

# Centro de Actividades para Mayores de Methuen

Enero de 2026



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

**¡Enero: Un nuevo comienzo para la salud y el bienestar! Comenzamos el nuevo año con un renovado enfoque en la salud y el bienestar para nuestros mayores mayores. A lo largo de 2026, te ofreceremos programas, recursos y actividades diseñados para apoyar el bienestar físico, mental y emocional. Desde clases de fitness y consejos de nutrición hasta talleres de mindfulness y oportunidades de interacción social, este año se trata de ayudarte a sentirte lo mejor posible. Permanece atento a temas y eventos mensuales que inspiren hábitos saludables y una vida alegre. Reserva o visita nuestra página web en [www.cityofmethuen.net](http://www.cityofmethuen.net).**

# *Juntos en la alegría*

☀ Un Año Nuevo, Un Nuevo Capítulo ☀

Queridos amigos,

Al entrar juntos en este nuevo año, abracemos la promesa de nuevos comienzos y la alegría de los momentos compartidos. Cada día es una oportunidad para aprender, reír y conectar. Tu sabiduría y espíritu fortalecen nuestra comunidad, y estamos deseando crear más recuerdos contigo en los próximos meses. Celebremos las posibilidades que tenemos por delante: nuevas amistades, nuevas experiencias y las alegrías sencillas que hacen la vida hermosa. ¡Por un año lleno de salud, felicidad y esperanza! Juntos, hacemos que cada día sea más brillante. ¡Aquí tienes solo algunos de los momentos destacados del Año Nuevo!

**Salud y bienestar durante todo el año**

**8 semanas de consejos de equilibrio a partir de enero**

**El programa de Adoptar a un Abuelo ha regresado**

Cálidos deseos,

El personal del Centro de Actividades para Mayores de Methuen



## **Aviso meteorológico – Un mensaje importante**



**Si las Escuelas Públicas de Methuen cierran, todas las actividades en el Centro de Actividades Mayores de Methuen se cancelan. Si las escuelas públicas de Methuen tienen un retraso, el Centro también tiene un retraso.**



**¡Un más sincero agradecimiento!**

**Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a todos los que participaron en el Árbol de Donación.**

**Vuestra generosidad trajo alegría y alegró las fiestas para nuestros mayores confinados en casa.**

**¡Gracias por marcar la diferencia!**

## DONACIONES

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

## Monumentos

Queremos agradecer a los siguientes por sus generosas donaciones:

De Barb y Ron Kobrenski en memoria de Joanne Rader

De Linda Hamel en memoria de Constance Kennedy

De Carol Smith en memoria de Constance Kennedy

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

### **GRACIAS POR TODO LO QUE APORTASTE A LOS SERVICIOS Y LA PROGRAMACIÓN EN DICIEMBRE, QUE INCLUYE:**

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

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

- McDonald's, Texas Roadhouse y el Olive Garden por su continuo apoyo



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



**El Centro de Actividades para Mayores de Methuen se enorgullece de anunciar: Clear Path for Veterans, New England, organizará horas de oficina mensuales el viernes 3 y 17 de enero de 9:00 a 11:00 de la mañana**



## **PERSONAL DE ASUNTOS DE ANCIANOS DE METHUEN**

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

**Susan Riccio, Directora Ejecutiva**  
**Maribet Torres, Secretaria**  
**Confidencial**

**Cheryl McQuillan, Divulgación**  
**Liz Otto, Subdirectora**

**Domenic Alaimo, Custodio**

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

**Maureen Sharrock, Presidenta**

**Dr. Donald Marcus, DVM, Tesorero**

**Christine Metzemaekers**

**Stephan Alfano**

**Judith Anselmi**

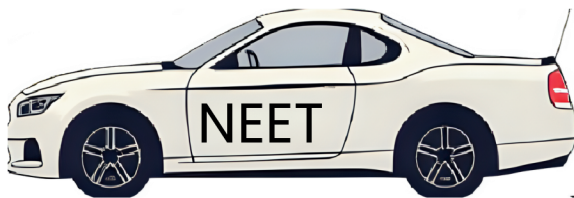
**Aura Fluet**

Actualmente, el Consejo de Envejecimiento de Methuen tiene dos vacantes en su Junta. Esta es una oportunidad maravillosa para marcar la diferencia en la vida de los adultos mayores de nuestra comunidad.

