

# Centro de Actividad para Personas de la Tercera Edad

Octubre 2025



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

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

*Ven a buscar un boletín para que te enteres de lo que ofrecemos o búsquenos en la página web en [www.cityofMethuen.net](http://www.cityofMethuen.net).*

## **Clinicas de gripe de Octubre en el centro**

Starting Thursday, October 2nd, and continuing every Thursday throughout October, we will be hosting Flu Clinics from 11:00 AM to 3:00 PM.

Flu shots will also be available during our Extended Hours from 4:00 PM to 7:00 PM.

Sign-up is required—please contact the front desk or call to reserve your spot.

Protect yourself and others—stop by and get your flu shot!



## **Fiesta de Baile de Halloween**

¡Únete a nosotros para una tarde espeluznante de música, baile y diversión! Miércoles, 29 de octubre de 2025 2:00 PM – 4:00 PM ¡Con DJ Mark Rich poniendo tus melodías favoritas! Se recomiendan disfraces - ¡ven vestido para impresionar!



# Conexiones Doradas

🍂 Saludos de octubre del personal 🍂

Queridos amigos,

A medida que el aire fresco del otoño se establece y las hojas comienzan a cambiar, estamos abrazando la temporada de cambio y celebración aquí en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen. Octubre trae no solo momentos acogedores y paisajes coloridos, sino también emocionantes oportunidades para conectar, bailar y disfrutar de la compañía de los demás. Estamos encantados de continuar con nuestro horario extendido todos los miércoles de 4:00 a 7:00 PM este mes. Ya sea que desee relajarse, socializar o participar en ejercicio por la tarde, esperamos que estas horas adicionales le den más tiempo para disfrutar de todo lo que el centro tiene para ofrecer. Marque su calendario para nuestra Fiesta de Baile de Halloween el miércoles 29 de octubre de 2:00 a 4:00 PM. ¡DJ Mark Rich estará poniendo música festiva, y animamos a todos a venir disfrazados y celebrar la temporada con risas, música y movimiento! A medida que avanzamos en octubre, recordemos: cada día es una oportunidad para crecer, sonreír y hacer una diferencia en la vida de alguien. Su presencia aquí hace que nuestro centro sea un lugar más brillante, un lugar más alegre. Gracias por ser parte de nuestra comunidad. Con cariño y aprecio, El Personal del Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen

## Encuentro de Helados

¡Únete a nosotros para una dulce tarde con el Alcalde DJ Beauregard en nuestro último Social de Helados del año!



No te pierdas esta oportunidad de disfrutar de deliciosos manjares y buena compañía.

¡Únete a nosotros el **Jueves, 23 de octubre de 1 a 3 PM** para una tarde llena de risas y espíritu comunitario! No te pierdas esta oportunidad de disfrutar.

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

- Cedarview por patrocinar el torneo de los 45 y el bingo
- Los GemsTones por una tarde de música y baile
- Maureen Sharrock, presidenta del C.O.A. por el club de lectura mensual
- Regina McCarthy por el club de caminata mensual
- El abogado Peter McQuillan por las consultas gratuitas de 15 minutos
- La Representante Estatal Estela Reyes y el Presidente del Concejo Municipal Ron Marsan por un maravilloso social de helados
- El Jefe de Bomberos de Methuen David Toto por café y conversación
- El Departamento de Policía de Methuen por café con un policía
- Equipo de Respuesta Comunitaria) por albergar horas de oficina semanales
- Salud y Servicios Humanos de Methuen
- D.P.W. de Methuen
- Yvonne Paplaskas por Kindness Rocks
- Jacque Marchand por Pérdida y Transición
- Age Span por todo su trabajo diario desde Meals on Wheels hasta comidas en grupo
- **También queremos agradecer a nuestros nuevos socios:** McDonald's, Texas Roadhouse y Olive Garden.



## Ha llegado el horario prolongado

Miércoles en Octubre de 4 a 7 p.m.

¡El personal del Centro de Actividades para Adultos Mayores de Methuen está emocionado de continuar con nuestro horario extendido todos los miércoles durante octubre!

