



Marzo/Abril 2022
Edición de la Plática

888 Washington Boulevard Stamford, CT 06901 | (203) 977-5151 | www.stamfordseniorct.org

Queridos amigos:

Es difícil de creer que el día 12 de marzo de este año marcará el segundo aniversario de COVID-19 entrando en nuestras vidas. Ni en mis sueños más locos imaginé el impacto devastador que tendría en nuestra comunidad local, en todo nuestro país y en el mundo. Casi un millón de vidas estadounidenses se han perdido a causa de este terrible virus. Todos hemos cambiado en los últimos dos años, algunos de nosotros hemos sufrido pérdidas inconmensurables de familiares, amigos y colegas. Mi mensaje para ustedes este mes no es que revivan los últimos dos años y se centren en todo lo que hemos perdido, sino que celebremos el hecho de que estamos aquí hoy, para honrar a los que hemos perdido y dar gracias a los que están en primera línea. que han dado tanto para que todos pudiéramos estar seguros, saludables y alimentados. Desde nuestros trabajadores de atención médica y socorristas hasta los científicos que trabajaron incansablemente para desarrollar tratamientos y vacunas, hasta trabajadores de tiendas de comestibles, camioneros, carteros y muchos otros que se presentaron a trabajar todos los días, mientras que la mayoría se refugió en sus hogares. Tenemos una deuda de gratitud con ellos.

Vamos a enfocarnos en los días mejores que se avecinan. Es probable que lo que solíamos llamar "normal" no vuelva. Así que tenemos que adaptarnos a nuestra nueva "normalidad". Nosotros, en el Centro, estamos haciendo todo lo posible para hacer eso y hemos comenzado a traer nuevamente todo lo que a nuestros miembros aman de venir al Centro. Estamos reanudando nuestros almuerzos temáticos mensuales (usando la sana distancia), esperamos reanudar las excursiones de un día a fines de la primavera,



La cachorra de la familia del Senior Center, "Chloe" modela su nuevo collar hecho con amor por Maria Letona miembro del Centro para adultos,

organizar nuestra Gala Spring Lives Blossom y esperamos con ansias nuestros juegos olímpicos de verano.

Es tan bueno ver a muchos de ustedes regresando al Centro. A los que no han vuelto, les echamos de menos y esperamos volver a verlos pronto por aquí. Nos encantaría saber de ustedes. Llámenos o envíenos un correo electrónico y cuéntenos qué ha estado haciendo, cómo le va y qué podemos hacer para que se sienta cómodo para regresar al Centro.

Un saludo cariñoso del equipo del SSC
Chris, Gina, Ada, Lili y Esther

TABLE OF CONTENTS	
Directorio	Pag. 3
Eventos Especiales	Pag. 4
Programas de Educación Continua	Pag. 5
No se pierda estos Programas	Pag. 6
Programas de Enriquecimiento y Recreativos	Pag.7
Programas de Acondicionamiento Físico	Pag. 8
Salud y Bienestar	Pag.9
Calendarios	Pags. 10 & 11
Club Hispano	Pags. 12 & 13
Gala "Vidas que Florecen"	Pag. 14
Noticias de la Comunidad	Pag. 15
Opciones de Transporte	Pag.16
Beneficios Locales & Del Estado	Pag. 17
Gracias a nuestros Donantes	Pag.18



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

STAFF DIRECTORY

- Christina K. Crain, MSW**
Presidente & Director Ejecutivo
ccrain@stamfordct.gov
- Ginamarie Compolattaro**
Asistente del Director Ejecutivo
gcompolattaro@stamfordct.gov
- Ada Caro** - Recepción
acar@stamfordct.gov
- Lili Winsor** - lwinsor@stamfordct.gov
Cordinador del Programa Hispano
- Esther Bramble** - Encargada del Café

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" .



¿ESTÁS RECIBIENDO NUESTROS CORREOS ELECTRÓNICOS SEMANALES?

No se pierda nuestro correo electrónico semanal lleno de las últimas noticias y Próximos programas.

Asegúrese de revisar su carpeta de correo no deseado/correo no deseado, ya que a veces se etiqueta como correo no deseado o correo no deseado (especialmente para aquellos con gmail direcciones).

Para ser agregado a nuestra lista de correo electrónico, envíenos uno a: stamfordseniorcenter@stamfordct.gov o llámenos al 203-977-5151 con su dirección de correo electrónico



El horario de verano comienza

el Domingo 13 de marzo, recuerden adelantar sus Relojes una hora.

PRIMER DIA DE LA PRIMAVERA



El SSC estará cerrado el: viernes, 15 de abril en observancia de





Almuerzo del día de San Patricio
Miércoles, 16 de marzo
12:00-13:00

Únase a nosotros para un almuerzo gourmet irlandés tradicional especial

- Sopa de papa con puerros
- Ensalada Primavera Irlandesa
- Corned Beef & Col con papas hervidas y zanahorias al perejil
- Postre: Pastel

Miembros del SSC \$3.00 | No miembros \$6.00
 La fecha límite para registrarse y prepagar es viernes 11 de marzo

Regístrese en myactivecenter.com o personalmente en el Centro

Agradecimiento especial a Sunrise Assisted Living por este delicioso almuerzo provisto



Jueves, 7 de abril del 2022
 2:00-3:00pm

La Residencia en Summer Street

Entre Calles 2da y 3ra
 Por favor ingrese por la calle 3ra

Por favor regístrese en myactivecenter.com o en persona en el Centro

Costo: \$2.00 para miembros del SSC
 \$6.00 para no miembros

Pague antes del lunes 28 de marzo

Agradecimiento especial a nuestro Patrocinador:



La historia del entretenimiento en la Casa Blanca

viernes, 29 de abril
10:30am

¡El ex mayordomo de la Casa Blanca, Alan DeValerio, vendrá al Stamford Senior Center!

