

Centro de Actividad para Personas de la Tercera Edad

Septiembre 2025



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

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

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

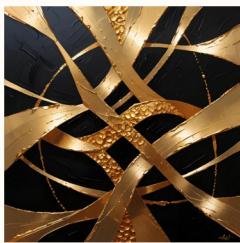
VENTA DE PRENDAS, 9 A.M. A 3 P.M.

 **GRAN EVENTO**
UNA TARDE DE MÚSICA Y REGOCIJO CON EL
CORO HAPPY HEARTS
JUEVES 25 DE SEPTIEMBRE A LA 1 P.M.

 Methuen Senior Activity Center

Prepárese para una tarde inolvidable llena de armonía, felicidad y orgullo comunitario. Si eres fanático del Coro Happy Hearts o es tu primera vez escuchándolo vas a quedar encantado con su repertorio de música clásica y contemporánea. Invita un amigo, ponte tus zapatos de baile y prepárate a cantar juntos.

Se servirán refrigerios.
Están todos bienvenidos



Conexión Dorada

🍂 Saludos del Equipo

Mientras el verano termina y la brisa fresca del otoño se aproxima, les damos una cordial bienvenida y les presentamos nuestros eventos y actividades a través de las cuales harán conexiones duraderas.

En el mes de septiembre y octubre, tendremos un horario prolongado de 4 a 7 p.m. dándole más tiempo para que ustedes puedan disfrutar de sus actividades preferidas o explorar otras nuevas.

Únase a nosotros para
Jugar billar o ping pong
Hacer ejercicios

Tomarse la presión arterial

Conocer de los recursos que ofrece el Departamento de Salud y Servicios Humano de Methuen

Y mucho más

Y no olviden anotar en su calendario nuestro evento especial con el Coro Happy Hearts El 25 de septiembre.

Vamos hacer que este otoño sea una temporada inolvidable.

Estamos contentísimos de que estén aquí con nosotros

*Con mucho cariño,
El equipo de la oficina*

Gracias a todos los que contribuyeron con los programas del mes de agosto incluyendo

Gracias a todos los que contribuyeron con los programas del mes de agosto incluyendo Cedar View por patrocinar el torneo de 45s; Matt York por tocar música Country con Classic Country Music Review; Maureen Sharrock, directora del Council on Aging por dirigir el grupo de lectores mensual; Regina McCarthy, dirigir el grupo de caminata; el Abogado Peter McQuillan, por su consulta legal de 15 minutos; Gigi and Gravity Men, por una tarde fabulosa llena de música y baile; la Representante Estatal Estela Reyes y el Presidente del Concilio de Methuen Ron Marsan por brindar los deliciosos helados; el Departamento de Policía por patrocinar Café con un Oficial (el equipo comunitario de respuestas a emergencias); el Departamento de Salud y Servicios Humano; el Departamento de Obras Públicas; Yvonne Paplaskas por el programa Kindness Rocks; Desayuno para los veteranos; Jacqui Marchand por el programa de duelo y transición para personas que han perdido seres queridos; Age Span, por llevar alimentos a diario a los hogares y los almuerzo que sirven en el centro de envejecientes



Ha llegado el horario prolongado!

Miércoles de 4 a 7 p.m.
Methuen Senior Activity Center se complace en anunciarle que estaremos abiertos más horas los miércoles en septiembre y octubre. Vamos a tener un horario ampliado de 4 a 7 p.m.

Únase a nosotros para disfrutar de una tarde donde puede Jugar cartas, billar o ping pong

Disfrutar de un café mientras habla con un amigo

Tomarse la presión arterial con la Enfermera de la ciudad Karen Ferullo

Recibir ayuda del Departamento de Salud y Servicios Humano llenando formularios para recibir Mass Health, SNAP, asistencia para pagar la calefacción RAFT y más.

