

**EL CHAT**

**October / November 2021**

888 Washington Boulevard Stamford, CT 06901 | (203) 977-5151 | [www.stamfordseniorct.org](http://www.stamfordseniorct.org)

Queridos amigos,

Qué gran verano tuvimos. El SSC volvió a abrir sus puertas para dar la bienvenida a nuestros miembros el 28 de junio, desde entonces, más y más miembros han regresado al Centro y hemos dado la bienvenida a muchos miembros nuevos que se unieron por primera vez. Hemos hecho todo lo posible para mantener a todos a salvo, haciendo cumplir el mandato de máscaras de la ciudad, fomentando la sana distancia y desinfectando muebles y equipos de gimnasia entre clases. Creo que todos hemos hecho un gran trabajo adaptándonos a la "nueva normalidad". Por muy bueno que sea ver a tantos de nuestros miembros de regreso en el Centro, sabemos que hay muchos de ustedes que todavía se muestran reacios a regresar. Entendemos y respetamos sus decisiones y continuaremos ofreciendo muchas de nuestras clases de fitness a través de Zoom para su disfrute. Tenga en cuenta que estamos aquí para responder cualquier pregunta y abordar cualquier inquietud que pueda tener. No dude en comunicarse con nosotros por teléfono o correo electrónico.

Uno de los temas que se tienen en mente muchas personas son las inyecciones de refuerzo para COVID-19. Ha habido muchas pláticas debatiendo sobre la necesidad de la inyección de refuerzo y cuando deberían ser administrados. Les aseguramos que nos mantendremos al tanto de esto y estaremos trabajando activamente con proveedores locales para organizar una clínica de refuerzo y administrar la vacuna a nuestros miembros en los próximos meses. Esperábamos tener información más específica para que se incluyera en este boletín, pero todavía estamos esperando saber cuándo estarán disponibles. Por el momento, les pedimos que lea los correos electrónicos masivos - manuales que enviamos, ya que incluiremos cualquier información sobre clínicas de refuerzo en ellos. Si no tiene correo electrónico, puede llamar al Centro a principios de Octubre para obtener más información.

Esperábamos reanudar nuestras celebraciones y almuerzos mensuales este otoño, pero con la variante Delta, decidimos mantenerlos a raya por el momento. Por lo tanto, continuaremos nuestra campaña a través de almuerzos temáticos para el mes de la Herencia Hispana, Halloween y Acción de Gracias (vea los detalles en la página 4). Para nuestros jugadores de Bridge, hemos estado buscando extensamente un director de Bridge para reanudar nuestros juegos de bridge, desafortunadamente, no hemos tenido éxito en encontrar un nuevo director. Seguiremos buscando y, si tiene alguna persona interesada por favor envíenos la información para contactarle.

En las próximas semanas, enviaremos nuestro Llamamiento anual de donaciones al centro. Esperamos que nos apoye con una donación para ayudar a respaldar todos nuestros programas y servicios. Este año esperamos poder recaudar suficiente dinero para reemplazar las alfombras en los pasillos, mientras continuamos mejorando el Centro para el disfrute de nuestros miembros.

¡Manténgase bien y a salvo!

**Chris, Gina, Ada , Lili, Esther**

**TABLA DE CONTENIDO/INDICE**

Directorio & Más	Pag. 3
Eventos Especiales	Pag. 4
Club Hispano	Pag. 5-6
Enriquecimiento/Recreación	Pag. 7
Educación continua	Pag. 8
Beneficios Federal & Estatal	Pag.9
Calendario	Pag 10-11
Opciones de Transportación	Pag. 12
Programas de Ejercicio	Pag. 13
Programas para no perderse	Pag 14
Actualizaciones de Medicare	Pag 15
Noticias de la comunidad	Pag 16
Agradecimiento a Donadores	Page 17
Fotos	Page 18



Denos un Like en nuestros medios sociales



**El Stamford Senior Center es una organización sin fines de lucro, 501 (c)3, no sectaria exenta de impuestos.**

### Nuestra Misión:

Brindar oportunidades asequibles para que los adultos mayores en el área metropolitana de Stamford estén activos y saludables en cuerpo y mente y permanezcan conectados con la comunidad en un ambiente acogedor, seguro y diverso.



### MESA DIRECTIVA:

- Diane Matteis, *Chairperson*
- Laurie Pensiero, *Vice Chair*
- Stephen Fischer, *Treasurer*
- Clare Bolduc, Esq., *Secretary*
- Roberta Eichler
- Maria Esteves
- Charles Failla
- Richard Fisher, Esq.
- Eden Huang
- Ellen Isidro, MSW
- Carole Kirk
- Clare A. Kretzman, Esq.
- Grace Mall
- Sheryl Morrison
- Judy Motta
- Nicol Rupolo
- Esperanza Teasdale
- Kathy Totilo
- June Walker

### **DIRECTORIO DEL PERSONAL**

- Christina K. Crain, MSW**  
Presidente & Director Ejecutivo  
ccrain@stamfordct.gov
- Ginamarie Compollattaro**  
Asistente del Director Ejecutivo  
gcompollattaro@stamfordct.gov
- Ada Caro** - Front Desk, Receptionista  
acar@stamfordct.gov
- Lili Winsor** - lwinsor@stamfordct.gov  
Coordinador del Programa Hispano

### Para convertirse en miembro del Stamford Senior Center

Visitenos en 888 Washington Blvd.  
2nd floor, Stamford, CT.

Abierto: Lun-Vie., 9am-5pm o puede visitar nuestro sitio web en: **www.stamfordseniorct.org**

Cuota anual:  
\$50/individual \$80/pareja.  
El año de membresía corre del 1ro de Julio al 30 de Junio



Sandwiches y almuerzos calientes pueden ordenarse de Lunes a Viernes visitando a Lucille o a Alberto en la Oficina de Nutrición para Personas Mayores (en el Lado B). El almuerzo puede ser ordenado entre 11:00am-1:45pm

### **Para sandwiches** **Escoja entre:**

Pavo asado, ensalada de atún, ensalada de huevo, ensalada de pollo o Jamón y queso.

Para los especiales de almuerzo caliente, visite nuestro sitio web o pregunte en la recepción del SSC

La donación sugerida para el almuerzo es de \$4 para cualquier persona mayor de 60 años, pero no se rechaza a nadie por no poder pagar.

Los almuerzos se pueden disfrutar en nuestro "Café de los amigos" o al aire libre en el patio.



Políticas por inclemencias del clima

Valoramos la seguridad y el bienestar de nuestros miembros, por lo tanto, si hay mal tiempo, por favor comuníquese a la oficina y confirme que estaremos abiertos antes de salir de casa. Llame al Centro al 203-977-5151. Consulte las noticias del Canal 12 en Optimum o visite la página de Facebook del SSC por alertas y noticias.

### ¿Está recibiendo nuestros correos electrónicos semanales?

Háganos saber si NO los está recibiendo. Asegúrese de revisar su carpeta de correo no deseado ya que a veces se etiqueta como correo no deseado o basura (especialmente para aquellos con direcciones de Gmail).