Él le dará los detalles internos sobre todos los preparativos involucrados en el entretenimiento de la Casa Blanca. No solo relatará sus experiencias de primera mano con la historia, sino que transmitirá las historias de aquellas personas con las que trabajó (como Eugene Allen, en quien se basó la película "The Butler") que han estado cuidando de nuestros ¡Primeras familias desde la administración de Franklin Roosevelt!

Alan también exhibirá muchos de los artefactos de la Casa Blanca (menús, programas, fotos personales, etc.) que ha coleccionado a lo largo de los años. Después del programa su nuevo libro "Una historia del entretenimiento en la Casa Blanca moderna" estará disponible para su compra y firma.

¡Esta es una presentación que no te querrás perder!

Por favor regístrese en myactivecenter.com o llamando al 203-977-5151

Almuerzo de Primavera con Cantante y Pianista de Jazz Jay Daniels

Miércoles, 27 de Abril
11:30am a 01:00pm

Únase a nosotros para una tarde divertida y dar la bienvenida a la primavera disfrutando de clásicos de siempre interpretados por Jay Daniels.

Costo: \$6 por persona
 Sólo miembros
 Incluye almuerzo y entretenimiento.



Por favor regístrese a mas tardar el 22 de abril en Myseniorcenter.com o personalmente en el Centro

El espacio es limitado por favor regístrese con tiempo

Sesión de tecnología abierta
Miércoles 1:00-2:30 pm
**(en el laboratorio de com-
 putación)**

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

Nuestros asombrosos magos de la tecnología están aquí para ayudar a responder a todas sus preguntas.

Cuéntanos qué otros temas te gustaría aprender. Envíenos un correo electrónico a:
www.stamfordseniorcenter@stamfordct.gov

No se siente cómodo viniendo, llámenos al 203-977-5151 y Stu, Peter o Rouja hablarán contigo en el telefono.



No se pierda estas experiencias de viaje virtuales interactivas y en vivo a más de 50 países a través de Zoom con guías turísticos profesionales divertidos y calificados .

Miércoles 23 de marzo - 3:30PM
Aventuras en el Parque Rosedal: Flores, Jardines y Lagos en Buenos Aires, Argentina

Acompáñanos en esta experiencia donde verás la mejor actividad dominical de los porteños. ¡Rosas, lagos, patos y más! Esta experiencia es ideal para quienes tienen interés por la naturaleza y la vegetación.

Su guía turística es Daniela: ella ha estado trabajando para Signature Tours durante más de 3 años y es un guía turístico profesional experimentado que tiene un gran conocimiento y experiencia.

Miércoles 27 de abril - 10:00 a. m.
Visita virtual del casco antiguo de Edimburgo y milla real

Este recorrido se centrará en el centro del casco antiguo de Edimburgo, en el corazón de la Royal Mile. Comenzamos en Mercat Cross, que fue el centro del mercado al aire libre en la época medieval y también se utilizó para los castigos públicos. Al llegar al frente de la Catedral de St Giles, vemos algunas tradiciones únicas y recordatorios del pasado, como el Corazón de Midlothian. Admira desde lejos su corona campanario. Esta experiencia única del casco antiguo de Edimburgo está llena de historia oscura, historias sangrientas y cuentos de fantasmas, además de informativa y entretenida. Te contamos todo lo que necesitas saber sobre la capital histórica de Escocia. Escuche historias de cartas históricas famosas como Mary Queen of Scots, Deacon Brodie, Robert the Bruce y nuestros conocidos escritores Robert Louis Stevenson, Walter Scott y Robert Burns. Después continuamos por uno de los misteriosos cierres. Estas pequeñas calles y patios traseros están cubiertos a ambos lados de la Royal Mile de arriba a abajo. Aquí aprendemos cómo hizo esto el diseño del casco antiguo de Edimburgo y por qué su apodo es Auld Reekie. Finalizamos nuestro recorrido con unas vistas espectaculares de New Town y la famosa Princes Street.

Su guía turístico es Mike, que es guía calificado con insignia azul en Escocia. El Ha sido guía 10 años y le encanta.

Regístrate en myactivecenter.com o llame al 203-977-5151

ESL
 English as a Second Language



Ingles como Segundo Idioma

Nivel Principiante con Andrea
Jueves 12:00-1:00 pm
En el salón Mural

ESPAÑOL

Español Avanzado
Martes 2 pm

Instructor: Angeles Dam
Este curso será todavía vía Zoom

\$25.00 Miembros del SSC
\$80.00 No miembros



**CAFE CON LA ALCALDE
CAROLINE SIMMONS**

**LUNES, MARZO 14
12:00PM**

Pase y tome una taza de café y converse con nuestro nuevo alcalde, Caroline Simmons.