El propósito del Consejo es abogar en nombre de la población mayor de Methuen para que atienda sus necesidades identificando y desarrollando recursos comunitarios de ayuda.

Esta es una junta de 7 miembros con un mandato de 3 años.

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



## **VOLUNTARIO PARA CONDUCIR**

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

¡Participa, marca la diferencia! Ofrécete como voluntario para conducir a los adultos mayores en tu comunidad. Tú decides cuándo y dónde conducir. [driveforneet.org/volunteer](http://driveforneet.org/volunteer)

**Reembolso de kilometraje  
proporcionado**

## **CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES METHUEN, INC**

### **Consejo de Administración Corporativo** **Junta Directiva**

Genevieve Marks, Presidenta  
Regina McCarthy, Vicepresidenta  
Dan DiBurro, Tesorero  
Randi Mayfield, secretaria  
Susan Riccio, Directora Ejecutiva  
Donald Marcus, Director  
Marilyn Freeman, Directora  
Maureen Sharrock, Presidenta de la COA

## **Únete al club 50/50**

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

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

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

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

Nombre \_\_\_\_\_  
Fecha \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_

¡Recorta y envía tu suscripción hoy mismo!

## **Clubes ganadores 50/50**

Enhorabuena a los ganadores  
de diciembre de 2025:

Lillian Lemieux 185,16 \$ Joline  
Pomerleau 110,10 \$ Clarence  
Boynes 74,06 \$

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



## ¡Noticias emocionantes de UMass Amherst!

Estamos explorando el interés en lanzar un Curso de Vida Saludable de 8 semanas, en español. Empezar este febrero/marzo es el momento perfecto para esos propósitos de Año Nuevo que todos nos hemos hecho y queremos mantener. Este programa divertido y de apoyo cubrirá lo siguiente:

### **Nutrición**

Cada sesión durará 1 hora, una vez a la semana, durante 8 semanas.

Juntos, aprenderemos, mantendremos la motivación y nos haremos responsables mutuamente.

¡Estamos aquí para ayudarte a empezar fuerte y mantenerte fuerte durante 2026

**Inicio del programa:  
Anunciaremos la fecha de inicio en  
nuestro boletín de febrero**

¡Hagamos de este Año Nuevo el comienzo de una tú más sana y feliz —juntos!




## **CLUB DE LECTURA**

*Presentado por: Maureen Sharrock Consejo de Envejecimiento, Presidente 7 de enero de 2026 a la 13:00 Tanto si eres un lector experimentado como si simplemente quieres sumergirte en algo nuevo, este club es perfecto para conectar con otros entusiastas de los libros. Regístrate hoy al 978-983-8825*

## **CRIBBAGE**



**Juguemos a Cribbage. Tanto si eres un jugador experimentado como si estás empezando, únete a Frank Savory mientras enseña este clásico juego de cartas. Únete a nosotros todos los viernes de 10:00 a 11:30. Los partidos de enero serán el 2, 9, 16, 23, y el 30, llama al Centro para más información y apunta.**

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

**Llena una bolsa por 5 dólares Martes 20 de enero**



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

Representante Estella Reyes – 9 de  
enero 10:00– 12:00

Representante Ryan Hamilton – 2 y 16  
de enero 10:00–12:00

Senador Pavel Payano – 2 y 16 de  
enero, 10:00–12:00

John Drew– Consejero general– 13 de  
enero, 8:00–9:00

Alcalde, DJ Beauregard – 7 de  
enero, Entre la 1:00 y las 2:00

Paul Jensen – 15 de enero, 10:00–12:00

¡Todos son bienvenidos a pasar a  
comentar los temas!



### **Formación GRATUITA en Preparación para Emergencias**

**Regístrate para recibir FORMACIÓN  
GRATUITA de Preparación para  
Emergencias de la Cruz Roja que salva  
la vida.**

**14 de enero, 10:00**

**Gana confianza aprendiendo pasos  
sencillos que puedes seguir ahora  
para ayudarte y protegerte a ti y a tu  
familia.**

**Organizado por la Cruz Roja  
Americana.**

## **Únete a la oficina del representante Reyes para las horas de oficina mensuales**

Ubicación: Centro de Mayores Methuen  
(77 Lowell St, Methuen, MA 01844)