Se ofrecerá clases de ejercicios con Brian Coyne y Joanie Lawrence. Las opciones son

Balance, huesos y cerebros, septiembre 13 y 17; octubre 1, 15 y 29
Yoga y meditación, septiembre 11 y 24; octubre 18 y 22
Cada clase cuesta solo \$2.
Venga a divertirse! Estamos ansiosos por verlos!

METHUEN ELDER AFFAIRS

Departamento de Servicios para Envejecientes
Susan Riccio, directora ejecutiva
Maribet Torres, secretaria personal
Cheryl McQuinlan, trabajadora de enlace comunitario
Liz Otto, ayudante en la oficina
Domenic Alaimo, encargado de mantenimiento

Tax Aide busca voluntarios

Los voluntarios de Tax Aide preparan impuestos para personas de bajos o medio recursos en nuestra comunidad. El horario es de 4 a 8 horas semanales comenzando en enero hasta mediados de abril. Además de llenar planillas de impuestos, se busca voluntarios para hacer trabajo administrativo, especialistas en computadoras y la red social.

Se ofrecerá un entrenamiento para las personas interesadas el 23 de septiembre de 10 a 11:30 a.m. en Andover Senior Center.

Deben registrarse con Chris Weigand enviando un correo electrónico a weigandcd@gmail.com

Ganadores del Club 50/50

Muchas felicidades a los ganadores de la rifa 50/50 del mes de agosto, 2025

**Robert Belton, \$179.71
James Riley, \$104.82
Barbara Barkush, \$69.88**

Hay una oportunidad de ganar tres veces mensual

Methuen Senior Activity Center, Inc Junta de Directores del Consejo Corporativo

Genevieve Marks, presidente
Regina McCarthy, vice presidente
Dan DiBurro, tesorero
Tom Gradzewicz, vocero
Susan Riccio, directora ejecutiva
Donald Marcus, representante
Marilyn Freeman, representante
Maureen Sharrock, directora del Concilio de Envejecientes

Únase al Club 50/50

**Para más información o para apuntarse al Club 50/50 pase por la oficina en el 77 Lowell St., Methuen
Su donación es exenta de impuestos**

Membresía es solo \$4 mensual

Must be paid 6 months or 12 months

Donation: \$ **6 meses \$24 12 meses \$48**

Escriba en el cheque Methuen Senior Activity Center, 50/50)

Nombre _____
Fecha _____
Dirección _____

Cut out and mail in your membership today!

Recuperación de las Drogas

Acompáñenos en un día de Esperanza y Sanación! La organización Merrimack Valley Prevention and Substance Abuse Project los invita a un evento el sábado 13 de septiembre de 10 a.m. a 1 p.m.

Conozca a otros miembros de la comunidad que se han librado de la adicción. Se compartirán recursos y apoyo en un entorno inspirador y acogedor.

Rincón de la Inspiración

"Ama lo que tú haces y haces lo que amas"

Permite que esta simple pero poderosa frase guíe tus días- sea que estés disfrutando de un pasatiempo, ayudando a un amigo o haciendo algo nuevo, hazlo con pasión y propósito.

Toma tiempo en esta nueva temporada del año para hacer algo que te haga feliz.

Regresan Los GemTones

Prepárese para disfrutar música de la década de los años 1950, 60 y 70 con el grupo GEM Tones

El 8 de septiembre a la 1 p.m. en Methuen Senior Activity Center Venga a escuchar música para divertirte y hasta puedes bailar.

No te pierdas de una tarde llena de nostalgia musical



Cena de los bomberos

21 de octubre, 4 a 6 p.m.
Ven a disfrutar de una deliciosa comida y buena compañía en la cena anual de los bomberos.

Club de lectores

Bajo la dirección de Maureen Sharrock 3 de septiembre a las 12 p.m.

Sea usted apasionado a la lectura o quisiera leer algo nuevo este club es el lugar perfecto para conectarse con otros amantes de los libros.