Por favor regístrese en myactivecenter.com o llamando al 203-977-5151



**Tejido y Ganchillo
por una causa
Jueves 10:00-11:45am**

Este grupo se reúne todos los Jueves. Los Principiantes son bienvenidos. ¡Únete, haz nuevos amigos y aprendamos unos de otros! Trabaja en tus propios proyectos o contribuye a la comunidad haciendo sombreros y bufandas para donarlos a organizaciones sin fines de lucro locales para recién nacidos, pacientes con cáncer, o Cualquier persona necesitada.

Regístrese en www.myactivecenter.com o llamando al 203-977-5151



Lunes, 21 de Marzo de 2022
3:00 pm

Puede ser difícil cocinar para uno o dos. Únase a Susan Doyle de Oasis Senior Advisors, quien compartirá una demostración de cocina a través de Zoom para resolver el problema de cómo disfrutar de la cocina a menor escala durante y después de la pandemia.

Aprende a preparar delicias fáciles y sabrosas de la comodidad de su propia casa.

Identificación de la reunión



Clínicas de presión arterial

10:00-11:00 a. m.
Lunes, 7 de marzo
Lunes, 4 de abril

Patrocinado por: Enfermera Visitante (Visiting Nurse) y El Hospicio del Condado de Fairfield (Hospice of Fairfield County)

**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 comprar y luego lo traerá de regreso al SSC. El Límite es de no más de 4 bolsas de comestibles por comprador.

Por Favor, llegue al Centro antes de las 9:45 am

El espacio es limitado, llame temprano para registrarse en 203-977-5151



Cortes de pelo con Cecilia

Miércoles: 10:00am-12:00pm

Marzo 9 y 23
Abril 13 y 27

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



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: Lila Croen

Este evento continuará vía Zoom para aquellos miembros que no pueden asistir al centro.



Martes a las 2:00pm

Por favor regístrese en [myactivecenter](https://myactivecenter.com) o llame al Centro al 203-977-5151

Los programas son en el Centro. Son 5 los espacios que están disponibles en Zoom para aquellos que no puedan atender en persona

Martes, Marzo 1ro: El Teatro Ford: Después del asesinato

Después de que el presidente Lincoln fuera asesinado en el Teatro Ford, un público enojado amenazó con quemar el edificio hasta los cimientos. 150 años después, sigue en pie. Explore lo que sucedió después del asesinato, quién lo ocupó y cómo se convirtió una vez más en un teatro de operaciones. En este programa, los participantes observarán imágenes históricas del Teatro Ford y la Casa Petersen desde la década de 1860 hasta la actualidad.

Martes 8 de marzo: Planetario Treworgy en el Museo Mystic Seaport - Observación de estrellas en el patio trasero.

Aprende información sobre la luna, los planetas visibles y las constelaciones que son visibles en esta época del año, dónde están y cómo encontrarlas en el cielo. ¡Aprenderá mucho y todo lo que necesita para observar las estrellas en el patio trasero!!

Martes 15 de marzo: Parque Nacional Dunes - Bird Easy (Pájaro Fácil)

Indiana Dunes atrae a una gran variedad de aves, incluidos los halcones durante la migración, las aves acuáticas a lo largo de la costa y las coloridas tangeras que se encuentran en los árboles y arbustos. ¡Únase a los guardaparques de Indiana Dunes en vivo en cámara para aprender los conceptos básicos de la observación de aves y lo que significa ser un observador de aves!!!

Martes 22 de marzo: Parque Nacional Adams Los Primeros Presidentes Padres e Hijos de los Estados Unidos

Únase a nosotros mientras aprendemos cómo la historia de Adams incluye cuatro generaciones de Admasses, incluidos dos presidentes. Nos centraremos en las historias de las dos Primeras Damas, sus familias y la colección de artefactos que ayudan a contar las historias. El Parque Histórico Nacional Adams abarca los lugares de nacimiento, el lugar de entierro y el campo Old House at Peace, que brinda oportunidades para conectarse con los lugares que dieron forma a la vida y las ideas del estadista quien, a través de un extenso servicio público nacional e internacional, tuvo una influencia profunda y duradera en la construcción de la nación, la teoría constitucional y la diplomacia internacional de los Estados Unidos. Todos los objetos de nuestra colección son originales de la familia y fueron obsequios de la familia Adams en 1946.



**Mah Jong
Martes
12-3pm 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](https://myactivecenter.com) o al 203-977-5151



**1er & 3er Viernes del mes
2:30-3:30pm
Salón Mural**

**2 tarjetas/tablas por \$1 dólar
Considere traer un pequeño premio para los ganadores del bingo.**



Viernes 10:30 en Zoom

Únase a nosotros para una conversación amistosa con amigos para saber cómo han estado y que están haciendo

ID de Reunión: 842-3817-9038



**Reunión musical y canto
Miércoles de Abril
11:00 a. m. a 12:00 p. m.
Sala de Murales
Facilitador: Daina Schuman**

¿Está interesado en unirse a una reunión de un grupo de música? Ven y trae tu instrumento musical para tocar o simplemente ven y canta. Se tendrá en cuenta el seguimiento del protocolo del uso de mascarilla.