Únete a nosotros para una noche relajada y acogedora donde puedes:

- 🎰 Jugar a las cartas, al billar o al ping pong
- Habrá un torneo de 45's de 5:30 a 7:00 pm.
- ☕ Disfruta de café y conversación con amigos. 🤝
- Visita la Clínica de Presión Arterial dirigida por la enfermera de la ciudad Karen Ferullo.
- 🩺 Obtenga asistencia de los Servicios de Salud y Humanos de Methuen con solicitudes para MassHealth, SNAP, asistencia de combustible, RAFT y más
- Las clases de ejercicio también se ofrecerán durante horas extendidas por Brian Coyne y Joan Lawrence. Cada clase cuesta solo \$2.00.

🧘 Balance, Huesos y Cerebros 1, 15 y 29 de octubre 4:30 PM - 5:15 PM 🧘♀️

Yoga y Meditación 8 y 22 de octubre 4:30 PM - 5:15 PM

¡Ven por la diversión, no podemos esperar a verte!

## PERSONAL DE ASUNTOS DE ANCIANOS DE METHUEN

Consejo de Ancianos Personal  
Susan Riccio, Directora Ejecutiva  
Maribet Torres, Secretaria  
Confidencial  
Cheryl McQuillan, Outreach  
Liz Otto, Soporte de Oficina  
Domenic Alaimo, Conserje  
Consejo de Ancianos Junta  
Maureen Sharrock, Presidenta  
Dr. Donald Marcus, DVM, Tesorero  
Alfred D'Agata  
Christine Metzemaekers  
Stephan Alfano  
Judith Anselmi  
Aura Fluet

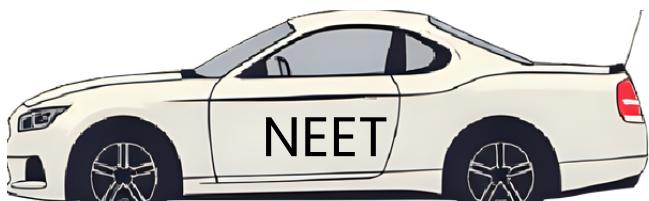
## Ganadores del club 50/50

Felicitaciones a los ganadores de septiembre de 2025:

**Shirley Moscuzza \$169.96**  
**Leonard St. Louis \$101.98**

**Athea Madison \$67.98**

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



Transporte de Ancianos del Norte de Essex, Inc.

### VOLUNTARIO PARA CONDUCIRLLAME

A NEET HOY PARA COMENZAR  
\*\*978-388-7474\*\*

¡Involúcrate, haz la diferencia! Ofrece tu tiempo como conductor para adultos mayores en tu comunidad. Tú decides cuándo y dónde conducir.

**Se ofrece reembolso por millaje.**

## CENTRO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES METHUEN, INC. Consejo Corporativo de Directores

### **Junta Directiva**

Genevieve Marks, Presidenta  
Regina McCarthy, Vicepresidenta  
Dan DiBurro, Tesorero

Tom Gradzewicz, Secretario  
Susan Riccio, Directora Ejecutiva  
Donald Marcus  
Marilyn Freeman

Maureen Sharrock, directora del Concilio de Envejecientes

## Join the 50/50 club

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

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

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

12 meses = \$48.00

(Hacer los cheques a nombre de: MSC 50/50 Club)

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

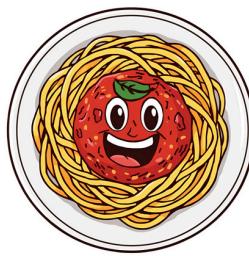
Corta y envía tu membresía hoy

## Cuidado Intercultural

Visite la mesa de Cross Culture Care Link el miércoles 9 de octubre para obtener más información sobre recursos que apoyan una vida saludable y una vida independiente prolongada. Descubra información, herramientas y servicios útiles diseñados para empoderar a las personas a mantener su independencia y bienestar.

🌟 *Rincón Inspirador* 🌟  
"Hay algo tan especial en las primeras hojas que caen de los árboles, como si todos tuviéramos la oportunidad de pelar, refrescarnos, comenzar de nuevo." -Ruth Ahmed

## CENA DE BOMBEROS



Cena de los Bomberos - 21 de octubre, 4-6 PM  
¡Únase a nosotros para una noche de buena comida y aún mejor compañía en la cena anual de los bomberos!