Para ser agregado a nuestra lista de correo electrónico, envíenos un correo electrónico a:

**stamfordseniorcenter@stamfordct.gov**  
o llámenos y denos su dirección de correo electrónico

### **The SSC estará cerrado en:**

**Lunes, Octubre 11 en observancia del día de Cristóbal Colón**



**Jueves, Noviembre 11 en observancia del día de los Veteranos**



**Jueves, Noviembre 25th y Viernes Noviembre 26 en Observancia de la celebración del día de Acción de Gracias.**





El Centro para Adultos de Stamford invita a sus miembros a celebrar el:

**Mes de la Herencia Hispana**

**Viernes, Octubre 8  
12:30-1:30pm**

**Almuerzo: Quesadilla de Pollo**

Costo: \$5 para miembros del SSC  
\$8 para NO miembros

Lugar: Estacionamiento del Stamford Senior Center ; 3er piso del edificio de gobierno

Por favor regístrese llamando al 203-977-5151 o en [myactivecenter.com](http://myactivecenter.com)



Lunes, Noviembre 22  
12:00-1:00pm

**Comida Tradicional de Acción de Gracias**

Pavo rostizado, Pure de papa, relleno y salsa de arándanos. De postre: Pie .

Costo: \$6 para miembros del SSC  
\$8 para NO miembros

Por Favor regístrese en [myactivecenter.com](http://myactivecenter.com) O llamado al 203-977-5151



**Cajuela o Truco Drive Thru**

**Viernes, Octubre 29  
12:00-1:00pm**

**Opciones de Almuerzo**

- Squeeze de Albondigas con 3 quesos : (Albóndigas en marinara, mozzarella fresco, pecorino romano, parmigiano y albahaca fresca sobre pan toscano)
- The Svelt Melt: (Jarlsberg bajo en grasa, pavo asado al horno, tomates roma, mostaza de miel integral en siete granos a la parrilla)
- Short Rib Melt: (Costillas de ternera estofadas, cebollas caramelizadas sobre un original derreti-do)
- White Truffle Melt: (Fortina, mascarpone, cebollino, aceite de trufa blanca, cremini salteado servido sobre Pan toscano a la parrilla)

Lugar: Centro Judío. 1035 New Field Avenue.  
SSC Miembros: \$7.00 | No miembros \$10.00

Venga Disfrazado o decore su mascarilla o decore su auto  
Habrá Premios!



Por Favor regístrese en [myactivecenter.com](http://myactivecenter.com) o llamando al 203-977-5151

Financiado en parte por la Agencia del Envejeciente del Suroeste de CT y Título III de la Ley de los Americanos

## OCTUBRE

**Lunes**                      **Martes**                      **Miércoles**                      **Jueves**

Estamos muy felices de poder seguir teniendo el Centro para Adultos abierto después de 16 meses de encierro. Nos llevará un ratito para regresar a la normalidad y lo haremos paso a pasito. Estos son los calendarios para **Octubre y Noviembre** por el momento. Les mantendremos informados de cambios que ocurran. Recordemos que para participar en nuestros eventos y almuerzos dentro y fuera “al aire libre” les pedimos que nos llamen a la oficina al teléfono 203-977-5151 para reservar y avisar que participarán para poder planear con tiempo en el caso de los eventos que requieren preparación de comida. Recuerden que para participar en los eventos y actividades debe tener su membresía renovada. (El año de membresía va del 1ro de Julio al 30 de Junio del siguiente año). Necesitaremos que llenen la aplicación para actualizar su información en nuestra base de datos, traiga consigo la aplicación llena y su pago ya sea para membresía individual o pareja, también necesitaremos su prueba de que ha sido totalmente vacunado. Gracias por ayudarnos a mantener la información actualizada para poder seguir comunicándonos con ustedes. Esperamos que la nueva variante de Covid no cause estragos y que podamos seguir abiertos para brindarles un lugar que les de un poquito de distracción y entretenimiento y tengan un sitio para reunirse y poder conversar nuevamente frente a frente con sus amigos.

<p><b>4</b></p> <p>10am Cafecito, Socialización, noticias y más (S+Z)                  10am <b>Toma de Presión</b>                  11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z)                  12pm Almuerzo                  01pm Inf. y asistencia *C                  02pm La Hora del Cine (S+Z)                  02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	<p><b>5</b></p> <p>10am Bailando al compás de nuestra música latina (PA+Z)                  10am Inglés Nivel 2 Avanzado                  11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z)                  12pm Almuerzo                  01pm Inf. y asistencia *C                  02pm Zumba silla (A&amp;Z)                  02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	<p><b>6</b></p> <p>10am Zumba Gold en Parque Scalzi (P&amp;Z)                  11am Bingo/Parque Scalzi (P)                  12pm Almuerzo/Caminata (P)                  01pm Inf. y asistencia *C                  02:30 Ayuda con Tecnología *C                  03:00 <u>Plática/Video de Salud y Bienestar (S+Z)</u></p>	<p><b>7</b></p> <p>10am Inglés Nivel 1 Básico (Z)                  10m Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z)                  12pm Almuerzo                  12am Inglés Nivel 1 Medio (Z)                  01pm Inf. y asistencia *C                  3:00 <u>Video Documental Temas Varios (S+Z)</u>                  02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	<p><b>NUMEROS PARA LAS REUNIONES EN ZOOM Cafecito</b>                  D: 827 7020 1635  <b>Salud y Bienestar ID: 896 3907 9987</b>  <b>Zumba Oro ID: 860 5262 8118</b>  <b>Zumba en la Silla ID: 899 8980 6352</b>  <b>La Hora Del Cine ID: 814 6858 1057</b>  <b>ESL Nivel 1 Básico ID: 817 4674 5005</b>  <b>ESL Nivel 1 Intermedio ID: 824 5283 9196</b>  <b>Documentales ID: 860 2128 4104</b></p>
<p><b>11</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p> 	<p><b>12</b></p> <p>10am Bailando al compás de nuestra música latina (PA+Z)                  10am Inglés Nivel 2 Avanzado                  11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z)                  12:00 Almuerzo                  01pm Inf. y asistencia *C                  02pm Zumba silla (A&amp;Z)                  02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	<p><b>13</b></p> <p>10am Zumba Gold en Parque Scalzi (P&amp;Z)                  11am Bingo/Parque Scalzi (P)                  12pm Almuerzo/Caminata (P)                  01pm Inf. y asistencia *C                  02:30 Ayuda con Tecnología *C                  03:15 <u>Plática/Video de Salud y Bienestar (S+Z)</u></p>	<p><b>14</b></p> <p>10am Inglés Nivel 1 Básico (Z)                  10m Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z)                  12pm Almuerzo                  12am Inglés Nivel 1 Medio (Z)                  01pm Inf. y asistencia *C                  3:00 <u>Video Documental Temas Varios (S+Z)</u>                  02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	
<p><b>18</b></p> <p>10am Cafecito, Socialización, noticias y más (S+Z)                  11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z)                  12pm Almuerzo                  01pm Inf. y asistencia *C                  02pm La Hora del Cine (S+Z)                  02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	<p><b>19</b></p> <p>10am Bailando al compás de nuestra música latina (PA+Z)                  10am Inglés Nivel 2 Avanzado                  11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z)                  12pm Almuerzo                  01pm Inf. y asistencia *C                  02pm Zumba silla (A&amp;Z)                  02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	<p><b>20</b></p> <p>10am Zumba Gold en Parque Scalzi (P&amp;Z)                  11am Bingo/Parque Scalzi (P)                  12pm Almuerzo/Caminata (P)                  01pm Inf. y asistencia *C                  02:30 Ayuda con Tecnología *C                  03:00 <u>Plática/Video de Salud y Bienestar (S+Z)</u></p>	<p><b>21</b></p> <p>10am Inglés Nivel 1 Básico (Z)                  10m Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z)                  12pm Almuerzo                  12am Inglés Nivel 1 Medio (Z)                  01pm Inf. y asistencia *C                  02:30 Ayuda con Tecnología *C                  3:00 <u>Video Documental Temas Varios (S+Z)</u></p>	
<p><b>25</b></p> <p>10am Cafecito, Socialización, noticias y más (S+Z)                  11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z)                  12pm Almuerzo                  01pm Inf. y asistencia *C                  02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	<p><b>26</b></p> <p>10am Bailando al compás de nuestra música latina (PA+Z)                  10am Inglés Nivel 2 Avanzado                  11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z)                  12pm Almuerzo                  01pm Inf. y asistencia *C                  02pm Zumba silla (A&amp;Z)                  02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	<p><b>27</b></p> <p>10am Zumba Gold en Parque Scalzi (P&amp;Z)                  11am Bingo/Parque Scalzi (P)                  12pm Almuerzo/Caminata (P)                  01pm Inf. y asistencia *C                  02:30 Ayuda con Tecnología *C                  03:00 <u>Plática/Video de Salud y Bienestar (S+Z)</u></p>	<p><b>28</b></p> <p>10am Inglés Nivel 1 Básico (Z)                  10m Habilidades, Juegos, Arte, Talentos y más S+Z)                  12pm Almuerzo                  12am Inglés Nivel 1 Medio (Z)                  01pm Inf. y asistencia *C                  3:00 <u>Video Documental Temas Varios (S+Z)</u></p>	