Regístrese hoy llamando al 978-983-8825.



Visite nuestra fabulosa tienda de segunda mano

Abierta lunes a jueves de 9 a.m. a 3 p.m.

Viernes 9 a.m. a 12 p.m.

Has visitado a nuestra tienda de segunda mano?

Tenemos una magnífica y gran selección de ropa, zapatos, artículos para el hogar y mucho más a muy buen precio.

Esto es otra gran razón por que debes visitar el centro de envejecientes de Methuen.

Llene un bolso por \$5 el 16 de septiembre de 9 a.m. a 3 p.m.



Horas de oficina con oficiales electos

Representante Estatal Estela Reyes, 12 de septiembre 10 a.m. a 12 p.m.

Representante Estatal Ryan Hamilton, 5 y 19 de septiembre, 10 a.m. a 12 p.m.

Senador Pavel Payano, 3 de septiembre, 10 a.m. a 12 p.m.

Alcalde DJ Beauregard, 3 de septiembre, 11 am a 12 p.m.

Director del Departamento de Veteranos Paul Jensen, el tercer jueves del mes, 10 am a 12 p.m.

Están más que bienvenidos a venir y a hablar con ellos de cualquier tema

Eventos para veteranos

Jueves 18 de septiembre, horas de oficina 10 am a 12 p.m. en Methuen Senior Activity Center

Jueves 9 de octubre 4 a 6 p.m. Saludos en el atardecer en el campo de golf

Jueves 16 de octubre, 9 a 11 a.m. desayuno para veteranos en Methuen Senior Activity Center

Horario de oficina mensual de la Representante Estela Reyes

El segundo viernes del mes de 10 a.m. a 12 p.m. Grace la ayudante de la representante Reyes está disponible para reunirse con miembros de la comunidad. Si usted tiene preguntas sobre legislaciones, iniciativas al nivel estatal o preocupaciones sobre temas en la comunidad te escuchará y te asistirá. Grace puede ayudarte en una variedad de temas incluyendo Legislación o propuestas

Temas de desempleo

Temas de vivienda

Abogacía personal de temas específicos que te afectan a ti o a tu familia

Temas locales o estatales que impacten la calidad de vida

Si usted quiere entender mejor una legislación, compartir como un asunto te afecta personalmente o hacer preguntas sobre nuevas pólizas políticas Grace está aquí para apoyarte. Si ella no puede, Grace trabajará contigo para conectarte con las agencias y recursos apropiados.

Grace está aquí para asegurarse que tus preocupaciones sean escuchadas y llevarle la información a la Representante Reyes para que abogue por ti en la Casa del Estado. No necesitas hacer una cita, solo ven, salúdala y habla con Grace.

Mesas con información y recursos comunitarios

- **9 de septiembre Cross Culture (Trans Cultural)**
- **16 de septiembre Salud Comportamental, 11 am a 1 p.m.**
- **Club de Rotarios de Methuen**
- **18 de septiembre, Paul Jensen, director del Departamento de Veteranos, 10 a.m. a 12 p.m.**

Re-introducción del programa Silver Hair Legislation

Estamos contentos de anunciar el regreso de este programa el cual se enfoca en abogar por las necesidades y derechos de las personas de la tercera edad en nuestra comunidad. Su propósito es de empoderarlas asegurándose de que se escuchen sus voces y sus quejas sean atendidas.

El programa destaca

Abogacía de los derechos y necesidades de personas mayores
Compromiso comunitario

Animar a la participación activa en el proceso legislativo local

Apoyo, proveyendo recursos y asistencia para navegar temas legales y sociales
Exhortamos a todas las personas mayores a unirse a esta iniciativa. Juntos podemos hacer una gran diferencia y crear una comunidad más inclusiva para todos.

Vendrá Pronto - tú puedes hacer la diferencia

19 de septiembre, 2025, 10 a.m.

