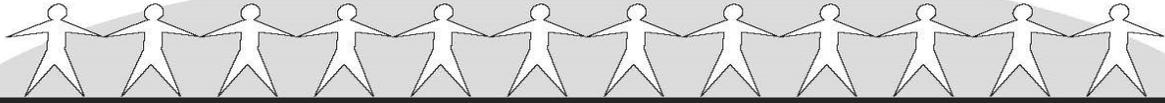


MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1. 9:00 Cerámica 10:00 Grupo de Caminata 10:30 Película/Subtítulos 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Puente: Instrucción y Juego 1:00 Película: Antes de Que te Des Cuenta. Comedia/Drama/Romance PG13, 1h 48m.
4. 9:00 Sabios y Buscadores 9:30 Póquer 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Tejer 10:00 Grupo de Caminata 10:45 Vídeo del Ejercicio 12:00 Zumba 1:00 Whist 1:00 Rummikub 1:30 Voleibol en Silla	5. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Principiante de Tai Chi 11:00 Mah Jong 11-1 Bolos 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 11:30 Lecciones de Ukelele 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en Silla 3:00 WDA 3-4:30 Pelota de Pepinillo @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba	6. 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:00 Sabios y Buscadores 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata 10:30 Hora del Café Español 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Meditación 11:00 Recordando 11-1 Bolos 12:00 Almuerzo: Perro Caliente, Frijoles Horneados o Pavo y Queso Suizo 1:00 Bingo 1:00 Juego de Manos y Pies	7. 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Español Conversacional 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Grupo de Recuerdos 11:00 Mah Jong 11:15 Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 12:00 Tutor de Computación 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Cuna 1:00 Canasta	8. 9:00 Cerámica 10:00 Grupo de Fotos 10:00 Grupo de Caminata 10:30 Película/Subtítulos 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Puente: Instrucción y Juego 1:00 Película: Comer Rezar Amar. Biografía/Drama/Romance PG13, 2h 13m.
11. 9:30 Póquer 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Tejer 10:00 Grupo de Caminata 10:45 Vídeo del Ejercicio 12:00 Zumba 1:00 Foto Digital 1:00 Whist 1:00 Grupo de Apoyo por Pérdida del Cónyuge 1:00 Rummikub 1:30 Voleibol en Silla 6:30 Gremio de Colchas	12. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Tai Chi - Principiante 11-1 Bolos 11:00 Mah Jong 11:30 Lecciones de Ukelele 1:15 Clase de Tai-Yo-Ba 1:00 Juego de Bridge 1:30 Ejercicio en silla 3:00 WDA 3-4:30 Pelota de Pepinillo @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba	13. 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata 10:45 Vídeo del Ejercicio 10:30 Café Español 11:00 Meditación 11:00 Recordando 11-1 Bolos 12:00 Almuerzo: Pollo Marsala o Carne al Horno y Queso Provolone 1:00 Juego de Manos y Pies 1:00 Bingo 1:00 Concierto Brandeis	14. 9:00 Viaje a Azucar de Arce/Hostería Wayside 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Conv. Español 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Grupo de Recuerdos 11:00 Mah Jong 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 1:00 Cribbage y Canasta	15. 9:00 Cerámica 10:00 Grupo de Caminata 10:45 Suplicar Pelota de Pepinillo 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Puente: Instrucción y Juego 1:00 Concierto de los Bhoys del Puerto de Boston
18. 9:00 Sabios y Buscadores 9:30 Póquer 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Tejer 10:00 Grupo de Caminata 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Café de Compradores 12:00 Zumba 1:00 Café de Compradores 1:00 Whist 1:00 Rummikub 1:30 Voleibol en Silla	19. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Tai Chi - Principiante 11:00 Mah Jong 11:00 Grupo de Discusión Sobre Libros en Zoom 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 11:30 Lecciones de Ukelele 12:00 Servicios Jurídicos 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en Silla 3:00 WDA 3-4:30 Pelota de Pepinillo @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba	20. 9:00 Sabios y Buscadores 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Dr. Tuler 10:00 Grupo de Caminata 10:30 Hora del Café Español 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Meditación 12:00 Almuerzo: Pavo Asado o Ensalada de Atún 1:00 Bingo 1:00 Juego de Manos y Pies	21. 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Español Conversacional 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Grupo de Recuerdos 11:00 Mah Jong 11:15 Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Cuna 1:00 Canasta 1:00 Atención Plena	22. 9:00 Cerámica 10:00 No hay grupo para caminar 10:30 Película/Subtítulos 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Puente: Instrucción y Juego 1:00 Película: Se fue, bebé, se fue Crimen/Drama/Misterio/Thriller Clasificación R. 1h 54m.
25. 9:00 Sabios y Buscadores 9:30 Póquer 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Tejer 10:00 JUNTA COA 10:00 Grupo de Caminata 10:45 Vídeo del Ejercicio 12:00 Zumba 1:00 Whist 1:00 Rummikub 1:30 Voleibol en Silla 1:30 Clínica de Audición	26. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Tai Chi - Principiante 11:00 Mah Jong 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 11:30 Lecciones de Ukelele 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en Silla 3:00 WDA 3-4:30 Pelota de Peoinillo @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba	27. 9:00 Sabios y Buscadores 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Jay Higgins 10:00 Grupo de Caminata 10:30 Hora del Café Español 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Meditación 12:00 Post Horneado o Ensalada de Pollo 1:00 Bingo 1:00 Juego de Manos y Pies 2:45 Concierto de Brandeis	28. 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Español Conversacional 10:00 Pintura/Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Mah Jong 11:15 Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Cribbage/Canasta 12:00 Conoce al Director El Almuerzo	29. 9:00 Cerámica 10:00 No Hay Grupo de Caminar 10:30 Película/Subtítulos 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Puente:Instrucción y Juego 1:00 Película: Es complicado Comedia/Drama/Romance Clasificado R.