Almuerzo del mes de la Hispanidad Viernes Octubre 8 12:30-1:30pm

Viernes Octubre 29 12:30 - 1:30 pm Almuerzo Halloween

- FELICIDADES A NUESTROS CUMPLEAÑEROS DE OCTUBRE**
- Ana Lopez (01)
  - Luz Ramirez (03)
  - Martha Aceituno (04)
  - Stella Cardoso (05)
  - Ana Lopez (08)
  - Augusto Milla (09)
  - Martha Cruz (12)
  - Saul Larrea (13)
  - Maria Ines Villa (14)
  - Levis Ramirez (17)
  - Nancy Valdovinos (18)
  - Betty Farfan (23)
  - Aminta Martinez (28)
  - Luis Poma (30)
  - Norma Moncada (30)

Los códigos para saber dónde se darán las clases son como sigue y están indicados a lado de cada clase en el calendario.

- A: Auditorio, OCGH: Oficina Coordinador Grupo Hispano Z: Zoom
- AS: Salón de Arte, P: Parque,
- C: Salón de Cómputo R: Salón de Recreación
- L: Biblioteca RPA: Patio Salón de Recreación

\*C El asterisco y la letra C significan que usted debe llamar al centro de adultos al 203-977-5151 Ext. 6 y pedir una cita para que se le atienda sólo a usted (cita individual) en el tiempo establecido en el calendario.

1. Citas de información y asistencia serán entre la 1 y las 2 pm.
2. Citas de ayuda con tecnología serán entre las 2:30 pm y las 3:30pm..



NOVIEMBRE



<p><b>Lunes</b> <b>Noviembre</b> <b>1,8,15,22,29</b></p>	<p><b>Martes</b> <b>Noviembre</b> <b>2,9,16,23,30</b></p>	<p><b>Miércoles</b> <b>Noviembre</b> <b>3,10,17,24</b></p>	<p><b>Jueves</b> <b>Noviembre</b> <b>4,11,18,25</b></p>
<p>10am Cafecito, Socialización, noticias y más (S+Z) 10am <b>Clinica Toma de Presión</b> 11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z) 12pm Almuerzo 01pm Inf. y asistencia *C 02pm La Hora del Cine (S+Z) 02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	<p>10am <b>Bailando al compás de nuestra música latina (PA+Z)</b> 10am Inglés Nivel 2 Avanzado 11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z) 12pm Almuerzo 01pm Inf. y asistencia *C 02pm Zumba silla (A&amp;Z) 02:30 Ayuda con Tecnología *C</p>	<p>10am Zumba Gold en Parque Scalzi (P&amp;Z) 11am Bingo/Parque Scalzi (P) 12pm Almuerzo/Caminata (P) 01pm Inf. y asistencia *C 02:30 Ayuda con Tecnología *C 03:15 <u>Plática/Video de Salud y Bienestar (S+Z)</u></p>	<p>10am Inglés Nivel 1 Básico (Z) 10m Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z) 12pm Almuerzo 12am Inglés Nivel 1 Medio (Z) 01pm Inf. y asistencia *C 3:15 <u>Video Documental Temas Varios (S+Z)</u> <b>Día de los Veteranos y Thanksgiving</b></p>

**Clinica de toma de Presión:**  
Lunes 8 de Noviembre, 10 –11am

**Códigos para los salones de clases son como sigue y están indicados a lado de cada clase en el calendario.**  
A: Auditorio,  
AS:Salón de Arte,  
C: Salón de Cómputo  
L: Biblioteca  
M: Salón Mural  
OCGH: Oficina Coordinador Grupo Hispano  
P: Parque,  
R: Salón de Recreación  
RPA: Patio Salón de Recreación  
S: Salón Seminario,  
Z: Zoom

**FELICIDADES A NUESTROS CUMPLEAÑEROS DEL MES DE NOVIEMBRE:**  
Ricardo Astudillo (01)  
Mario Villamarin (06)  
Honorio Cuevas (07)  
Miriam Urbaz (09)  
Maria Zakas (12)  
Soledad Estrada (14)  
Laura Cruz (15)  
Maria Yambay (15)  
Isabel Loaiza (18)  
Juan Toro (23)  
Gilberto Vasconez (23)  
Maria Acosta (24)  
Ramón Macassi (28)

**Titulos de Peliculas para Octubre y Noviembre**  
Lunes Octubre 4, Lunes Octubre 18  
Lunes Nov 1ro., Lunes Nov 15 y Lunes Nov 29 serán anunciadas en whatsapp, email o texto. Gracias



**Arte con Anne**  
Lunes y Viernes  
Instructor:  
Anne Salthouse  
10:00am a 12:00pm

**ART CLASS**

Todos los medios de arte son bienvenidos. Por favor traiga sus propios materiales.

**Dias festivos en Noviembre**  
**Centro estará Cerrado los días : Jueves 11, Jueves 25 y Viernes 26**

**Programas de Ejercicios Grabados en el canal de YouTube del SSC**  
Tenemos varias clases de ejercicios. Disfrútelos a gusto y a la hora que pueda en la comodidad de su hogar: Vaya al canal del senior center en [www.youtube.com](http://www.youtube.com) y busque:  
\* Ejercicios con Miriam  
\* Tai Chi con Ken & Alma,  
\* Chair Zumba con Lili  
\* Zumba Gold con Lili



**Quiere Festejar su Cumpleaños con nosotros vía Zoom?**  
Regístrate llamando al 203-977-5151  
El festejo es a las 3pm el **segundo Miércoles del mes.**  
Tendremos cup cakes que podrá venir a recoger de 9am-2pm en el 3er. Piso del estacionamiento por la puerta trasera de entrada a nuestro Centro. A las 3pm nos conectaremos al zoom, ahí cantaremos y comeremos los cup cakes con ustedes.

