel Breault

**¡15 de diciembre de 2025  
Ganadores!**

- 1º Jan Cooney & Paul Girard  
2º Tom Anganes y Ken Barbush

**¡29 de diciembre de 2025  
Ganadores!**

- 1ª Doris Giles y Frank Lombardi  
2º Mike Welch & Yvonne Meuse

Ganadores de enero que se anunciarán en el boletín de marzo

**Aprende y toca el ukelele**



**La primera reunión fue un gran éxito. Si te interesa aprender a tocar el ukelele, únete a nosotros todos los jueves de 10:00 a 12:00 en el salón inferior**

**Para más información, llama a Aura al 978-390-1640 o a Annmarie al 336-626-218**



**¡Únete a la diversión interior del cornhole este invierno!**

**Mantente activo y sociable durante los meses fríos con cornhole interior en el Centro. Tanto si eres un jugador experimentado como si simplemente quieres probar algo nuevo, nos encantaría que te unieras a nosotros. ¿Interesado? ¡Llama al Centro para inscribirte hoy mismo! 3, 10, 17 y 24 de febrero de 12:00 a 13:00**

# KARAOKE



**KARAOKE  
HORA**

**Una vez al mes a  
la 1:30  
CON DON RICCIO  
17 de febrero de  
2026**

## La bondad es la pasada

### Pintura rupestre con Yvonne Paplaskas

**¡Únete a nosotros para una experiencia conmovedora y creativa! Yvonne Paplaskas dirigirá una clase de pintura rupestre de Kindness Rocks el viernes 6 y 20 de febrero de 2026 a las 10:00 de la mañana. Difunde alegría y positividad a través del arte mientras decoramos rocas con mensajes inspiradores y diseños coloridos. Todos los materiales proporcionados. No hace falta experiencia, ¡solo trae tu imaginación y amabilidad!**

# LA CHARLA

Todo el mundo está invitado a unirse a The Talk los días 5 y 19 de febrero de 10:30 a 12:00 para una conversación animada y un debate reflexivo sobre actualidad. Es una excelente manera de conectar con otros, compartir ideas y mantenerse informado en un ambiente relajado y amigable. ¡Ven, forma parte de la conversación!

## Programa PATH

¡El Equipo de **Respuesta Comunitaria** de PATH Methuen está entusiasmado de comenzar a celebrar horas de tutoría en el Centro de Actividades para Mayores de Methuen! El programa PATH es una colaboración entre la ciudad de Methuen y Front Line Community Services. PATH ofrece acceso a servicios de salud mental que van desde Intervención en Crisis. Junto al Departamento de Policía de Methuen, nuestro nuevo equipo de Respuesta Comunitaria y el Ambulatorio Rápido que ofrecen acceso a terapia a corto plazo. El equipo de respuesta comunitaria organizará horas de tutoría en el Centro de Actividades para Mayores de Methuen. El horario es para cualquiera que tenga preguntas sobre salud mental, busque acceso a recursos o simplemente quiera charlar. Este es un recurso gratuito. Pasa a saludarPara más información, llame al 978-983-8825. Horario del equipo Community Respons3: martes de 12 a 15 h y miércoles de 9 a 11 h

# NUEVO VIAJES

¡Noticias emocionantes para 2026!

Prepárate para un año inolvidable lleno de aventuras. Estamos encantados de compartir un adelanto de nuestros próximos viajes para el Año Nuevo: llenos de diversión, descubrimiento y una compañía estupenda. ¡Permanece atento para más detalles y empieza a planificar tu próxima aventura con nosotros!