## CLUB DE LECTURA

Presentado por Maureen Sharrock Consejo sobre el Envejecimiento, Presidente1 de octubre de 2025 la 1:00 PM  
Ya seas un lector experimentado o simplemente estés buscando sumergirte en algo nuevo, este club es perfecto para conectar con otros entusiastas de los libros.  
Regístrate hoy 978-983-8825

## Cribbage para Principiantes

¿Tienes curiosidad sobre el cribbage? Únete a Frank Savory mientras enseña este clásico juego de cartas a partir de octubre. ¡Perfecto para principiantes! Llama al Centro para más información..

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

**Marca tu calendario Llena una bolsa \$5.00 – 9:00 a 3:00 18 de noviembre de 2025**



## **Visitar el horario de atención con sus funcionarios públicos**

*Rep. Estella Reyes – 10 de octubre 10:00-12:00 Rep.*

*Rep. Ryan Hamilton – 3 y 17 de octubre 10:00-12:00*

*Senador Pavel Payano – 3 de octubre, 10am-12pm*

*Alcalde, DJ Beauregard – 1 de octubre, Entre las 12:00 y la 1:00*

*¡Todos son bienvenidos a pasar a discutir asuntos!*

## **Únase a la oficina del Representante Reyes para las horas de oficina mensuales**

Ubicación: Centro de Personas Mayores de Methuen (77 Lowell St, Methuen, MA 01844) Hora: 10:00 AM – 12:00 PM Cuándo: Cada segundo viernes del mes La asistente legislativa del representante Reyes, Grace, estará disponible para reunirse con los miembros de la comunidad durante las horas de oficina mensuales. Ya sea que tenga preguntas sobre legislación, iniciativas a nivel estatal o inquietudes locales, Grace está aquí para escuchar y ayudar. Grace está disponible para discutir una amplia gama de temas, incluidos: Inquietudes sobre la legislación estatal actual o propuesta.

Asistencia por desempleo:

Problemas de vivienda

Defensa personal en temas específicos que te afectan a ti o a tu familia:

Preocupaciones locales y estatales que impactan tu calidad de vida

Ya sea que quieras entender un proyecto de ley, compartir cómo un tema te está afectando personalmente, o plantear preguntas sobre nuevas políticas, Grace está aquí para apoyarte.

Si tu tema está fuera de su alcance, Grace trabajará para conectarte con los recursos o agencias apropiadas. Ella está aquí para asegurarse de que tus preocupaciones sean escuchadas y llevadas de regreso a la Representante Reyes para abogar en tu nombre en la Casa del Estado.

No es necesario hacer cita; ¡pasa y di hola!

## **Tablas de Información**

- 9 de octubre – Cultura Cruzada
- 15 de octubre – Jana Pesce candidata a concejal general 9:00-11:00
- 22 de octubre – Frank Suriollo candidato a concejal general 9:00-11:00
- 23 de octubre – Wanda Santos candidata a concejal general
- 29 de octubre – John Drew, candidato a concejal 9:00-11:00
- 29 de octubre – Ryan DiZoglio, candidato a concejal general 11:00-1:00
- 30 de octubre – Marybeth Donovan – candidata para el comité escolar 9:00-11:00

## **Únete a los asistentes legislativos de la congresista Lori Trahan en el Centro de Personas Mayores.**

Horas de Oficina Mensuales Miércoles 8 de octubre de 2025 de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

No se necesita cita. Pase a compartir cualquier problema, inquietud o pregunta que pueda tener. Esta es una gran oportunidad para conectarse directamente con su representante y hacer escuchar su voz.

## **Charlas de Viaje Presentadas por Collette Vacations**



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

## **Curso de Seguridad para Conductores Inteligentes de AARP**

El 16 de octubre de 2025, AARP ofrecerá un curso de seguridad para conductores.

La tarifa es de \$20 para miembros de AARP y \$25 para no miembros. El curso se llevará a cabo de 9:30 AM a 2:30 PM con un descanso para el almuerzo. Traiga un almuerzo.