Desearde el don de la fe y la bendición de la esperanza para este día de Acción de gracias  
  
Feliz Día de Acción de gracias

**Cortes de Cabello por Cecilia**  
Miércoles: 10:00-12:00pm  
Octubre 13 y 27  
Noviembre 10 y 24  
(Salón de Arte y Manualidades)  
Todos los cortes \$15.00 | Servicio a Domicilio: \$25.00

**Persona a Persona (P2P) Mercado una vez al mes.**  
Si usted esta registrado con P2P, recuerde llamar cada mes para agendar su próxima entrega de Mercado al **203-655-0048** Lunes a Viernes de 9-1pm

**Building one Community "B1C"**  
El Centro de oportunidades para el inmigrante ofrece diversos servicios. Conozca como puede obtener asistencia en caso que este necesitando de un acompañante para sus padres; asistencia con trámites de inmigración, preparación para el examen de ciudadanía, clases de ESL y más. Para más información llame al (203) 674-8585.

**Aprende Inglés por tu cuenta,** Presione el enlace:  
<https://idiomas.gcfglobal.org/es/curso/ingles/>

**Caridades Católicas Trámites de Ciudadanía y más**  
Servicios de Inmigración  
Alex Arévalo, Gerente del Programa.  
Dirección: 238 Jewett Avenue, Bridgeport, CT 06606  
Clientes actuales y sólo hispanohablantes (203) 416-1306  
Citas nuevas y solo en Inglés (203) 416-1311  
Envío de Documentos via Fax: 203-373-0835  
Horas del atención: Lunes a viernes de 9:00 am-5 pm.  
**Se ofrecen también citas por la tarde.**



**Viernes, Noviembre 5**  
**11:30-12:30**

Con Christy Perone de  
Bridges by Epoch

Una de las mejores formas de darle a su cerebro y a su estado de ánimo un impulso es cuando disfrutas de juegos y diversión! Únase a nosotros para participar en una competencia amistosa y saludable para el cerebro

Ponga a prueba sus habilidades con trivias, sorprenda a su mente con acertijos y socialice con su equipo mientras compite contra otros por un Tarjeta de regalo de Stop & Shop

Regístrese en myactivecenter  
O llamando al 203-977-5151



**Mah Jong**  
**Martes**  
**12-3 en la Biblioteca**

Si es un jugador experimentado o nuevo en el juego y quiere aprender, únase a este grupo amigable para este antiguo juego de habilidad, estrategia y un poco de suerte.

Regístrese en myactivecenter o al 203-977-5151



**Via Zoom**  
**1er & 3er Viernes del mes**  
**2:00pm**

Este Bingo es un poco diferente a nuestro Bingo normal, esto es Bingo con música. Esto es bingo musical, escuchas un clip de canción y adivina la canción.

Habrá hojas de papel de Bingo (cada una recibirá 2 hojas) con los títulos de la música con letra más grande que facilita la lectura. Puede hacer que se los envíen por correo directamente o por correo electrónico, lo que sea más fácil. Estos le serán enviados por correo con una semana de anticipación.

Asegúrate de registrarte en myactivecenter.com  
or llamar al 203-977-5151



**Martes 2:00pm**

Por favor regístrese en myactivecenter  
o llame al Centro al 203-977-5151

Los programs son en el Centro. Tenemos 5 espacios disponibles en Zoom para aquellos que no puedan venir en persona

[Martes, Octubre 5: Monumento Nacional Scotts Bluff](#)

Reflexione sobre los viajes de los pioneros que vieron los acantilados aquí como un hito en sus viajes a Oregon, CA y Salt Lake City, Utah. Disfrute del paisaje del valle del río North Platte desde la cima del acantilado.

[Martes, Octubre 12: Regreso al castillo de Hearst](#)

Únase a una presentación única con una guía de Hearst Castle que destaca los logros del arquitecto y el fascinante proceso de construcción de la finca de 28 años.

[Martes, Octubre 19: Biblioteca Presidencial Jimmy Carter](#)

Esta presentación examinará el compromiso cívico y discutirá las fuentes principales de la Biblioteca del Centro y los Archivos Nacionales.

[Martes, Octubre 26:](#)

[National Mall y parques conmemorativos en Washington, DC](#)

Exploraremos la historia y el simbolismo de monumentos conmemorativos, como Lincoln, Thomas Jefferson, Franklin D. Roosevelt y Martin Luther King, Jr. y más.

[Martes, Noviembre 2: Biblioteca Presidencial Eisenhower](#)

Únase a nosotros en la Biblioteca y Museo Presidencial para descubrir más sobre nuestro Presidente # 34.

[Martes, Noviembre 9: Museo Nacional 'Guerra del Pacífico'](#)

En honor al Día de los Veteranos, visitaremos el Museo Nacional de la Guerra del Pacífico.

[Martes, Noviembre 16: Santuario de Elefantes](#)

Visite elefantes asombrosos y escuche sus historias a medida que comprendemos cómo se los cuida en cautiverio.

[Martes, Noviembre : Museo y Biblioteca Presidencial Hoover](#)

Herbert Hoover fue un ingeniero de minas, humanitario, secretario de Comercio de los Estados Unidos y el presidente No. 31 de los Estados Unidos. Además del servicio público, dedicó sus años posteriores a la presidencia a causas sociales como los Clubs de niños exploradores de América. También escribió más de 40 libros durante esos años.

## Sesión de Tecnología Abierta

### Miércoles 1 a 2pm

No esta seguro de cómo acceder a nuestras clases virtuales a través de Zoom?

¿Tiene problemas con Zoom o cualquier otro problema de computadora, tableta o teléfono inteligente? Usted no está solo!

Nuestro increíble equipo de tecnología está aquí para ayudar a responder todas sus preguntas.

Háganos saber qué otros temas le gustaría aprender.

Envíanos un correo electrónico y háznoslo saber, o mejor aún, participa en la sesión de Open Tech y habla con Stu, Peter o Rouja sobre tus ideas.

### Conversaciones sinceras Acerca de Racismo con Joan Madison

El 2do y 4to Martes  
Del mes a las  
11:00am



Las conversaciones sinceras sobre la raza no son fáciles. A menudo provocan sentimientos de dolor, ira, frustración y miedo a ser juzgado o incomprendido.

Únase a nosotros en un espacio seguro y sin prejuicios que permite el intercambio de perspectivas, el intercambio de ideas y el intercambio de creencias y suposiciones abordado de manera positiva.

las conversaciones productivas crean comprensión, crecimiento y empatía. Más importante aún, son el primer paso a generar ideas y soluciones para el cambio social.

Joan es una trabajadora social que ha estado en su propio viaje de una mayor conciencia de sí misma con respecto al racismo y ha dirigido varios grupos sobre el tema de la raza.

Por favor regístrese en myactivecenter  
o llame al 203-977-5151



Únase a este animado grupo mientras aborda todas las noticias de última hora, incluidas las locales, estatales, eventos nacionales y globales!