Este día Tendremos una sesión informativa donde aprenderás a cómo involucrarte. Tú puedes hacer un impacto significativo y nos honrarías con tu presencia.

Para cualquier pregunta o para buscar más información comunícate con uno de nuestros empleados o llama al Methuen Senior Activity Center Al 978-983-8825

Viaje con Royal Tours

Trip Talks
Hosted by
Collette Vacations



Join Collette for a slideshow

Cuándo— de septiembre
Hora 10:30 a.m.

Sam Trapani tendrá una presentación informativa sobre los viajes y paseos que ofrecerá Collette Vacation durante el año 2025-2026

AARP Smart Driver Safety Course

On October 16, 2025 AARP will be giving a driver safety course. The fee is \$20 for AARP members and \$25 for non-members. The course will run from 9:30AM to 2:30 PM with a break for lunch. Bring a lunch

Almuerzo con la directora y gerente de oficina

Susan y Maribet el 18 de septiembre a las 11:30 a.m.

También se celebrarán los cumpleaños del mes de septiembre. Favor de llamar a la oficina al 978-983-8825 para registrarse.



Muchísimas gracias a todos los voluntarios que aportan de su tiempo y talento para que el Methuen Senior and Activity Center sea uno de los mejores. A todos los que participan y pasan tiempo con nosotros, a todos los que donan a la tienda de segunda mano. No tenemos como agradecerles por las donaciones que nos hacen. A todos los choferes del programa NEET que transportan a las personas a las citas médicas, gracias desde el fondo de nuestro corazón.

Todo lo que hacen por nosotros y con nosotros marca una gran diferencia. En verdad agradezco mucho si visitas al centro a participar de nuestros programas o a darnos una mano amiga.

Texas Road House

Apoye a una buena causa cenando en Texas Road House. September 23, 2025 desde 3pm-9pm. Busque un afiche en el Senior Center y entrégueselo a la mesera al llegar al restaurante lo necesitarás para la recaudación de fondos.

Para más detalles vaya a nuestra página de Facebook



Consulta Legal

El abogado Peter McQuinlan
Le haremos saber cuando el
abogado tendrá más citas.
17 de septiembre

Colección de ropa

Lawrence Ladies Lodge de Sons of Italy está colectando ropa el 4 de septiembre de 10 a.m. a 12 p.m. en El estacionamiento del Senior Center.

Calendario de ejercicios y actividades

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

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

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

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

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

Torneo de juego de cartas 45



Venga a jugar 45
odos son bienvenidos

Lunes 15 y 29 de
septiembre, 12:30 p.m.

Costo \$3

Ganadores del 4 de agosto 1

1st Joe Buck & Paul Coutsonikas
2nd Victor Hidish & Ron Bretton

Ganadores del 18 de agosto 1

1st Mae Tetler & Steve Windle
2nd Amy Cardillo & Dottie Pepe

Bocce

Juego de pelota Bocce
Venga a divertirte jugando
Bocce el martes 30 de
septiembre de 10 a 12
Si tienes experiencia
jugando o nunca lo has
hecho, todos están
bienvenidos a tirar la bola,
reírse mucho y disfrutar la
mañana juntos.
No tienes que saber como
jugar, solo trae la mente
abierta y tu entusiasmo.

S.H.I.N.E

Usted se va a jubilar pronto?

**Tienes preguntas o está
buscando respuestas sobre
Medicare y opciones para
seguros de salud?**

**Estamos aquí para ayudarlo
Nuestro consejero de SHINE
está disponible vía telefónica
llamando al 978-983-8825**

**Solo necesitamos saber su
nombre, número de teléfono
y correo electrónico para
hacerle una cita**

KINDNESS ROCKS

Clases de pintar piedras con
mensajes positivos
Con Yvonne Paplaska
5 y 19 de septiembre, 2025 a
las 10 am