1. 11 de marzo de 2026 - "Irish Celebration" con DJ Mark Rich y bailarines irlandeses en el Casleton de Windham, NH.
2. 23 de abril de 2026 - "Cena y baila" Disfruta de las hermosas Montañas Blancas de NH. ¡en el esort de IndianHead! Sirviendo buffet de almuerzo y bailando con el DJ Mark Rich
3. 20 de mayo de 2026 - "La Experiencia Eagles" en el Venezia! - recreación de la legendaria banda en conjunto con precisión y autenticidad.
4. 18 de junio de 2026 - "Esculturas de arena de Hampton Beach" con un horneo de langosta en Foster's
5. 14 de julio de 2026 - "Los veleros llegarán a Boston" Almuerzo y paseo en barco - más detalles próximamente.
6. ¿Agosto? - Faros de Rhode Island Bay y Crucero por el puerto de Newport. A continuación, se darán más detalles.
7. 23 de septiembre de 2026 - "The Northshore Music Theatre" con almuerzo en el Danversport Yatch Club. Mira "Come from Away", un musical inspirador basado en la historia real de cómo el pequeño pueblo de Gander, Terranova, acogió a casi 7.000 pasajeros varados tras los atentados del 11 de septiembre.
8. 21 de octubre de 2026 - "Cape Cod Central Railroad - Almuerzo y un paseo en tren
9. 16 de noviembre de 2026 - Biblioteca y Museo JFK. A continuación, habrá detalles para el almuerzo.
10. 9 de diciembre de 2026 - "Una Navidad para recordar" con la profunda orquesta Blue C en el Danversport Yacht Club

Conoce Tu Corazon



¡Únete a nosotros para una sesión informativa y divertida sobre la salud del corazón!  
!La enfermera de salud pública Karen Ferullo, RN, cubrirá lo siguiente:

- Signos comunes de enfermedades cardíacas
- Consejos para la prevención y una vida saludable para el corazón
- Cuando es importante llamar al 911

Además, mantendremos la vida con una divertida partida de BINGO y algunas risas por el camino.

Fecha: 17 de febrero de 2026 Hora 11:30

AMUbicación: Auditorio

Por favor, firme en recepción

¡Ven a aprender, ríete y cuida de tu corazón!

**El Consejo de Envejecimiento de Methuen ofrece los siguientes servicios y programas. Para más información, llama al Centro de lunes a jueves de 8:00 a 16:00 y los viernes de 8:00 a 12:30 al 978-983-8825 o visita [Methuen.gov/senior](http://Methuen.gov/senior) centro y luego haz clic en el boletín para obtener la información más reciente**

- Clases de ejercicio y sala de entrenamiento con cintas de correr, bicicletas elípticas y reclinadas
- Programa diario de almuerzos calientes y comidas sobre ruedas
- Transporte para citas médicas - NEET
- Programa de trabajo para el alivio del impuesto sobre la propiedad para personas mayores/discapacitadas
- Programas de Seguridad para Mayores de TRIAD
- Talleres de planificación financiera y de jubilación
- Tienda de segunda mano
- Programas educativos y de enriquecimiento de la vida
- Grupo Coral Happy Hearts
- Información sobre talleres de defensa
- Viajes: de día y pernoctación y tours prolongados
- Apoyo a personas mayores para el duelo, la depresión, los abuelos, etc.
- Asistencia fiscal sobre la renta
- Programas intergeneracionales como Adoptar a un Abuelo-Servicios de información y derivación
- Ayuda con la solicitud de Asistencia de Combustible
- Información sobre asistencia alimentaria SNAP
- Archivo de Life, imanes de información médica de emergencia para frigoríficos
- Servicios de divulgación
- Clínicas de salud para la presión arterial todos los martes y jueves de 9:00 a 11:00
- Formularios de poder de salud, solicitud de la Ley de Vivienda
- Llamadas telefónicas de apoyo y tranquilidad actividades y eventos recreativos como: reuniones de helados, almuerzos y eventos de baile, y juegos mensuales y semanales como dominó, cribbage, mahjong, scrabble, juegos de cartas, torneos de 45 y mucho más.