Hora: 10:00 AM – 12:00 PM

Cuándo: Cada segundo viernes del mes

La asistente legislativa de la representante Reyes, Grace, estará disponible para reunirse con miembros de la comunidad durante el horario mensual de oficina. Ya sea que tengas preguntas sobre legislación, iniciativas estatales o preocupaciones locales, Grace está aquí para escucharte y ayudarte. Grace está disponible para tratar una amplia variedad de temas, entre ellos: Preocupaciones sobre la legislación estatal actual o propuesta. Asistencia por desempleo. Problemas de vivienda. Defensa personal sobre cuestiones específicas que te afectan a ti o a tu familia. Preocupaciones locales y estatales que afectan a tu calidad de vida. Ya sea que quieras entender un proyecto de ley, compartir cómo un problema te afecta personalmente o plantear dudas sobre nuevas políticas, Grace está aquí para apoyarte. Si tu problema se escapa de su ámbito, Grace trabajará para ponerte en contacto con los recursos o agencias adecuados. Está aquí para asegurarse de que sus preocupaciones sean escuchadas y llevadas de vuelta al representante Reyes para que defienda su favor en la Cámara del Estado. No es necesario pedir cita—¡pásate a saludar!

### **Club de cumpleaños mensual**

¡Estamos emocionados de celebrarte a TI! El 22 de enero de 2026 a las 11:30 a.m. Ven y celebra tu día especial en el Centro de Mayores. ¡Disfruta de nuestro programa diario de almuerzos y quédate a comer tarta

!Las reservas para el almuerzo deben hacerse a más tardar a las 11:30 a.m., Con 2 días de antelación llamando al 978-983-8832.

Menús disponibles en el Centro de Mayores.

# **Vivir bien: Historias, libros y películas**

☀ Estar en el foco ☀

de atención ¡A partir de enero! ¡Queremos celebrarte a TI! Tus historias e ideas inspiran a nuestra comunidad—hagámoslas brillar. Comparte tus historias con nosotros e inspira a otros. Cuéntanos sobre:✅ Un evento pasado que te hizo sonreír✅ Tus vacaciones o aventuras favoritas✅ Una historia de amor real que calienta el corazón También agradecemos tus consejos de bienestar, una receta favorita o incluso tus recomendaciones de películas y libros favoritos. Cada experiencia que compartes ayuda a fortalecer nuestra comunidad—¡y nos encantaría compartir la tuya en un boletín que se avecina pronto!✉ Envía tu historia o consejos a la oficina hoy mismo. La fecha límite para nuestro boletín de febrero es el 14 de enero de 2025; Hagamos que nuestra comunidad brille juntos!



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

**Cuestión de Equilibrio – Un curso de 8 semanas**

**Fechas: martes 13 de enero – 3 de marzo**

**¿Quieres sentirte más seguro en tus pies?**

**Aprende formas prácticas de prevenir y gestionar las caídas**

**Mejora tu equilibrio, flexibilidad y fuerza**

**Gana confianza y mantente independiente**

**Si te has caído recientemente o te preocupa caerte, ¡este programa es para ti!**



Muchas gracias... A todos los voluntarios que ayudan a que el Centro de Actividades para Mayores de Methuen sea lo mejor posible. A todos los participantes que vienen y pasan tiempo con nosotros, os agradecemos muchísimo. A todos los que donáis a nuestra tienda de segunda mano, ¡no podemos agradecerlos lo suficiente las donaciones que nos traéis! A todos los



## **BINGOPatrocinado porSiempre un paso más allá**

**¡Evento especial de  
BINGO! Únete a nosotros el  
jueves 15 de enero para  
una experiencia divertida  
de BINGO ofrecida tanto en  
español como en inglés.  
Disfruta de juegos  
emocionantes, grandes  
premios y aperitivos  
deliciosos. No te lo  
pierdas: ¡ven a jugar y  
comparte la diversión!**



### **Gremio de Costura**

**El Gremio de Costura se reúne una  
vez al mes, empezando a las 12:00  
PM. Nuestra próxima reunión es el  
martes 13 de enero de 2026 en el  
Centro de Actividades para Mayores  
de Methuen.**

**¡Ven a compartir tus proyectos,  
aprender nuevas técnicas y  
conectar con otros entusiastas de la  
costura!**

## **Prepárate para salvar una vida con RCP solo con las manos**

**Es fácil de aprender. Puedes  
aumentar las  
probabilidades de que  
alguien sobreviva a una  
emergencia cardíaca  
asistiendo a una clase  
GRATUITA de 30 minutos de  
la Cruz Roja Americana.  
21 de enero de 2026**