Kev Tech Classes

**Esto es una serie mensual para
personas mayores que tienen
dificultad usando sus teléfono
móvil, IPAD u otro dispositivo
electrónico.**

**Venga a estas clases donde
se le ayudará a bregar con la
nueva tecnología. Esta serie
de 12 sesiones se reúne
mensualmente ofreciendo
orientación práctica en un
entorno relajado. Cupo
limitado y debe registrarse
así que inscríbase con
anticipación**

KARAOKE

**TIEMPO DE
KARAOKE**

**El último martes
de cada mes a la
1:30 p.m.
23 de septiembre
con Don Riccio**

CLUB DE CAMINANTES Con Regina McCarthy

Ya entramos en otoño y esta es una temporada perfecta para dar una caminadita por el Methuen Rail Trai

**Martes 9 y 23 de septiembre a las
10:30 am**

Nos reunimos en la parada del tren.
sneakers and join the club!



Northern Essex Elder Transport, Inc.

THE TALK

Everyone is welcome to join The Talk from 10:30 AM to 12:00 PM for lively conversation and thoughtful discussion on current events. It's a great way to connect with others, share ideas, and stay informed in a relaxed and friendly setting. Come be part of the conversation!

Programa PATH

El programa PATH de Methuen pronto tendrá horas de oficina en el Methuen Senior Activity Center.

Este programa es una colaboración entre la ciudad, y el servicio comunitario Front Line. PATH provee acceso a servicio de salud mental e intervención en casos de crisis.

Ellos trabajan con el Departamento de Policía, el Equipo de Respuesta a la Comunidad y el trabajador de expansión y pacientes ambulatorios proveyendo acceso a terapia de tratamiento a corto plazo.

El equipo tendrá horas de trabajo en el Methuen Senior Activity Center para todo aquel que tenga preguntas de salud mental, cómo buscar recursos o simplemente quieren hablar con alguien.

Para más información llame al 978-983-8825

SE NECESITAN CHOFERES

Sea voluntario para llevar personas mayores a citas médicas.

Llamé a NEET hoy para comenzar y hacer una diferencia
978-388-7474

Se le pagan por las millas

Helado Social

Venga a comer helados el 16 de septiembre, 2025 de 1 a 3 pm en Methuen Senior Activity Center

Regístrate llamando al 978-983-8825.

Ese día también puede aprender más sobre el grupo de Rotarios y el trabajo que hacen en la comunidad



Almuerzo de Olive Garden

Almuerzo de Olive Garden
Miércoles 17 de septiembre, 2025 de 1 a 2 p.m.

Disfrute de un delicioso almuerzo proveído por el restaurante Olive Garden. Se sirve a quienes lleguen primero y cada persona debe registrarse individualmente. Cupo limitado así que regístrese con tiempo

Conversación con el Jefe de Bomberos
Venga a tomarse un café y escuchar al Jefe de Bomberos David Toto, el 23 de septiembre de 9 a 11 a.m.

Esta es una gran oportunidad para hacerle preguntas, compartir sus preocupaciones y conocer más del departamento de bomberos de la ciudad.



Guild Grupo de Sastres



Este grupo se reúne una vez al mes comenzando a las 12 del medio día. Nuestra próxima reunión es el martes 9 de septiembre en Methuen Senior Activity Center.

Venga a compartir sus proyectos, aprender nuevas técnicas y conocer otros amantes de la costura.

Club mensual de Cumpleaños

Estamos contentísimos de celebrar tu día especial el 18 de septiembre las 11:30 a.m.

Venga a almorzar y también a comer bizcocho! Debe registrarse no más tarde de las 11:30 a.m. dos días antes llamando al 978-983-8832.

Puede ver el menú en el Senior Center

Aviso importante

De ahora en adelante, tendrán que registrarse para poder participar de todos los programas.