Pág. 8 PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

LUNES:

[Pilates Oro con Jeannie \(Sólo en Zoom \) 9 AM](#)

Pilates puede ayudar a las personas mayores a recuperar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio y ayuda a disminuir los efectos de muchas enfermedades crónicas relacionadas con la edad.

[De fiesta con Lili 10 AM](#)

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

[Estiramiento y tonificación con Linda 11AM](#)

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

[Line Dancing con Tina 1 PM](#)

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:

[Tai Chi con Alma 10AM](#)

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.

[Yoga with Angelica 11:15 AM](#)

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

[KINIMA Fit 1:00 PM](#)

Una clase virtual diseñada para desarrollar fuerza, aumentar la flexibilidad y estabilizar el cuerpo.

[Zumba en Silla con Lili 2 PM](#)

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 ayuda a reducir peso corporal y grasa.

MIERCOLES

[Zumba Gold con Lili 10 AM](#)

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

[Aeróbicos con Miriam 1:30 PM](#)

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

JUEVES:

[Tai Chi con Alma 9:00 AM](#)

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.

[KINIMA Fit 1:00 PM](#)

Una clase virtual diseñada para desarrollar fuerza, aumentar la flexibilidad y estabilizar el cuerpo.

[Yoga con Angélica 11:15 AM](#)

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

[Entrenamiento de fuerza con Miriam 1:30PM](#)

Programa de ejercicios de desarrollo muscular.

VIERNES

[Tai Chi con Ken 9:00 AM](#)

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.

[Entrenamiento corporal con Miriam 1:30 PM](#)

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

*my*activecenter

Sólo un recordatorio, puede encontrar todas nuestras clases en línea en myactivecenter.com e iniciar sesión en la clase. Si aún no se ha registrado en [myactivecenter](http://myactivecenter.com), necesitará su etiqueta de 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.

Visite www.myactivecenter.com

Seleccione "Stamford Senior Center" e ingrese el número en la parte posterior de su llavero. ¿Perdiste la etiqueta de tu llavero? Solo acércate al centro y te entregaremos una nueva.



Esta nueva clase virtual de acondicionamiento físico es posible gracias a los fondos de subvenciones federales de la Ley de Estadounidenses Mayores a través de La Agencia del Envejecimiento de Southwestern CTg

- Se ofrecen clases de 30 minutos dos veces por semana los martes a la 1:00 p. m. y los jueves a las 10:30 a. m. en el centro
- Se requiere registrarse previamente ya que está limitado a 10 participantes. Llame al Centro para registrarse
- Tiene la opción de tomar clases en su tiempo libre desde casa usando un teléfono inteligente, iPad o computadora portátil.

Si desea hacer la versión en casa, llame al Centro y programaremos una cita para usted con uno de nuestros voluntarios de tecnología que lo ayudará a descargar la aplicación en su teléfono inteligente



Pilates Oro

Lunes a las 9:00am

Sólo en Zoom

A partir del 7 de marzo

Pilates puede ayudar a las personas mayores a recuperar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y ayudar a disminuir los efectos de muchas enfermedades crónicas relacionadas con la edad..

Sólo Para Miembros

Por favor regístrese en myactivecenter.com o llamando al 203-977-5151



Salud Osea y Movimiento

Viernes, Marzo 11

11:00am - Auditorio

Hacer ejercicio con osteoporosis, o condiciones de salud ósea relacionadas, puede ser desalentador. La preocupación de romperse un hueso hace que muchas personas eviten hacer ejercicio por completo, ¡pero no se preocupen! Hay muchos ejercicios de bajo impacto que pueden ayudar a desarrollar huesos fuertes y prevenir caídas. En este taller, demostraremos movimientos simples y seguros que puede hacer en casa para fortalecer los huesos y mejorar el equilibrio.

Presentado por :
El Hospital de
Cirugías Especiales



Por Favor regístrese en myactivecenter.com o llamando al 203-977-5151

El SSC se enorgullece de haber obtenido el Sello de Aprobación Red Barn por la instalación de Purificadores de Aire Aura en todo el Centro para reducir exposición aérea al SARS-CoV-2, las variantes y otros patógenos para que nuestros miembros se sientan más cómodos al regresar al Centro.