## **¡Fiesta de Camión de Tacos y Banda Mariachi!**



**7 de octubre de 1:30 a 3:00 PM**

**¡Dale sabor a tu tarde con deliciosos tacos y música animada! Únete a nosotros para una celebración festiva con un camión de tacos sirviendo deliciosos bocados y una banda de mariachis trayendo energía vibrante y diversión. No te pierdas esta fiesta llena de sabor.**



## **Fluir hacia el otoño con Tai Chi**

**Conoce a nuestra nueva instructora de Tai Chi – ¡Sharon Pei!**  
**¡Estamos emocionados de dar la bienvenida a Sharon Pei al Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen como nuestra nueva instructora de Tai Chi. Sharon aporta una gran experiencia y una presencia tranquilizadora a cada sesión. Las clases comenzarán el martes 7 de octubre, ¡así que marca tu calendario y prepárate para moverte con atención!**



*Un gran agradecimiento... A todos los voluntarios que ayudan a hacer del Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen el mejor posible. A todos los participantes que vienen y pasan tiempo con nosotros, los apreciamos mucho. A todos los que donan a nuestra tienda de segunda mano, ¡no podemos agradecerles lo suficiente por las donaciones que nos traen! A todos los conductores de N.E.E.T. que llevan a nuestros mayores a sus citas médicas y de regreso, desde lo más profundo de nuestros corazones, ¡GRACIAS!*

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

# 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

8:30-9:15  
Aeroflex y pesas  
con Pat

9:30-10:15  
Yoga suave  
con Pat

10:00-12:00  
Pintura

1:00-3:00  
Mahjong

## Martes

8:45-9:30  
Cardio, aeróbico y  
pesas con Val

9:00-11:00  
Cerámica

9:00-11:00  
Clínica de presión  
arterial

9:30-10:15  
Baile de línea con  
Val

12:30-3:00  
Cerámica

12:30-1:15  
Tai Chi/Qi Cong

1:00  
juego de cartas  
45s

## Miércoles

8:30-9:15  
Balance, huesos  
y cerebros con  
Brian

9:00-11:00  
Edredón

9:30-10:15  
Balance, huesos  
y cerebros con  
Brian

10:30-11:15  
Cardio con  
tambores

10:00-12:00  
Pintura

2:30-3:45  
Programa  
Adopta un  
Abuelo

1:00-3:00  
Dominoes

## Jueves

8:30-9:15  
Yoga suave  
con Pat

9:00-11:00  
Clínica de presión  
arterial

9:30-10:15  
Aeroflex y pesas  
con Pat

12:30-3:00  
juego de cartas  
Bridge

1:00-3:00  
Coro Happy Hearts

1:00  
juego de cartas  
Whist

## Viernes

8:30-9:15  
yoga con  
Joan

9:00-11:00  
Edredón

9:30-10:15  
yoga con  
Joan

9:30-10:15  
Baile de línea  
con Val

## **TORNEOS DE 45 patrocinados por Cedar View**



Ven a jugar 45's.  
Ustedes son bienvenidos!

**Lunes 6 de octubre de 12:30  
a 3:00 p.m. y todos los  
miércoles de octubre de  
5:30 a 7:00 p.m. \$3.00 para  
jugar**

Ganadores del 18 de  
agosto: 1º Mae Tetler y Steve  
Windle 2º Amy Cardillo y  
Dottie Pepe

Los ganadores de  
septiembre se anunciarán  
en el boletín de noviembre.

## **EE. UU. contra ELLOS – Torneo del 45's**

**20 de octubre de 12:30 a  
3:30 PM**

Únete a nosotros para un enfrentamiento divertido y amigable mientras el Departamento de Policía de Methuen se enfrenta a nuestros animados ancianos en un emocionante torneo de cartas de 45. Ven a animar a tu equipo, disfruta de risas y celebra la camaradería comunitaria. ¡Que comiencen los juegos!

## **S.H.I.N.E**

¿Te estás jubilando pronto?  
¿Buscas respuestas a preguntas sobre Medicare y tus opciones para el Seguro de Salud?

Nuestro Consejero S.H.I.N.E. está disponible por teléfono.  
Llama al 978-983-8825

Se necesita para su cita el nombre, número de teléfono y dirección de correo electrónico.

**Sesión de Información sobre  
Inscripción Abierta – 20 de  
octubre de 2025** Únete a nosotros para una sesión de información con SHINE de 6 a 8 PM

## **Clases de Kev Tech**

Serie mensual para personas mayores. ¿Tienes problemas con tu teléfono, iPad u otros dispositivos? Únete a nuestras clases de Kev Tech, diseñadas específicamente para adultos mayores para ayudarte a sentirte más seguro con la tecnología cotidiana. Esta serie de 12 sesiones se reúne una o dos veces al mes, ofreciendo orientación práctica en un ambiente amigable y de apoyo.