Lo puede hacer 1. Llamando al 978-983-8825 2. Viniendo en persona al Methuen Senior and Activity Center, 77 Lowell St., Methuen

Septiembre 1, Cerrado con motivo del Día del Trabajo
Septiembre 2, 9-11:30 Clase de cerámica
Septiembre 2 9-11, clínica de la presión arterial
Septiembre 2 9:00-12:00 clase de artes
Septiembre 2 1:00 Beginners 45's
Septiembre 2 1:00-3:00 juegos de dominós
Septiembre 4 10:00 The Talk
Septiembre 5 10:00 Kindness Rocks
Septiembre 8 1:00 GemsTones
Septiembre 8 1:00 - 3:00 juego de Mahjong
Septiembre 9 9:00 - 11:30 clase de cerámica
Septiembre 9 9:00-11:00 clínica de presión arterial
Septiembre 9 12:00 Club de costura
Septiembre 9-11 am, clase de cerámica
Septiembre 9 1:00 juego de cartas 45 para principiantes
Septiembre 9 1:00-3:00 Dominoes
Septiembre 10 10:00-12:00 clase de pintura
Septiembre 10 **Estaremos abiertos de 4-7**
Septiembre 11 9:00-11:00 Clínica de presión arterial
Septiembre 11 1:00 juego de cartas Whist
Septiembre 12 9-11 am, grupo de edredón
Septiembre 13 10:00-1:00 reunión de MVSVAP
Septiembre 15 10:00 Kev Tech
Septiembre 15 12:30 45's

Septiembre 15 10:00-12:00 clase de pintura
Septiembre 16 9:00-11:30 clase de cerámica
Septiembre 16 9:00-11:00 clínica de presión arterial
Septiembre 16 1:00-3:00 Helados
Septiembre 17 10:00-11:00 grupo de apoyo para los que han perdido un ser querido
Septiembre 17 1:00-2:00 almuerzo de Olive Garden
Septiembre 18 10:00 The Talk
Septiembre 18 12:00 Paul Jensen Veteranos
Septiembre 18 1:00-3:00 juego de cartas Bridge
Septiembre 18 1:00 juego de cartas Whist
Septiembre 18 11:30 - Monthly Birthday Club
Septiembre 19 9:00-11:00 Grupo de Edredón
Septiembre 19 10:00 Kindness Rocks
Septiembre 22 1:00 Bingo
Septiembre 23 9:00-11:00 Café y conversación con el jefe de bomberos
Septiembre 23 9:00-11:00 clínica de presión arterial
Septiembre 24 9:00-11:00 Grupo de Edredón
Septiembre 24 10:00-12:00 clase de pintura
Septiembre 25 **Espectáculo con el coro Happy Hearts**
Septiembre 25 9:00-11:00 clínica de presión arterial
Septiembre 26 9:00-11:00 Grupo de Edredón
Septiembre 29 12:30-3:00 45's
Septiembre 30 10:00 juego de pelota Bocce en el jardín del frente
Septiembre 30 1:00 juego de cartas 45 para principiantes
Septiembre 30 1:00-3:00 Dominoes

Grupos que se reúnen mensualmente:

Los siguientes grupos se reúnen el mismo día y a la misma hora todos los meses

- Embajador Hora del Café, segundo Marte del mes, 10 am
- Juego de cartas 45, martes 1 p.m.
- Diálogo con la directa, tercer viernes del mes , 10 am
- Coro Happy Hearts, el primer y tercer viernes,10 am
- Grupo de apoyo para personas que han perdido un ser querido, tercer miércoles,10 am
- Programa PATH cada lunes y miércoles, 12-3 p.m.
- Juego de cartas Whist, jueves,1-3 p.m.

Methuen Senior Activity Center
77 Lowell St., Methuen
Lunes a jueves,8-4
Viernes 8-12:30
www.methuen.gov/seniorcenter

Hacemos lo mejor posible de que el boletín no tenga errores pero a veces hay cambios de última hora o cancelaciones. Para estar al día llámenos al 978-983-8825