MARZO



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	<p>1</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 11:15-12:00 Yoga 12:00-3:00 Mah Jong 1:00-1:30 Kinima 2:00-2:45 Chair Zumba 2:00-3:00 Advanced Spanish</p>	<p>2</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 1:00-2:30 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>3</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 10:30-11:00 Kinima 11:15-12:00 Yoga 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training</p>	<p>4</p> <p>9:00-10:00 Tai Chi w/Ken 10:30-11:30 Coffee Chat 1:30-2:30 Total Body Workout 2:30-3:30 Bingo</p>
<p>7</p> <p>9:00-10:00 Pilates Gold 10:00-11:00 Blood Pressure Check 10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-10:45 Latin Dance 11:00-12:00 Stretch & Tone 1:00-2:00 Line Dancing 2:00 Movie</p>	<p>8</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 11:15-12:00 Yoga 12:00-3:00 Mah Jong 1:00-1:30 Kinima 2:00-2:45 Chair Zumba 2:00-3:00 Advanced Spanish</p>	<p>9</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-12:00 Haircuts 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 1:00-2:30 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>10</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 10:30-11:00 Kinima 11:15-12:00 Yoga 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training</p>	<p>11</p> <p>9:00-10:00 Tai Chi w/Ken 10:30-11:30 Coffee Chat 11:00-12:00 Bone Health & Movement 1:30-2:30 Total Body Workout</p>
<p>14</p> <p>9:00-10:00 Pilates Gold 10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-10:45 Latin Dance 11:00-12:00 Stretch & Tone 12:00 Coffee with the Mayor Caroline Simmons 1:00-2:00 Line Dancing</p>	<p>15</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 11:15-12:00 Yoga 12:00-3:00 Mah Jong 1:00-1:30 Kinima 2:00-2:45 Chair Zumba 2:00-3:00 Advanced Spanish</p>	<p>16</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 12:00-1:00 St. Patrick's Lunch 1:00-2:30 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>17</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 10:30-11:00 Kinima 11:15-12:00 Yoga 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training</p> 	<p>18</p> <p>9:00-10:00 Tai Chi w/Ken 10:30-11:30 Coffee Chat 1:30-2:30 Total Body Workout 2:30-3:30 Bingo</p>
<p>21</p> <p>9:00-10:00 Pilates Gold 10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-10:45 Latin Dance 11:00-12:00 Stretch & Tone 1:00-2:00 Line Dancing 2:00 Movie</p>	<p>22</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 11:15-12:00 Yoga 12:00-3:00 Mah Jong 1:00-1:30 Kinima 2:00-2:45 Chair Zumba 2:00-3:00 Advanced Spanish</p>	<p>23</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-12:00 Haircuts 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 1:00-2:30 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics 3:30-4:30 Beeyond Argentina</p>	<p>24</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 10:30-11:00 Kinima 11:15-12:00 Yoga 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training</p>	<p>25</p> <p>9:00-10:00 Tai Chi w/Ken 10:30-11:30 Coffee Chat 1:30-2:30 Total Body Workout</p>
<p>28</p> <p>9:00-10:00 Pilates Gold 10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-10:45 Latin Dance 11:00-12:00 Stretch & Tone 1:00-2:00 Line Dancing</p>	<p>29</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 11:15-12:00 Yoga 12:00-3:00 Mah Jong 1:00-1:30 Kinima 2:00-2:45 Chair Zumba 2:00-3:00 Advanced Spanish</p>	<p>30</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 1:00-2:30 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>31</p> <p>10:00-2:00 Hispanic Club 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 10:30-11:00 Kinima 11:15-12:00 Yoga 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training</p>	



ABRIL



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				<p>1</p> <p>9:00-10:00 Tai Chi w/Ken 10:30-11:30 Coffee Chat 1:30-2:30 Total Body Workout 2:30-3:30 Bingo</p>
<p>4</p> <p>9:00-10:00 Pilates Gold 10:00-11:00 Blood Pressure Check 10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-10:45 Latin Dance 11:00-12:00 Stretch & Tone 1:00-2:00 Line Dancing</p>	<p>5</p> <p>10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 11:00-12:00 Yoga 12:00-3:00 Mah Jong 1:00-1:30 Kinima Fit 2:00-3:00 Advanced Spanish 2:00-2:45 Chair Zumba</p>	<p>6</p> <p>10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 1:00-2:30 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>7</p> <p>10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 10:30-11:00 Kinima 11:15-12:00 Yoga 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training 2:00-3:00 Emergency Ice Cream</p>	<p>8</p> <p>9:00-10:00 Tai Chi w/Ken 10:30-11:30 Coffee Chat 1:30-2:30 Total Body Workout</p>
<p>11</p> <p>9:00-10:00 Pilates Gold 10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-10:45 Latin Dance 11:00-12:00 Stretch & Tone 1:00-2:00 Line Dancing 2:00 Movie</p>	<p>12</p> <p>10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 11:00-12:00 Yoga 12:00-3:00 Mah Jong 1:00-1:30 Kinima 2:00-3:00 Advanced Spanish 2:00-2:45 Chair Zumba</p>	<p>13</p> <p>10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-12:00 Haircuts 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 1:00-2:30 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>14</p> <p>10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 10:30-11:00 Kinima 11:15-12:00 Yoga 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training</p>	<p>15</p> <p>Passover Begins Center Closed</p>
<p>18</p> <p>9:00-10:00 Pilates Gold 10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-10:45 Latin Dance 11:00-12:00 Stretch & Tone 1:00-2:00 Line Dancing</p>	<p>19</p> <p>10:00- 2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 11:00-12:00 Yoga 12:00-3:00 Mah Jong 2:00-3:00 Advanced Spanish 2:00-2:45 Chair Zumba</p>	<p>20</p> <p>10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 1:00-2:30 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>21</p> <p>10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 11:15-12:00 Yoga 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training</p>	<p>22</p> <p>9:00-10:00 Tai Chi w/Ken 10:30-11:30 Coffee Chat 1:30-2:30 Total Body Workout</p> <p>Passover Ends</p>
<p>25</p> <p>9:00-10:00 Pilates Gold 10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-10:45 Latin Dance 11:00-12:00 Stretch & Tone 1:00-2:00 Line Dancing 2:00 Movie</p>	<p>26</p> <p>10:00- 2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-11:00 Tai Chi w/Alma 11:00-12:00 Yoga 12:00-3:00 Mah Jong 2:00-3:00 Advanced Spanish 2:00-2:45 Chair Zumba</p>	<p>27</p> <p>10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 10:00-12:00 Haircuts 10:00-11:00 Current Events 10:00-10:45 Zumba Gold 1:00-2:30 Open Tech 1:30-2:30 Aerobics</p>	<p>28</p> <p>10:00-2:00 <u>Hispanic Club</u> 9:00-10:00 Tai Chi w/Alma 10:00-11:45 Knitting 11:15-12:00 Yoga 12:00-1:00 Begin ESL 1:30-2:30 Strength Training</p>	<p>29</p> <p>9:00-10:00 Tai Chi w/Ken 10:30-11:30 Coffee Chat 10:30-11:30 History of the White House 1:30-2:30 Total Body Workout</p>