**Miércoles : 10:00am - 12:00pm**

**Lider de Discusión: Tom**

Este evento continuará vía Zoom



### Ingles como Segundo Idioma

Nivel Principiante c/ Andrea  
Jueves de 12:00-1:00 pm  
Salón Mural



### Español Avanzado

Martes 2 pm  
Semestre de 7 Semanas  
\$25 para los miembros  
\$80 para los NO miembros  
Sesiones de Clases:  
Octubre 5 a Noviembre 16  
Noviembre 26 al 4 de Enero del 2022

**Instructor: Angeles Dam**

Vaya a: Zoom.us

ID de reunión: 880 2581 7425 | Password: 425295

Unase por teléfono, llame al 646-558-8656



**ART CLASS**

**Arte con Anne  
Lunes y Viernes**

**Instructor:  
Anne Salthouse**

**10:00am-12:00pm**

Todos los medios de arte son bienvenidos.  
Por favor traiga sus propios materiales



SNAP (programa de asistencia nutricional suplementaria) por sus siglas en inglés es un programa Federal administrado por el Departamento de Servicios Sociales de CT que proporciona a los hogares de personas elegibles una asignación mensual en efectivo para comprar alimentos.

Los límites de ingresos mensuales para personas de 60 años o más o para las personas con discapacidad son:

\$1,926.00/ Una sola persona  
\$2,607.00/ pareja

Los beneficios mensuales pueden variar desde un máximo de \$ 194 para una persona soltera o \$ 353 para una pareja

**Para postularse, visite la oficina de DSS (Departamento de Servicios Sociales) en 1642 Bedford Street o**

**Plan de ahorro de Medicare (MSP)**

MSP por sus siglas en inglés es un programa federal que se administra a nivel estatal. Este programa paga la prima mensual de la Parte B de Medicare para usted, lo que significa \$135/mes adicionales de ahorro en su bolsillo. También lo califica para el subsidio federal por bajos ingresos para reducir los costos de sus medicamentos recetados.

La aplicación es fácil y el programa puede ahorrarle miles de dólares al año.

**Los límites de ingresos mensuales son los siguientes:**

Nivel de Programa	Persona Individual	Pareja Casada
QMB	2,265.00	3,064.00
SLMB	2,480.00	3,354.00
ALMB	2,641.00	3,572.00

No hay prueba de activos para calificar en el estado de CT.

Los límites de ingresos son montos brutos pero el 50% de los ingresos del trabajo de un solicitante no se tiene en cuenta. Para aplicar, pase por la recepción por una aplicación o imprímala desde nuestro sitio web:

[www.stamfordsenior.org](http://www.stamfordsenior.org) en el menú "Enlaces Útiles

**Programa de asistencia energética de CT**

Ahora Aceptando Aplicaciones

El Programa de Asistencia Energética de Connecticut ayuda a los hogares a pagar las facturas de calefacción principal. Incluso si los costos primarios de calefacción del hogar están incluidos en su alquiler, también puede solicitar asistencia.

**Los límites de ingresos hogar son los siguientes:**

1 Hogar de 1 persona: \$ 39,027 / anual  
Hogar de 2 personas: \$ 51,035 / anual

**Límites de activos:**

\$ 15,000 para propietarios de viviendas  
\$ 12,000 para inquilinos

Para programar una cita para solicitar ayuda con sus facturas de calefacción, llame al:

Agencia de Acción Comunitaria  
34 Woodlawn Avenue, Stamford, CT  
203-357-0720 ext. 401

Nota: Las encuestas se pueden realizar por teléfono para las personas confinadas en el hogar que no pueden aplicar en persona

**"Dificultad financiera"**  
**(Protección de cierre de invierno):**

La protección de cierre está disponible en 1 de noviembre de 2021 a 1 de mayo de 2022.

Si aún no está codificado para dificultades COVID, CODIFICAR AHORA!

**Los siguientes clientes de electricidad y gas pueden ser elegibles para la protección de corte de invierno:**

- Aquellos que reciben asistencia pública local, estatal o federal; si la única fuente de apoyo financiero es: Seguro Social, Beneficios para Veteranos; Si el jefe de familia está desempleado y los ingresos son inferiores al 300% del FPL; Si está gravemente enfermo o tiene un familiar gravemente enfermo; Si los ingresos caen por debajo del 125% del FPL; Si las circunstancias amenazan con la privación de alimentos y las necesidades de la vida si se requiere pago.
- El cliente debe estar codificado como "dificultad" con el servicio público para obtener esta protección de cierre; no es automática.
- El cliente puede comunicarse con su empresa de servicios públicos o con una agencia de acción comunitaria para obtener el código..
- El cliente no se libera de pagar la factura eventualmente, pero no se le puede desconectar durante este período de tiempo.



OCTUBRE



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				<p>1</p> <p>9:30-10:30 Tai Chi w/Ken 10:00-11:30 Art w/Anne 1:30-2:30 Total Body Workout 2:00-3:00 Bingo</p>
<p>4</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:30 Art w/Anne 11:00-12:00 Stretch &amp; Tone w/ Linda 1:00-2:00 Line Dancing</p>	<p>5</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 10:00 Latin Dance w/ Lili 11:15-12:00 Yoga w/Angelica 12:00-3:00 Mah Jong 2:00-2:45 Chair Zumba 2:00-3:00 Advanced Spanish</p>	<p>6</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 11:30-12:30 Meditation 1:00-2:00 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>7</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 11:15-12:00 Yoga w/Angie 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training w/Miriam</p>	<p>8</p> <p>9:30-10:30 Tai Chi w/Ken 10:00-11:30 Art w/Anne 10:30-11:30 Coffee Chat 12:00-1:00 <b>Almuerzo de Herencia Hispana Servicio en el auto.</b> 1:30-2:30 Total Body Workout (A&amp;Z)</p>
<p>11</p> <p><b>SSC CEERRADO</b></p>  <p>Happy Columbus Day</p>	<p>12</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 10:00 Latin Dance w/ Lili 11:00 Candid Conversations 11:15-12:00 Yoga w/Angelica 12:00-3:00 Mah Jong 2:00-2:45 Chair Zumba 2:00-3:00 Advanced Spanish</p>	<p>13</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Current Events 10:00-12:00 <b>Cortes de Pelo</b> 10:00-10:45 Zumba Gold 11:30-12:30 Meditation 1:00-2:00 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics 3:00-3:30 Monthly Bday Celebration</p>	<p>14</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 11:15-12:00 Yoga w/Angie 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training w/Miriam</p>	<p>15</p> <p>9:30-10:30 Tai Chi w/Ken 10:00-11:30 Art w/Anne 1:30-2:30 Total Body Workout 2:00-3:00 Bingo</p>
<p>18</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:30 Art w/Anne 11:00-12:00 Stretch &amp; Tone w/ Linda 1:00-2:00 Line Dancing</p>	<p>19</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 10:00 Latin Dance w/ Lili 11:15-12:00 Yoga w/Angelica 12:00-3:00 Mah Jong 2:00-2:45 Chair Zumba 2:00-3:00 Advanced Spanish</p>	<p>20</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 11:30-12:30 Meditation 1:00-2:00 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>21</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 11:15-12:00 Yoga w/Angie 2:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training w/Miriam</p>	<p>22</p> <p>9:30-10:30 Tai Chi w/Ken 10:00-11:30 Art w/Anne 10:30-11:30 Coffee Chat 1:30-2:30 Total Body Workout</p>
<p>25</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:30 Art w/Anne 11:00-12:00 Stretch &amp; Tone w/ Linda 1:00-2:00 Line Dancing 2:00-4:00 Movies</p>	<p>26</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 10:00 Latin Dance w/ Lili 11:00 Candid Conversations 11:15-12:00 Yoga w/Angelica 12:00-3:00 Mah Jong 2:00-2:45 Chair Zumba 2:00-3:00 Advanced Spanish</p>	<p>27</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Current Events 10:00-12:00 <b>Cortes de Pelo</b> 10:00-10:45 Zumba Gold 1:00-2:00 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>28</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 11:15-12:00 Yoga w/Angie 12:00-1:00 Begin ESL (M) 1:30-2:30 Strength Training w/Miriam</p>	<p>29</p> <p>9:30-10:30 Tai Chi w/Ken 10:00-11:30 Art w/Anne 12:00-1:00 <b>Almuerzo Halloween</b> 1:30-2:30 Total Body Workout</p>