El espacio es limitado, se requiere inscripción. Solo quedan 3 clases: 6 y 20 de octubre y 3 de noviembre.

# KARAOKE

**HORA DE  
KARAOKE**

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

**14 de octubre de  
2025**

## Club de Caminata con Regina McCarthy

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

Únete a Regina para una refrescante caminata a lo largo del hermoso Methuen Rail Trail.

**Martes, 14 y 28 de octubre 10:30  
AM Reunirse en el Depósito de Ferrocarril Si  
el tiempo lo permite**

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

# LA CHARLA

Todos son bienvenidos a unirse a La Charla el 9 y 23 de octubre de 10:30 AM a 12:00 PM para una conversación animada y una discusión reflexiva sobre los eventos actuales. Es una excelente manera de conectar con otros, compartir ideas y mantenerse informado en un ambiente relajado y amigable. ¡Ven y sé parte de la conversación!

## Programa PATH

¡El equipo de respuesta comunitaria PATH de Methuen está emocionado de comenzar a ofrecer horas de oficina en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen!

El programa PATH es una colaboración entre la Ciudad de Methuen y los Servicios

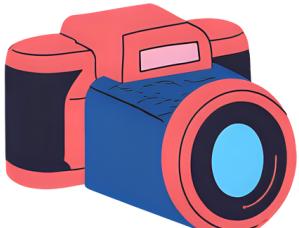
Comunitarios Front Line. PATH proporciona acceso a servicios de salud mental que van desde la intervención en crisis. Junto con el

Departamento de Policía de Methuen, nuestro nuevo equipo de respuesta comunitaria y servicio ambulatorio rápido brindan El equipo de respuesta comunitaria tendrá horas de atención en el

Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen. Las horas son para cualquiera que tenga preguntas sobre salud mental, que esté buscando acceso a recursos o que simplemente quiera charlar. Este es un recurso gratuito. Pase y salude. Para más información, llame al 978-983-8825. Horas del equipo de respuesta comunitaria: **Martes de 12 a 4 pm y Miércoles de 12 a 3 pm. & Wednesdays 12-3 pm**

**LA BONDAD IMPACTA** con Yvonne Paplaskas3 y 17 de octubre de 2025 alas 10:00 am

## Clases de Fotografía



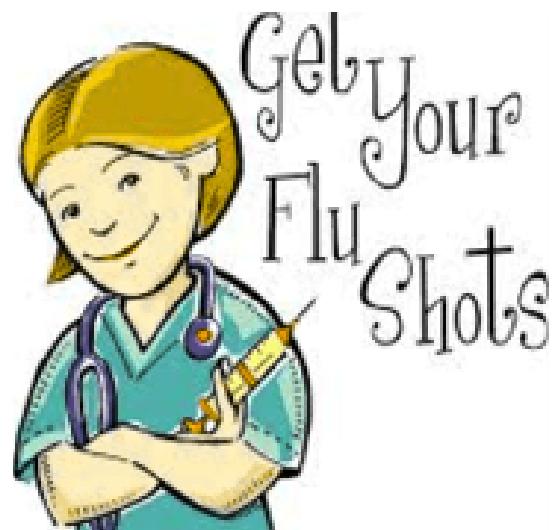
**Clases de Fotografía con Nancy Reardon**  
– Sesión de 6 Semanas Únete a la instructora Nancy Reardon para una clase de fotografía divertida e informativa de 6 semanas, que se llevará a cabo todos los viernes, desde el 19 de septiembre hasta el 31 de octubre, de 10 a 11 a.m. Ya seas un principiante o simplemente busques perfeccionar tus habilidades, no se necesita experiencia; ¡solo trae tu cámara! Aprende lo básico sobre iluminación, captura de fotos fijas y de acción, y más. Costo: \$20.00 por la sesión completa.  
Cost: \$20.00 for the full session.

## Bocce

¡Prueba algo nuevo—Bocce! Únete a nosotros para un divertido y amigable juego de Bocce el martes 21 de octubre de 10 AM a 12 PM. Ya seas un jugador experimentado o completamente nuevo en el juego, todos son bienvenidos a venir a rodar, reír y disfrutar de la mañana juntos. No se necesita experiencia, ¡solo trae tu entusiasmo!