**¡Diversión mensual de bingo  
en el Centro de Mayores!**

**Únete a nosotros en dos  
emocionantes rondas de Bingo  
este enero. Marca tu calendario  
para el lunes 5 y 26 de enero.  
Tanto si eres un jugador  
experimentado como si eres  
nuevo en el juego, ven a  
disfrutar de la competencia  
amistosa, la gran compañía y la  
diversión. Todos son  
bienvenidos—¡traed vuestro  
amuleto de la suerte y vamos a  
jugar!**



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

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

**Los voluntarios de AARP empezarán a  
tomar citas en algún momento a 8  
mediados de enero.**

# HORARIO DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD

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

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

lunes	Martes	miércoles	Jueves	Viernes
8:30-9:15 Aeroflex y peso con Pat	8:45-9:30 Cardio Aeróbic & pesos con Val`	8:30-9:15 Equilibrio, Huesos y Brain con Brian`	8:30-9:15 Yoga suave con Pat	8:30-9:15 Yoga con Joan
~	~	~	~	~
9:30-10:15 Yoga suave con Pat	9:00-11:30 Cerámica`	9:00-11:00 Quilit`	9:00-11:00 Clínica de Presión Arterial	9:00-11:00 Círculo de Acolchado
~	~	~	~	~
10:00-12:00 Pintura	9:00-11:00 Clínc de presión arterial	9:30-10:15 Equilibrio, Huesos y Brain con Brian	9:30-10:15 Aeroflex y Pesos con Pat	9:30-10:15 Yoga con Joan
~	~	~	~	~
1:00-3:00 Mahjong	9:30-10:15 Baile en línea con Val`	~	~	~
~	~	10:30-11:15 Batería Cardiovascular`	12:30-3:00 Grupo de Puentes	10:00-11:30 Cribbage
~	~	~	~	-
~	~	10:00-12:00 Pintura`	1:00-3:00 Coro de Corazones Felices	10:30-11:15 Baile en línea
~	1:00 45 para principiantes	~	~	~
~	~	2:30-3:45 Adopta A Abuelo	1:00 Whist	~
~	1:00-3:00 Dominó	~	~	~

**TORNEOS 45's**  
**patrocinado por Cedar**  
**View**



Ven a jugar 45's ¡Todos son bienvenidos!

**Lunes 12 y 26 de enero**  
**de 12:30 a 15:00 3,00 \$**  
**para jugar**

¡Ganadores del 17 de noviembre de 2025!  
1ª Tom Mullins y Marie Wolfendale  
2ª Carol Tudisco y Earlene Daigneault  
2ª Marge Cioffi y Lillian Gagliardi

Ganadores de diciembre que se anunciarán en el boletín de febrero

## Aprende y toca el ukelele



¿Tienes un ukelele que esté acumulando polvo? ¿Quieres aprender y tocar el ukelele con amigos?

**La primera reunión es el 8 de enero de 2026 10:00-12:00**

**Para más información, llama a Aura al 978-390-1640 o a Annmarie al 336-626-2181**



## Únete a la diversión interior del cornhole este invierno!

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



## KARAOKE

**KARAOKE  
HORA**

**Una vez al mes a  
la 1:30 CON DON  
RICCIO20 de  
enero de 2025**

## LA CHARLA

Todos están invitados a unirse a The Talk el 15 de enero de 10:30 a 12:00 para una conversación animada y un debate reflexivo sobre actualidad. Es una excelente manera de conectar con otros, compartir ideas y mantenerse informado en un ambiente relajado y amigable. ¡Ven a formar parte de la conversación!

## Programa PATH

Programa PATH; El Equipo de Respuesta Comunitaria de PATH Methuen está entusiasmado de comenzar a celebrar horas de tutoría en el Centro de Actividades para Mayores de Methuen! El programa PATH es una colaboración entre la ciudad de Methuen y Front Line Community Services. PATH ofrece acceso a servicios de salud mental que van desde Intervención en Crisis. Junto al Departamento de Policía de Methuen, nuestro nuevo equipo de Respuesta Comunitaria y el Ambulatorio Rápido que ofrecen acceso a terapia a corto plazo. El equipo de respuesta comunitaria organizará horas de tutoría en el Centro de Actividades para Mayores de Methuen. El horario es para cualquiera que tenga preguntas sobre salud mental, busque acceso a recursos o simplemente quiera charlar. Este es un recurso gratuito. Pasa a saludar Para más información, llame al 978-983-8825 Horario del Equipo de Respuesta Comunitaria: martes de 12 a 3 h y miércoles de 9 a 11 h