## NOVIEMBRE

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>1</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:30 Art w/Anne 11:00-12:00 Stretch &amp; Tone w/Linda 1:00-2:00 Line Dancing</p>	<p>2</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Intermediate ESL 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 10:00 Latin Dance w/ Lili 11:00-12:00 Yoga w/Angelica 2:00-3:00 Advanced Spanish 2:00-2:45 Chair Zumba</p> <p><b>DIA DE ELECCIONES</b></p> 	<p>3</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 11:30-12:30 Meditation 1:00-2:00 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>4</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 11:15-12:00 Yoga w/Angelica 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training w/Miriam</p>	<p>5</p> <p>9:30-10:30 Tai Chi w/Ken 10:00-11:30 Art w/Anne 11:30-12:30 Brain Games 1:30-2:30 Total Body Workout 2:00-3:00 Bingo</p>
<p>8</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:30 Art w/Anne 11:00-12:00 Stretch &amp; Tone w/Linda 1:00-2:00 Line Dancing 2:00-4:00 Movie</p>	<p>9</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Intermediate ESL 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 10:00 Latin Dance w/ Lili 11:00-12:00 Yoga w/Angelica 11:00 –12:00 Candid Conversations 2:00-3:00 Advanced Spanish 2:00-2:45 Chair Zumba</p>	<p>10</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Current Events 10:00-12:00 Haircuts 10:00-10:45 Zumba Gold 11:30-12:30 Meditation 1:00-2:00 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics 3:00-3:30 Monthly Bday Celebration</p>	<p>11</p> <p><b>SSC CERRADO</b></p> 	<p>12</p> <p>9:30-10:30 Tai Chi w/Ken 10:00-11:30 Art w/Anne 10:30-11:30 Coffee Chat 11:30-12:30 Medicare Update 1:30-2:30 Total Body Workout</p>
<p>15</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:30 Art w/Anne 11:00-12:00 Stretch &amp; Tone w/Linda 1:00-2:00 Line Dancing</p>	<p>16</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Intermediate ESL 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 10:00 Latin Dance w/ Lili 11:00-12:00 Yoga w/Angelica 2:00-3:00 Advanced Spanish 2:00-2:45 Chair Zumba</p>	<p>17</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 11:30-12:30 Meditation 1:00-2:00 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>18</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 11:15-12:00 Yoga w/Angelica 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training w/Miriam</p>	<p>19</p> <p>9:30-10:30 Tai Chi w/Ken 10:00-11:30 Art w/Anne 2:00-3:00 Bingo</p>
<p>22</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:30 Art w/Anne 11:00-12:00 Stretch &amp; Tone w/Linda 12:00-1:00 Almuerzo dia de Acción de Gracias 1:00-2:00 Line Dancing 2:00-4:00 Movie</p>	<p>23</p> <p>10:00- 2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Intermediate ESL 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 10:00 Latin Dance w/ Lili 11:00-12:00 Yoga w/Angelica 11:00 –12:00 Candid Conversations 2:00-3:00 Advanced Spanish 2:00-2:45 Chair Zumba</p>	<p>24</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Current Events 10:00-12:00 Cortes de Pelo 10:00-10:45 Zumba Gold 1:00-2:00 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>25</p> <p><b>CERRADO POR ACCION DE GRACIAS</b></p> 	<p>26</p> <p><b>CERRADO POR ACCION DE GRACIAS</b></p> 
<p>29</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:30 Art w/Anne 11:00-12:00 Stretch &amp; Tone w/Linda 1:00-2:00 Line Dancing</p> <p><b>Feliz Hanukkah</b></p> 	<p>30</p> <p>10:00-2:00 Club Hispano 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:00 Inter. ESL 10:00 Latin Dance w/ Lili 11:00-12:00 Yoga w/Angelica 2:00-3:00 Advanced Spanish 2:00-2:45 Chair Zumba</p>			<p><b>El horario de verano finaliza el Domingo, 7 de noviembre, recuerde retroceder una hora el reloj el sábado 6 de noviembre</b></p>



## Boletos de autobús de CT Transit

Los boletos de autobús de CT Transit están disponibles en la recepción para los miembros del SSC. Hay diez pases de autobús disponibles para cualquier persona que tenga Medicare con una donación sugerida de \$ 2.00. Aquellos que no tienen Medicare pueden obtener 2 boletos de viaje sencillo por día por una donación sugerida de \$ 1.00.



## Norwalk Transit Easy Access

Easy Access es un servicio de transporte público puerta a puerta. Tenga en cuenta que no hay más boletos impresos para Easy Access. Todos deben configurar una cuenta con su nuevo sistema de pago en línea RMP. Para registrarse en el nuevo sistema de pago de tarifas en línea llamado RMPay, consulte a continuación

- Vaya al sitio web de NTD (Norwalk Transit District) : [www.norwalktransit.com](http://www.norwalktransit.com)
- Presione en el enlace "Services" en la parte superior de la pagina principal.
- Presione en el enlace "Door to Door" debajo a la derecha de la sección de Elderly/Disabled
- Presione en **RMPay** login
- Seleccione el botón azul abajo para registrarse
- Introduzca su correo electrónico, su teléfono primario y su ID de cliente que tiene con Norwalk Transit
- Una vez creada su cuenta, navegue hasta el correo electrónico con el que se registró y verifique su dirección de correo electrónico haciendo presión en el enlace de su correo electrónico.
- Una vez que haya verificado su correo electrónico, ahora puede iniciar sesión
- Si necesita más ayuda, llame al 203-299-5180 y pida que lo atiendan en español con Maria Velez Lunes a Viernes de 7am-4pm (12-1 es su hora de almuerzo y no toma llamadas) o vaya a [www.rmpay@norwalktransit.com](mailto:www.rmpay@norwalktransit.com)

Si aún tiene boletos de papel sin usar, aún puede usarlos, sin embargo, se eliminarán gradualmente con la transición al sistema de pago RMPay

Puede continuar usando sus boletos existentes, o puede comunicarse con Norwalk Transit al 203-299-5160 para convertir y agregar el valor de sus boletos NTD no utilizados a su cuenta registrada de RMPay.

**Los miembros del SSC recibirán una ayuda mensual depositada en su cuenta RTM para subsidiar el costo de sus viajes hacia y desde el SSC. Los seniors deben crear su propia cuenta. El SSC no tendrá más boletos de papel para dar para el servicio de Door to Door.**

## COMPARTA LA TARIFA

**El programa Share the Fare (Comparta la tarifa) es para residentes de Stamford mayores de 62 años y para personas discapacitadas.**



- Share the Fare ofrece cupones de taxi con descuento a las personas elegibles que residen en Stamford.
- **Los pasajeros elegibles pueden comprar cupones de Share the Fare en la Departamento de caja y permisos junto al vestíbulo del primer piso del Stamford Government Center.**
- Para comprar cupones, los participantes deben proporcionar identificación y prueba de edad de elegibilidad o discapacidad para el cajero.
- Cada talonario de cupones Share the Fare contiene diez (10) cupones y tiene un valor nominal total de \$ 50.00. Los libros se venden a personas mayores y discapacitadas por \$ 25.00

**Para mas información llame al 203-977-4979**

Todas las clases serán en el auditorio de SSC a menos que se indique lo contrario en la descripción.  
Las clases que se llevan a cabo en el auditorio también se transmitirán en Zoom.