*Clínica Legal Gratuita  
Con el abogado Peter McQuillan  
Llama para pedir cita. Todas las citas son de 15  
minutos. 18 de febrero de 2025*

**ANUNCIO IMPORTANTE**  
**AHORA SE REQUIERE PREINSCRIPCIÓN PARA TODOS LOS PROGRAMAS**  
**Por favor, preinscríptrese antes del**  
**1.) Llamando al 978-983-8825**

**2.) pasando por el Centro de Actividades para Mayores de Methuen, 77 Lowell St.,  
Methuen**

2 de febrero - 12:30 - 45  
2 de febrero - 10:00 Manejo de heridas complejas  
3 de febrero - 12:00 - Programa de Terapia  
3 de febrero - 12:00 Cornhole interior  
3 de febrero - Dominoes  
3 de febrero - 13:30 - Cuestión de equilibrio  
4 - 9 de febrero; 00 - Programa de Path  
4 de febrero - Club de lectura  
4 de febrero - 13:00 Alcalde, DJ Beauregard  
5 de febrero - 11:30 - Cuidado de la demencia para cuidadores  
5 de febrero - 10:30 La charla  
6 de febrero - 10:00 - La bondad es la caña  
6 de febrero - 9:00 Camino despejado para veteranos  
6 de febrero - 10:00 Cribbage  
6 de febrero - 10:00 - Oficina de Oficina-Rep. Ryan Hamilton  
6 de febrero - 10:00 Oficina horas Senador Pavel Payano  
9 de febrero - 1:00 Bingo  
10 de febrero - 8:00 Consejero John Drew - Horas de oficina  
10 de febrero - 12:00 Gremio de Costura  
10 de febrero - 12:00 Cornhole interior  
10 de febrero - 13:30 Cuestión de equilibrio

11 de febrero - 10:00 Desayuno de veteranos  
12 de febrero - 11:30 Chef itinerante - DJ Mark Rich1  
3 de febrero - 10:00 Cribbage  
13 de febrero - 10:00 Representante Estella Reyes  
16 de febrero - CERRADO - Día del Presidente  
17 de febrero - 9:00 Tienda de segunda mano llenar bolsas.  
17 de febrero - 12:00 - Cornhole  
17 de febrero - 13:00 Karaoke  
17 de febrero - 13:30 Cuestión de equilibrio  
18 de febrero - 10:00 Perdidos en transición  
18 de febrero - 11:30 Mejor respiro  
19 de febrero - 10:00 - Paul Jensen - Veteranos  
19 de febrero - 10:30 La charla  
20 de febrero - 10:00 Representante Ryan Hamilton Oficina de Horas.  
20 de febrero - 10:00 Senador Pavel Payano oficina horas.  
20 de febrero - 10:00 La bondad es la punta  
20 de febrero - 10:00 Cribbage  
23 de febrero - 12:30 - 45  
24 de febrero - 12:00 - Cornhole  
24 de febrero - 13:30 - Matter f Balance

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

- Los principiantes de 45 años se reúnen todos los martes a la 13:00
- Perdidos en la transición, el Grupo de Duelo se reúne el tercer miércoles a las 10:00
- El Programa de Path se reúne todos los martes de 12 a 15 h y los miércoles de 9 a 11
- Whist se reúne todos los jueves de 13:00 a 15:00
- Gremio de costura - Segundo martes del mes a las 12:00
- Bridge - Todos los jueves de 13:00 a 15:00
- Mahjong - Todos los lunes de 13 a 15:00
- Dominoes - Todos los martes de 13:00 a 15:00
- Cribbage- Todos los viernes de 10:00 a 12:00
- La charla - Todos los jueves 1 y 3 de 10:30 a 12:00

---

Methuen Senior Activity Center  
77 Lowell Street, Methuen ,MA 01844  
M-TH 8am-4pm, Friday 8am-12:30pm  
[www.methuen.gov/seniorcenter](http://www.methuen.gov/seniorcenter)

---

Aviso legal: Hacemos todo lo posible para garantizar la exactitud del boletín, sin embargo, muchas veces hay cambios o cancelaciones de programas de última hora. Para obtener la información más actualizada, por favor llame al Centro de Mayores al 978-983-8825