MARZO

LUNES 7,14, 21, 28	MARTES 1, 8, 15, 22, 29	MIÉRCOLES 2, 9, 16, 23,30	JUEVES 3, 10, 17, 24, 31
10-11 Clinica Toma de Presión 10am Bailando al compás de nuestra música latina (A+Z) 11am B I N G O (S) 12pm Almuerzo 12pm Inf. y asistencia *C 02pm La Hora del Cine (S+Z) 1er y 3er Lunes del mes	10am Cafecito, Socialización, noticias y más (S+Z) 11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z) 12pm Almuerzo 12pm Inf. y asistencia *C 02pm Zumba silla (A&Z)	10am Zumba Gold (A&Z) 11am B I N G O (S) 12pm Almuerzo 12pm Inf. y asistencia *C 03:15 Plática/Video de Salud y Bienestar (S+Z))	10m Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más (AS+Z) 12pm Almuerzo 12am Inglés Nivel 1 (M) 12pm Inf. y asistencia *C 3:15 Video Documental Temas Varios (S+Z)

Clinica de toma de Presión: Lunes 7 de Marzo, 10 –11am y Abril 4 de 10 a 11 am

Programas de Ejercicios Grabados en el canal de YouTube del SSC

Tenemos varias clases de ejercicios. Disfrútelos a su gusto y a la hora que pueda en la comodidad de su hogar: Vaya al canal del senior **center** en www.youtube.com y busque:

- * Ejercicios con Miriam
- * Tai Chi con Ken & Alma,
- * Chair Zumba con Lili
- * Zumba Gold con Lili

Cortes de Cabello por Cecilia

Miércoles: 10:00-12:00pm

MARZO 9 y 23

ABRIL 13 y 27

(Salón de Arte y Manualidades)
Todos los cortes \$15.00

Por favor llame al 203-977-5151 para agendar cita.

FELICIDADES A NUESTROS CUMPLEAÑEROS EN:

MARZO

Pineda, Ana Maria	03/01/1953
Viteri, Gloria	03/02/1941
Bonilla, Martiza	03/03/1962
Villanueva Aguirre, Victoria	03/06/1947
Posada, Bertha	03/13/1949
Robles, Josefina	03/18/1929
Gomez, Teresa	03/20/1948
Ortega, Aida	03/23/1936
Oropeza, Erlinda	03/25/1943
Costales Useche, Rosa	03/26/1936
Gualteros, Ana Cecilia	03/27/1953
Castro, Lidia	03/27/1960
García, David	03/30/1939

ABRIL

Poma, Celia	04/03/1956
Reyes, Luis	04/07/1945
Perez, Elba	04/07/1947
Ferreras, Apolonia	04/10/1957
Hiciano, Isaac	04/11/1951
Gonzalez, Zocimo	04/13/1945
Gutierrez, Trinidad	04/15/1940
Velasco, Galdino	04/18/1935
Sigler, Pedro	04/19/1949
Dominguez, Doris	04/20/1945
Untiveros, Domitila	04/20/1934
Mazariego, Evangelina	04/24/1934
Serrano, Lillian	04/24/1955
Acosta, Blanca	04/28/1955
Villar, Soraida	04/29/1929

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 exámen de ciudadanía, clases de ESL y más. Para más información llame al **(203) 674-8585**.

Títulos de Películas para
MARZO Y ABRIL serán anunciados en
whatsapp, email o texto. Gracias

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.