### **Lunes a las 11am**

#### **Estiramiento y tonificación con Linda:**

la clase incluye ejercicios dirigidos a todo el cuerpo. Por favor traiga su propio tapete o toalla

### **Lunes a la 1:00 pm**

**Line Dancing con Tina:** Una hora divertida para cualquiera que ama bailar. Tina te hará pasar a todos los géneros de música, desde country, rock, pop y música latina.

### **Martes a las 10 am**

#### **De fiesta con Lili**

Ven y mueve tu cuerpo con Lili y baila salsa y divertida música latina.

### **Martes a las 10 am**

#### **Tai Chi con Alma:**

forma china de artes marciales que implica movimientos lentos, controlados y de bajo impacto que ayudan a mejorar el equilibrio y la coordinación ojo-mano.

### **Martes a las 11am**

#### **Ejercicio general con Miriam en Scalzi Park:**

Ejercicio fácil de aprender que se dirige a múltiples grupos de músculos mediante el uso de bandas y aeróbicos ligeros que aumentan la fuerza y el tono muscular

### **Martes a las 11:15 am**

#### **Yoga con Angélica:**

posiciones de yoga tradicionales para aumentar la fuerza y la flexibilidad y reducir el estrés. Por favor traiga su toalla.

### **Martes a las 2 pm**

#### **Zumba en Silla con Lili:**

Desarrollada para personas mayores que no pueden tolerar los rigores de una clase estándar y se realiza en una posición sentada con música animada. Esta clase reduce efectivamente el peso corporal y la grasa.

### **Miércoles a las 10 am**

#### **Zumba Gold con Lili en Scalzi Park:**

Coreografía fácil de seguir con música animada que te inspirará y motivará a moverte. Este es un gran ejercicio para todo el cuerpo.

### **Miércoles a la 1:30 pm**

#### **Aeróbicos con Miriam:**

Ejercicios energéticos para fortalecer el corazón, los músculos y los huesos.

### **Jueves a las 9:00 am**

#### **Tai Chi con Alma en Scalzi Park:**

forma china de artes marciales que implica movimientos lentos, controlados y de bajo impacto que ayudan a mejorar el equilibrio y la coordinación ojo-mano.

### **Jueves a las 11:15 am**

#### **Yoga con Angélica:**

posiciones de yoga tradicionales para aumentar la fuerza y la flexibilidad y reducir el estrés. Por favor traiga su esterilla.

### **Jueves a la 1:30 pm**

#### **Entrenamiento de fuerza con Miriam:**

un programa de ejercicios de desarrollo muscular.

### **Viernes a las 9:30 am**

#### **Tai Chi con Ken en Scalzi Park:**

forma china de artes marciales que implica movimientos lentos, controlados y de bajo impacto que ayudan a mejorar el equilibrio y la coordinación ojo-mano.

### **Viernes a la 1:30 pm**

#### **Entrenamiento corporal total con Miriam:**

una clase basada en una silla que proporciona ejercicios de la cabeza a los pies para desarrollar fuerza y mejorar la flexibilidad.



**Coffee Chat**  
 Únase a nuestras pláticas dinámicas el 2do & 4to Viernes del mes 10:30 am

Via Zoom. El enlace está disponible en [myactivecenter.com](http://myactivecenter.com)



**Programa de cocina virtual con Susan Doyle**  
 Lunes a las 3:00 p. M. En Zoom

**Octubre 18**  
**Noviembre 15th (menú día de Acción de gracias)**

Es difícil cocinar para uno o dos. Esta demostración de cocina resolverá el problema de cómo disfrutar cocinando a menor escala. Aprenda a preparar deliciosos manjares desde la comodidad de su hogar.

**“Una forma más inteligente de dar”**

**Miércoles Octubre 20 a las 3pm**

¿Sigues dando con tu chequera? en su lugar, considere financiar su filantropía con un vehículo de donaciones más estratégico. esta sesión le ayudará a descubrir el panorama caritativo y cómo los donantes como usted donan el día de hoy. Conozca las diferencias entre las estrategias de donaciones comunes y comprenda cómo puede maximizar su impacto mientras minimiza la carga fiscal. ¡Es una forma más inteligente de dar! Presentado por: Julina Ogilvie. "Principio" "Socios Patrimoniales". éste programa estará en zoom. por favor regístrese en myactive-



**Cortes de pelo con Cecilia**  
 Miércoles: 10:00am-12:00pm

Octubre 13 & 27  
 Noviembre 10 & 24

Todos los cortes - \$15.00

Los cortes de pelo se harán en el salón de Arte  
 Llame al 203-977-5151 para agendar su cita

**Meditación en grupo**  
**Miércoles a las 11:30 am**

(no hay reunión el último Miércoles del mes)

¡Lo invitamos a unirse a nosotros en un espacio seguro para participar en el Grupo de Meditación Mundial de Buena Voluntad semanal de Stamford Seniors World!

¡Discutiremos, visualizaremos y meditaremos sobre el poder curativo de la buena voluntad para transformar vidas de maneras maravillosas!

¡Ven y experimenta por ti mismo estas energías de alegría y compartir!  
 Este grupo se reunirá en persona en el Senior Center



Regístrese en [www.myactivecenter.com](http://www.myactivecenter.com) o llamando al Centro al 203-977-5151

Facilitado por:

Ginny DeAngelis



**Tejer y crochet por una causa**

**Jueves**  
**10:00am-11:45am**

Este grupo se reunirá todos los jueves. Principiantes son bienvenidos. ¡Vengan juntos, hagan nuevos amigos y aprendan unos de otros!

Trabaje en sus propios proyectos o contribuya a la comunidad haciendo gorros y bufandas para donarlos a organizaciones sin fines de lucro locales para recién nacidos, pacientes con cáncer y cualquier persona que lo necesite.

Regístrese en [www.myactivecenter.com](http://www.myactivecenter.com) o llamando al 203-977-5151



**Proyecciones de la  
Parte D de Medicare  
Con Consejeros de  
MedAssist**

¿Necesita ayuda para evaluar su plan de medicamentos de Medicare para 2022?  
¡Podemos ayudar!

Del 15 de octubre al 6 de diciembre de

Lunes y viernes  
9:00 am - 11:30 am  
Solo por cita

Llame al 203-977-5151

Los consejeros de MedAssist lo ayudarán a evaluar y elegir un plan de medicamentos de la Parte D que funcione para usted.

Por favor recuerde traer su Tarjeta de Medicare, tarjeta de la Parte D de Medicare y todas tus recetas

**ACTUALIZACIÓN DE MEDICARE  
Para el 2022  
Viernes 12 de noviembre  
11:30 am.**

Venga a escuchar y conocer los cambios importantes en Medicare para 2022, que incluyen:

- Planes y costos de la Parte D para 2022
- Planes Medicare Advantage 2022
- Tarifas de seguro suplementario de Medicare
- Primas y deducibles para las Partes A y B de Medicare

**Presentado por:  
Director de SSC, Chris Crain**

Regístrese en línea en [myactivecenter.com](http://myactivecenter.com)  
o llamando al 203-977-5151

Este evento también se transmitirá en Zoom.