## Almuerzo en Olive Garden.

Almuerzo de Olive Garden – Miércoles, 15 de octubre de 2025; Disfruta de un delicioso almuerzo servido por Olive Garden de 1:00 a 2:00 PM en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen! Este evento es por orden de llegada, y cada persona debe inscribirse individualmente. El espacio es limitado, ahora inscribiéndose para el 19 de noviembre.



**Karen Ferullo, RN, Enfermera de Salud Pública de la Ciudad de Methuen ofrecerá Vacunas contra la Gripe, Jueves, 2, 9, 16, 23, 30 de octubre 11:00 AM - 3:00 PM Se requieren citas Llame al 978-983-8825**

**Por favor traig su tarjeta de seguro a su cita**

**Karen también estará disponible durante las horas extendidas de octubre los miércoles de 4:30 PM a 7:00 PM**

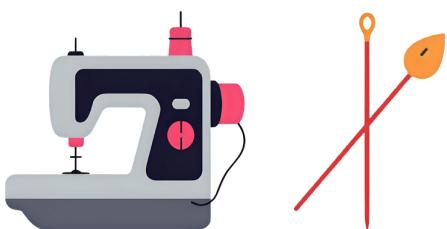


# BINGO

**¡Diversión mensual de Bingo en el Centro de Ancianos!**

 **Únete a nosotros para una emocionante ronda de Bingo este octubre. Marca tu calendario para el lunes 27 de octubre. Ya seas un jugador experimentado o nuevo en el juego, ven a disfrutar de una competencia amistosa, buena compañía y diversión. Todos son bienvenidos—trae tu amuleto de la suerte y ¡juguemos!**

## Gremio de Costura



El Gremio de Costura se reúne una vez al mes, comenzando a las 12:00 PM. Nuestra próxima reunión es el martes 7 de octubre de 2025 en el Centro de Actividades para Personas Mayores de Methuen. ¡Ven a compartir tus proyectos, aprender nuevas técnicas y conectar con otros entusiastas de la costura!

## Club de Cumpleaños Mensual

¡Estamos emocionados de celebrar CONTIGO! El 23 de octubre de 2025 a las 11:30 a.m. Ven y celebra tu día especial en el Centro de Personas Mayores. ¡Disfruta de nuestro programa diario de almuerzo y quédate para el pastel! Las reservas para el almuerzo deben hacerse a más tardar a las 11:30 a.m., 2 días antes llamando al 978-983-8832. Menús disponibles en el Centro de Personas Mayores.

**El Consejo de Ancianos de Methuen ofrece los siguientes servicios y programas. Para más información, llame al Centro de lunes a jueves de 8 am a 4 pm y viernes de 8 am a 12:30 pm al 978-983-8825 o visite [Methuen.gov/seniorcenter](http://Methuen.gov/seniorcenter) y luego haga clic en boletín, para la información más reciente.**

- Clases de ejercicio y sala de entrenamiento con cintas de correr, elípticas y bicicletas reclinadas
- Programa diario de almuerzo caliente y comidas a domicilio
- Transporte para citas médicas
- Programa de trabajo de alivio fiscal para propietarios mayores/discapacitados
- Programas de Seguridad para Mayores
- TRIADTalleres de planificación
- financiera y de jubilación
- Tienda de segunda mano
- Programas educativos y de enriquecimiento personal
- Grupo Coral Corazones Felices
- Información sobre talleres de defensa
- Viajes: excursiones de un día, de una noche y tours prolongados
- Asesoramiento de apoyo para ancianos sobre duelo, depresión, abuelos, etc.
- Asistencia para la declaración de impuestos sobre la renta
- Programas intergeneracionales como Adopte un Abuelo-
- Servicios de información y remisión
- Ayuda con la solicitud de asistencia de combustible
- Información sobre asistencia alimentaria SNAP
- Préstamos gratuitos de equipos médicos duraderos - sillas de ruedas, andadores, bastones, etc.
- Imanes de refrigerador con información médica de emergencia del Archivo de Vida
- Servicios de alcance comunitario
- Clínicas de salud de presión arterial todos los martes y jueves de 9:00 a 11:00
- Formularios de poder de salud, solicitud de Ley de Homestead
- Llamadas de tranquilidad de alcance telefónico,
- Actividades recreativas y eventos como: encuentros de helados, almuerzos y eventos de baile, y juegos mensuales y semanales que incluyen Mahjong, scrabble, juegos de cartas, torneos de 45 y mucho más!