Pág. 13 CLUB HISPANO PARA ADULTOS MAYORES

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

ABRIL

Lunes 4, 11, 18, 25	Martes 5, 12, 19, 26	Miércoles 6, 13, 20, 27	Jueves 7, 14, 21, 28
10-11 Clinica Toma de Presión 10am Bailando al compás de nuestra música latina (A+Z) 11am B I N G O (S) 12pm Almuerzo 12pm Inf. y asistencia * C 02pm La Hora del Cine (S+Z) 1er y 3er Lunes del mes. Pelicula en Español con subtítulos en Inglés.	10am Cafecito, Socialización, noticias y más (S+Z) 11am Habilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z) 12pm Almuerzo 12pm Inf. y asistencia * C 02pm Zumba silla (A&Z)	10am Zumba Gold (A&Z) 11am B I N G O (S) 12pm Almuerzo 12pm Inf. y asistencia* C 03:15 <u>Plática/Video de Salud y Bienestar (S+Z)</u> <u>Vea págs. 10 y 11 para ver fechas y agendar un corte de cabello</u>	10m Ha- bilidades, Juegos, Arte, talentos y más S+Z) 12pm Almuerzo 12am Inglés Nivel 1 Medio (Z) 12pm Inf. y asistencia * C 3:15 <u>Video Documental Temas Varios (S+Z)</u>

***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 12 y la 1 pm.
2. Citas de ayuda con tecnología serán dadas de acuerdo al tiempo donado por los voluntarios.

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
M: Salón Mural
S: Salón Seminario

DE REUNIONES EN ZOOM

Cafecito ID: 827 7020 1635

Salud y Bienestar ID: 896 3907 9987

Zumba Oro ID:860 5262 8118

Zumba en la Silla ID: 899 8980 6352

La Hora Del Cine ID: 814 6858 1057

Documentales ID: 860 2128 4104

LA MESA DIRECTIVA DEL CENTRO DE ADULTOS DE STAMFORD LOS INVITA CORDIALMENTE A



Lives Blossom

Una Celebración del Centro de Adultos de Stamford

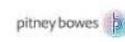
Jueves 5 de Mayo del 2022, 6:00 - 8:00 pm
"The Village" en 4 Start Point, Stamford CT

BOCADILLOS - BAR ABIERTO - SUBASTA SILENCIOSA
Para el beneficio del Centro Para Adultos de Stamford
Boletos a la Venta - \$150 por persona

Para boletos o patrocinios, por favor escanee el código QR, vea la página siguiente, visítenos en stamfordseniorct.org o llame al 203-977-5151



POR FAVOR, UNASE A NUESTROS PATROCINADORES DEL 2022



Robert & Clare A. Kretzman

LOS GALARDONADOS DE ESTE AÑO



Roberta Eichler
Miembro de la Junta Directiva
Stamford Senior Center



Donna Spellman
Director Ejecutivo,
River House Adult Day care



“Compártelo con Otros”

Es una organización local sin fines de lucro que cuenta con una biblioteca de Equipo Médico duradero (DME)

Esta es una manera fácil de pedir prestado o donar Equipo Médico Duradero (DME) usado y en buen estado, sin costo.

(Se Aceptan Donaciones)

Si necesita DME o tiene DME usado y en Buena condición que ya no necesita, llámenos al:

(203) 652-8600

o visite nuestro sitio web
WheelitForwardUSA.org

Volando con REAL ID Fecha límite REAL ID extendida.

Debido a las circunstancias resultantes de la pandemia de COVID-19, el Departamento de Seguridad Nacional ha extendido el plazo de cumplimiento de REAL ID. La nueva fecha límite para la aplicación de REAL ID es el 3 de mayo del 2023.

A partir del 3 de mayo de 2023, todos los viajeros aéreos de 18 años o más necesitarán una licencia de conducir que cumpla con REAL ID, una licencia de conducir mejorada emitida por el estado u otra forma de identificación aceptable para volar dentro de los Estados Unidos.

Las tarjetas que cumplen con REAL ID están marcadas con una estrella en la parte superior de la tarjeta. Si no está seguro, comuníquese con la agencia de licencias de conducir de su estado para saber cómo obtener una tarjeta que cumpla con REAL ID.

Para obtener información por estado, incluido dónde obtener una REAL ID, visite el sitio web DHS REAL ID y haga clic en su estado en el mapa.



Los voluntarios de Tax Aide de AARP están aquí para ayudarlo a presentar sus impuestos sin dolor y sin esfuerzo.

Del 1ro de febrero al 15 de abril del 2022

Tenga en cuenta que debido a las restricciones de COVID-19, todos los servicios serán sólo con cita previa. En su cita, no estaremos preparando su declaración de impuestos. Llevaremos a cabo una entrevista de admisión e inventario y conservaremos sus documentos fiscales. Su declaración de impuestos será preparada fuera del sitio por un voluntario certificado, quien se comunicará con usted para una segunda cita para finalizar y obtener su autorización para presentarla.

Lunes y jueves de 13:00 a 18:30
Sólo con cita - No sin cita previa
Por favor llame al 203-977-5151

Se debe mostrar prueba de vacunación para poder venir en persona
Los no vacunados podrán venir a dejar sus papeles e información

Usted debe traer consigo lo siguiente:

- * Impuestos del 2021 (**importante**),
- * Identificación con foto como prueba de identificación,
- * Tarjeta del Seguro Social o documentación ITIN,
- * Todos los formularios de impuestos del 2021 (W2, 1099, declaraciones de cuentas de retiro, etc.),
- * Comprobante de seguro médico: formulario 1095A, si corresponde.
- * Cuenta bancaria y números de ruta (para depósito directo) se permite traer un cheque en blanco.



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 para tránsito puerta a puerta. Todos deben completar una solicitud y tener una entrevista telefónica para su aprobación. Llame al 203-299-5180 o en www.norwalktransit.com

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 Senior Center no tendrá más boletos de papel para dar para el servicio de Door to Door.