**myactivecenter**

Solo un recordatorio, puede encontrar todas nuestras clases en línea en [myactivecenter.com](http://myactivecenter.com) y entrar a la sesión de la clase.

Si aún no se ha registrado en [myactivecenter](http://myactivecenter.com), necesitará la etiqueta de la llave del centro para personas mayores. Su etiqueta clave es la etiqueta que desliza para las clases en las pantallas táctiles ubicadas en el centro para personas mayores.

Simplemente visite [www.myactivecenter.com](http://www.myactivecenter.com)  
Seleccione "Stamford Senior Center" e ingrese  
el número que se encuentra en la parte posterior de su llavero.



Clínicas de presión arterial  
Ubicado en la Biblioteca

(no se necesita cita)

Lunes 4 de octubre de 10: 00 a 11: 00 am

Patrocinado por:



Lunes 8 de Noviembre de 10: 00 a 11: 00 am

Patrocinado por:



**PLEASE SUPPORT OUR ANNUAL APPEAL!**

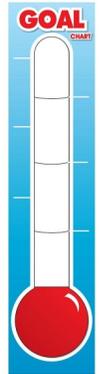
As a non-profit organization, donations are crucial to the SSC and in helping us meet our annual operating budget and maintain the breadth of programs offered to our members to keep them active & healthy.

In this season of giving, we hope you will include the SSC in your end of year charitable contributions.

For your added convenience, you can donate online at [www.stamfordseniorct.org](http://www.stamfordseniorct.org)

All donations are tax deductible to the fullest extent allowed by law.

**\$15,000**



Celebracion mensual de Cumpleaños  
2do miércoles Del mes  
3:00 pm a través de Zoom

Para celebrar cumpleaños, conduzca hasta el Centro para Personas de la Tercera Edad esa mañana entre las 9:00 am y las 2:00 pm para recoger su cupcake.

Únase a nosotros en Zoom para cantar Feliz cumpleaños y disfrutemos nuestros cupcakes juntos.

Preinscríbese antes del viernes anterior en myactivecenter o llamando al 203-977-5151

**Viaje de compras gratis a Stew Leonard's en Norwalk**  
2do y 4to lunes del mes  
a las 10 am



Nuestros amigos del Norwalk Senior Center se han ofrecido amablemente a transportar a nuestros miembros a Stew Leonard's en Norwalk los lunes a las 10:00 am.

El autobús lo recogerá aquí en el Centro, lo llevará a Stew's para comprar y luego lo llevará de regreso al SSC. Todos los miembros que se registren recibirán un cupón de compras de \$ 10.00 para usar en Stews. Límite de no más de 4 bolsas de comestibles por comprador.

Esté en el Centro antes de las 9:45 am

**Con el otoño acercándose, salga, camine y respire aire fresco.**

Aquí hay algunos lugares geniales para ir a caminar que le recomendamos:

Bartlett Arboretum: 151 Brookdale Road

Parque Cove Island: 363 Weed Avenue

Parque Mill River: Washington Blvd.

Montgomery Pinetum (Bible Street Park)  
Cos Cob



**Entrega de regalos heredados**

¿Ha tenido el Stamford Senior Center un impacto positivo en tu vida o en alguien que te importa? Si es así, ayudenos a apoyar nuestros programas y servicios con una donación.

Estas son algunas de las formas de contribuir:

**Donaciones de tributo:** en honor a alguien que está celebrando un cumpleaños, aniversario u otro evento.

**En memoria o tributo:** una forma amorosa de donar. Se enviará una tarjeta personalizada en su nombre en memoria o como homenaje en vivo.

**Legados:** deje un legado caritativo en su testamento para el Stamford Senior Center. Cree un legado personal que perdurará para siempre.

*Gracias a las siguientes personas por sus donaciones al Stamford Senior Center hasta Agosto 31 del 2021*

- Carol Ann Bakinowski
- Maria Diaso Bermudez
- Roseline Bernier
- Cynthia Bowser
- Debbie Bozek
- Joseph Chan
- Lila Croen
- Lenore DiPalma
- Therese Fix
- Joan Ginnetty
- Marge Hogan
- Mary Howinsky
- Ellie Isidro (In memory of Peter Conetta)
- Carole Kirk
- Robin Kurtz
- Ling Lee
- Ernie & Marion Lim
- Catherine Milke
- Lindsey Miller
- Marie O'Reilly
- Laurie Pensiero
- Julio Poma
- Mary Rachinsky
- Wilma Ramazzini
- Harold Rosenbaum
- Vince & Nicol Rupolo
- Celmira Sedano
- Miriam Shaw
- Beverleigh Shaylor
- Marybelle Suczek
- Marilyn Tague
- Kay Woodard
- Anne Smith-Young

**GIVING TUESDAY**

Noviembre 30, 2021

Tenemos dos días para conseguir ofertas:

Black Friday y Cyber Monday.

El **#Done el Martes**, tenemos un día para devolviendo. Es el día de la inauguración de la temporada de dar.

**#Done el Martes** es un movimiento global de donaciones creado por comunidades en países de todo el mundo. Millones de personas se han unido para apoyar y defender las causas en las que creen y las comunidades en las que viven.

Si apoyó nuestra Apelación anual con una donación, se lo agradecemos, si no, podría considerar donar en el #GivingTuesday a SSC?.

Done en [www.stamfordseniorct.org](http://www.stamfordseniorct.org)



Hilda Woodson & Gerry Russo



Delores Donahue, Ingrid Haughton  
Carolyn Meloni & Anna Meyer



Joan & Pamela Hall



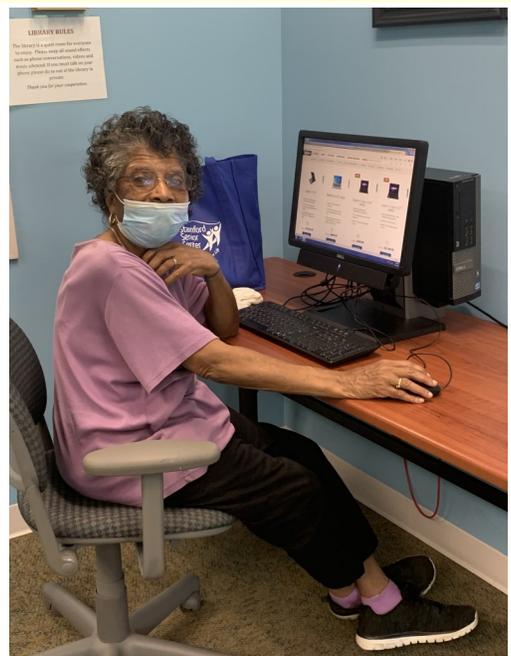
Maria Acosta, Joy Ramsay, Tibisay Dawidowicz &  
Albertina Hensley



Mah Jong Group



Zumba Chair Class



Gloria Adams



888 Washington Boulevard, 2<sup>nd</sup> Floor  
Stamford, CT 06901  
[www.stamfordseniorct.org](http://www.stamfordseniorct.org)

Non-Profit Org.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Stamford, CT  
Permit # 1016