*Clínica Legal Gratuita  
Con el Abogado Peter McQuillan  
Llame para hacer una cita. Todas las citas son de 15  
minutos. 15 de octubre de 2025*

**IMPORTANT ANNOUNCEMENT**  
**PRE-REGISTRATION IS NOW REQUIRED FOR ALL PROGRAMS**

Please pre-register by 1.) calling 978-983-8825  
2.) stopping by at the methuen Senior Activity Center, 77 Lowell St., Methuen

**1 de octubre - Horario extendido**

2 de octubre - 11:00-15:00 Clínica de gripe  
3 de octubre - 10:00 - 12:00 Pintura de rocas  
3 de octubre - 10:00-11:00 Fotografía  
6 de octubre - 45's patrocinado por Cedar View  
6 de octubre - 10:00 KevTech  
7 de octubre - 12:30-1:15 - Tai Chi reanuda con Sharon Pei  
7 de octubre - 1:30-15:00 Camión de tacos y banda de mariachis  
7 de octubre - Guild de costura  
8 de octubre - Lori Trahan - Horas de oficina  
8 de octubre - Horas extendidas  
9 de octubre - 10:00 Vida Saludable (Español)  
9 de octubre - 11:00-15:00 Clínica de Influenza  
10 de octubre - 10:00-11:00 Fotografía  
13 de octubre - CERRADO  
14 de octubre - Karaoke 13:30  
15 de octubre - 13:00-14:00 Olive Garden  
15 de octubre - 9:00 - 11:00 Mesa informativa de Jana Zanni Pesce - Candidata para Concejal en General  
15 de octubre - Abogado McQuillan  
**15 de octubre - Horas Extendidas**  
16 de octubre - 9:00 Desayuno de Veteranos - patrocinado por McDonalds's Breakfast - sponsored by McDonalds

16 de octubre - 9:00 - 3:00 Conducción Segura de AARP

16 de octubre - 11:00 - 3:00 Clínica de Vacunas contra la Gripe

17 de octubre - 10:00 - 12:00 Pintura de Piedras

17 de octubre - 10:00 - 11:00 Fotografía 20 de octubre - 10:00 - KevTech

20 de octubre - 12:30 - 45" US vs. THEM 21 de octubre - 10:00 - 12:00 Bochas

21 de octubre - 4:00 - 6:00 Cena de Bomberos

22 de octubre - 9:00 - 11:00 Frank Suriollo Candidato a Concejal General

22 de octubre - **Horario Extendidas**

23 de octubre - 9:00 - 11:00 Wanda Santos - Candidata a Concejal General

23 de octubre - 11:00 - 3:00 - Clínica de Vacunas contra la Gripe

23 de octubre - 1:00 - 3:00 Social de Helados con el Alcalde DJ Beauregard

27 de octubre - 1:00 - 3:00 - BINGO Patrocinado por Cedar View

29 de octubre - 9:00 - 11:00 - John Drew - Candidato a Concejal General

29 de octubre - 1:00 3:00 Fiesta de Halloween con DJ Mark Rich

29 de octubre - 11:00-1:00 Ryan Dizoglio- Candidato a Concejal General

29 de octubre - **Horas Extendidas**

29 de octubre - 2:00-4:00 Baile de Halloween 30 de octubre - Marybeth Donovan Candidata para el Comité Escolar

30 de octubre - 11:00-3:00 Clínica de Vacunas contra la Gripe

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

- Hora del Café del Embajador se celebra el segundo martes del mes a las 10am
- 45s para principiantes se reúne todos los martes a la 1pm
- Grupo de Duelo Perdido en Transición se reúne el 3er miércoles a las 10am
- Programa de Sendero se reúne todos los lunes y miércoles de 12 a 3pm
- Whist se reúne todos los jueves de 1 a 3pm
- Gremio de Costura - Primer martes del mes a las 12:00
- Puente - Todos los jueves de 1 a 3pm
- Mahjong - Todos los lunes de 1 a 3pm
- Dominó - Todos los martes de 1 a 3pm

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

Descargo de responsabilidad: Hacemos nuestro mejor esfuerzo para garantizar la precisión en el boletín informativo, sin embargo, a menudo hay cambios y/o cancelaciones de programas de último minuto. Para obtener la información más actualizada, por favor llame al Centro para Personas Mayores al 978-983-8825.