## La bondad es la pasada

**Pintura rupestre con Yvonne Paplaskas;**

**Únete a nosotros para una experiencia conmovedora y creativa! Yvonne Paplaskas dirigirá una clase de pintura rupestre de Kindness Rocks el viernes 2 y 16 de enero de 2026 a las 10:00 de la mañana. Difunde alegría y positividad a través del arte mientras decoramos rocas con mensajes inspiradores y diseños coloridos. Todos los materiales proporcionados. No hace falta experiencia, ¡solo trae tu imaginación y amabilidad!**

# NUEVO VIAJES

¡Noticias emocionantes para 2026!  
Prepárate para un año inolvidable  
lleno de aventuras. Estamos  
encantados de compartir un  
adelanto de nuestros próximos  
viajes para el Año Nuevo: llenos de  
diversión, descubrimiento y una  
compañía estupenda. ¡Permanece  
atento para más detalles y empieza  
a planificar tu próxima aventura  
con nosotros!



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

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

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



***Clínica Legal Gratuita  
Con el abogado Peter McQuillan  
Llama para pedir cita. Todas las citas son de 15  
minutos. 21 de enero de 2026***



## ANUNCIO IMPORTANTE AHORA SE REQUIERE PREINSCRIPCIÓN PARA TODOS LOS PROGRAMAS

Por favor, preinscribístrete antes del 1.) llamando al 978-983-88252.) pasando por el Centro de Actividades para Mayores de Methuen, 77 Lowell St., Methuen

1 de enero - Cerrado - Feliz Año Nuevo  
 2 de enero - 10:00 - La amabilidad es la caña  
 2 de enero - 10:00 - Cribbage  
 5 de enero - 13:00-15:00 BINGO  
 5 de enero - 13:00 - 15:00 Mahjong  
 6 de enero - 12:00 - Programa de Path  
 6 de enero - 1:00 Dominoes  
 6 de enero - 13:00 Principiantes 45  
 7 de enero - 12:00 Programa de Pathología  
 7 de enero - 13:00 - Club de lectura  
 8 de enero - 10:00 - Primera reunión de ukelele  
 9 de enero - 10:00 - Cribbage  
 12 de enero - 12:30 - 45's  
 12 de enero - 1:00 - Mahjong  
 13 de enero - 1:30 Cuestión de equilibrio  
 13 de enero - 12:00 Gremio de Cosido  
 13 de enero - 12:00 Programa de Pathología  
 13 de enero - 1:00 - Dominoes  
 14 de enero - 9:00 - Programa de Path  
 15 de enero - 13:00 - Puente  
 15 de enero - 13:00 - BINGO en español e inglés  
 15 de enero - 10:30 - La Charla  
 16 de enero - 10:00 - Cribbage

16 de enero - 10:00-0 La bondad es la punta  
 19 de enero - Cerrado - Día de Martin Luther King  
 20 de enero - 13:00 Principiantes 45  
 20 de enero - 13:30 Cuestión de equilibrio  
 20 de enero - 13:30 Karaoke  
 20 de enero - 1:00 Dominoes  
 21 de enero - 10:00 Perdidos en transición  
 21 de enero - 12:00 Programa de Path  
 22 de enero - 1:00 Puente  
 23 de enero - 10:00 Cribbage  
 26 de enero - 1:00 - BINGO  
 26 de enero - 1:00 - Mahjong  
 27 de enero - 12:00-16:00 - Programa de Path  
 27 de enero - 13:00 - Principiantes 45's  
 27 de enero - 1:00 - Dominoes  
 27 de enero 13:30 - Cuestión de equilibrio  
 28 de enero - 9:00 - Programa de Path  
 29 de enero - 1:00 - Puente  
 30 de enero - 10:00 - Cribbage

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

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

Centro de Actividades para Mayores de Methuen  
 77 Lowell Street, Methuen, MA 01844  
 Lunes a JUEVES 8:00-16:00, viernes 8:00-12:30  
[www.methuen.gov/seniorcenter](http://www.methuen.gov/seniorcenter)

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