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.

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.
- 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

SERVICIO DE TRANSPORTE: FISH OF STAMFORD

Todos los programas de transporte de voluntarios brindan transportación a las citas médicas para los residentes de Stamford que no tienen otros medios para llegar a los centros de salud. Por favor note que NO se pueden acomodar sillas de ruedas. Se requiere aviso con al menos 2 días hábiles de anticipación. Los viajes se proporcionan únicamente dentro de Stamford. Debe usar una máscara y mostrar su prueba de vacunación al conductor.



Llame al 203-348-3474 para su cita

Información proporcionada por: United Way of Connecticut

PROGRAMA DE AHORROS DE MEDICARE

MSP es un programa federal que se administra a nivel estatal. Paga la prima de la Parte B de Medicare por usted, lo que significa \$170 adicionales al mes 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 ahorrarte miles de dólares al año.

Los límites de ingresos mensuales para MSP son:

Programa	Persona Soltera	Pareja Casados
QMB	2,265.00	3,064.00
SLMB	2,480.00	3,354.00
ALMB	2,641.00	3,572.00

No existe una prueba de activos para calificar en el estado de CT. Para presentar una solicitud, pase por la recepción para obtener una o descarguela en nuestro sitio web en nuestra pestaña Enlaces útiles: www.stamfordseniorct.org

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):

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

- 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.



SNAP benefits

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

\$1,968/ Para una persona y \$2,658.00/ Por pareja

Los beneficios mensuales pueden variar desde un máximo de \$ 234 al mes para una persona soltera o un máximo de \$430 para una pareja. El beneficio mínimo es de \$16/mes

Para postularse, visite la oficina de DSS (Departamento de Servicios Sociales) en 1642 Bedford Street o aplique en línea en el sitio web www.connect.ct.gov

PROGRAMA DE CRÉDITO TRIBUTARIO

PARA ADULTOS MAYORES PROPIETARIOS DE VIVIENDAS EN STAMFORD

- Los límites de ingresos son \$100,000 para parejas casadas y \$85,000 para personas solteras.
- Los activos no pueden exceder los \$400,000 para los solicitantes solteros o los \$600,000 para los solicitantes casados, exclusivo de una asignación de hasta \$1,000,000 del valor patrimonial de la residencia para la que se solicita la desgravación fiscal.
- La propiedad debe ser la residencia/domicilio permanente del solicitante..

Para obtener información adicional o hacer una cita para completar la solicitud, llame al (203) 977-5888 entre las 8:30 a. m. y las 4:00 p. m. de lunes a viernes.

El plazo de presentación es del 1 de febrero al 14 de mayo. Las solicitudes deben ser presentadas en persona, ya sea por el Propietario o su agente designado.



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, ayúdenos 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.

Todas las donaciones son reconocidas en nuestro boletín. Las donaciones se pueden hacer con cheque o a través de nuestro sitio web usando Paypal o una tarjeta de crédito.

Gracias a las siguientes personas, corporaciones y fundaciones por sus donaciones y su apoyo en nuestra Petición Anual & Gala "Florecer de Vida"

AJM Real Estate
 Maria Fanny Diao Bermudez
 Clare Bolduc, Esq.
 Leslie Bourdony
 Ellen Bromley
 Laura Burwick
 Walter Cortese
 Keller Deeley
 Helene Devin
 Deger Dubman
 Lenore DiPalma
 Carmen Domonkos
 Deger Dubman
 Helga Downing
 Nicholas Dubiago
 Peter & Michelle Ebstein
 Robera Eichler
 Maria Esteves
 Virginia Gilbert
 Gary Gepner
 Meryl & David Gordon
 (in honor of Regina Greenwald)
 Richard & Ines Hamlin
 Kristi Hardin
 Sally & Mike Harris
 Misa Huang
 David & Elissa Kaplan
 Dorothy Landress
 Lucille Lester
 Marion Lim
 Dorothy Lyles
 Daniel MacDougall
 Stuart & Joan Madison
 Grace Mall
 David Martin

Joy Metalios
 Mezzapelle & Associates
 Anna Meyer
 Maria Millan
 Edith Neidle
 Deborah Neiman
 Oasis Senior Living Advisors
 Pitney Bowes
 Joy Ramsay
 Lula Robinson
 Chuck & Bobbi Romans
 Maria Swaby-Rowe
 (in honor of Victoria Abad)
 Nicol Rupolo
 Michael & Sharon Sabia
 Saint John Community
 Foundation
 Emilia Shaldjian
 Elaine Sharlach
 Glenda Treadway
 Carolyn Wakeman
 June Walker
 Jane Waugh

Patrocinadores Gala "Florecer de Vida" (a la fecha)

Patrocinadores Platinum:

Sovereign Financial Group

Patrocinadores Oro:

Clare Bolduc, Esq.

First County Bank

Pitney Bowes

The Waterston on High Ridge

Patrocinadores Plata:

AJM Real Estate Services

Robert & Clare Kretzman

Osborn Home Care

PepsiCo.

Totilo & Company





888 Washington Boulevard, 2nd Floor
Stamford, CT 06901
www.stamfordseniorct.org

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