THE SENIOR CONNECTION

KEEPING WALTHAM SENIORS INFORMED AND IN TOUCH

MARZO 2024



Conozca a **Patrick O'Brien**, el nuevo Director del Centro para Mayores de Waltham. Patrick es un profesional empresarial impulsado por el desempeño con más de treinta años de experiencia en el sector privado, incluidos diecisiete años en el nivel gerencial/director. Patrick fue responsable de identificar y construir relaciones mutuamente beneficiosas con centros para personas mayores, consejos sobre envejecimiento, servicios de apoyo a largo plazo, programas de acceso a servicios para personas mayores (ASAPS), centros de salud calificados a nivel federal (FQHC) y otras organizaciones comunitarias en toda Nueva Inglaterra. Patrick también se desempeñó anteriormente como Concejal General de Waltham durante 9 mandatos. Su madre, Marie, fue maestra de una escuela pública de Waltham durante 22 años y su padre fue miembro de la Junta de COA de Waltham durante 22 años. Su esposa Kate enseña en Our Lady Academy en Waltham. Tienen dos hijas adolescentes, Caroline y Amelia. Cuando se le preguntó por qué quería esta oportunidad, Patrick respondió: "Siempre me ha gustado trabajar con personas mayores y seguir sirviendo a la gente de Waltham es un sueño hecho realidad".

MÚSICA ESTUDIANTIL BRANDEIS GRATIS MIÉRCOLES,

13 DE MARZO Y 17 DE ABRIL A LAS 2:45 PM

Los estudiantes de interpretación de la Comunidad de Brandeis, interacción a través de la música interpretarán una variedad de estilos musicales para disfrutar. **Por favor regístrese.**

LA MAGIA DEL DE LA MIEL DE ARCE CON LA GRANJA LAND'S SAKE Y ALMUERZO EN LONGFELLOWS WAYSIDE INN JUEVES 14 DE MARZO A LAS 8:30 Y 9:30 A.M.

Aprenda todo sobre la magia de la elaboración local de la Miel de Arce. En este programa, explorarán el proceso de elaboración de la miel de arce, desde el árbol hasta los panqueques. La primera parte del programa incluirá un recorrido en profundidad por la Casa de Azúcar Bill McInaine en la granja Land's Sake. La segunda parte se centrará en el producto terminado, probando diferentes tipos de miel de arce. Parte de este programa se llevará a cabo al aire libre. Después de la Maja de Azúcar de Arce nos dirigiremos a la tienda rural Hostería Wayside para hacer algunas compras y luego al restaurante Longfellows Hostería Wayside para disfrutar de un delicioso almuerzo. Las opciones para el almuerzo son carne asada, pavo asado nativo o Schrod al horno de Nueva Inglaterra. Los autobuses saldrán de la Iglesia del Sagrado Corazón a las 8:30 y 9:30 a. m. Regresando alrededor de las 15:00 horas. El espacio es limitado. Se requiere preinscripción. El costo es de \$50.00 por persona y se debe pagar al momento de la inscripción.

JUEVES 28 DE MARZO A LAS 12:00 P.M.

Únase a nosotros para darle la bienvenida a nuestro nuevo Director, Patrick O'Brien, con un almuerzo de bienvenida.

**CONCIERTO DEL DÍA DE SAN PATRICIO
LOS BHOYS DEL PUERTO DE BOSTON
VIERNES 15 DE MARZO, 1:00 p. m.—2:00 p. m.**

Los Bhoys del Puerto de Boston son una banda celta estadounidense. Aunque su repertorio se centra en canciones y melodías tradicionales Irlandesas y Escocesas, no se sorprenda si publican algunas canciones pop reinterpretadas por capricho. Su sentido de diversión y gozo hará que con tus pies sigas el ritmo o que se te rompa el corazón. Vista de verde. Se servirán refrescos. **Por favor regístrese.**

**PELOTA DE PEPINILLO PARA LA TEMPORADA DE
PRIMAVERA**

EN EL CENTRO DE RECREACIÓN

**VIERNES 5, 12, 26 DE ABRIL; MAYO 10, 17, 24, 31
(Sin programación 19 de Abril y 3 de Mayo)**

La inscripción comienza el Martes 12 de Marzo.

PRINCIPIANTES: 10:45 a. m.—11:30 a. m.

(Inscripción máxima: 8)

REGRESANTES: 11:35 a. m. a 12:30 p. m.

(Inscripción máxima: 16 más una lista de espera)

**COLECTA DE ALIMENTOS PARA VIVIENDAS DE
WALTHAM**

PARA ADULTOS MAYORES / DISCAPACITADOS

VIERNES 15 DE MARZO 2:30-4:40 p.m.

SÁBADO 16 DE MARZO 9:00 a. m. a 12:00 p. m.

Traiga una bolsa de sus favoritos para compartir en una de nuestras 4 despensas de alimentos. ¡Las tarjetas de regalo (\$20 y más) también son muy apreciadas! Todas las donaciones se pueden dejar en la 292 Grove Street en cualquier fecha.

El Departamento de Viviendas Publicas de Waltham tiene 11 edificios que ofrecen unidades para mayores elegibles según sus ingresos y adultos discapacitados que viven en Waltham. Disponemos de 4 despensas.

Pine Street, con capacidad para 120 unidades
Prospect Street, con capacidad para 60 unidades
Grove Street, con capacidad para 60 unidades
Dale Street (2 edificios), con capacidad para 36 unidades en total

Si tiene preguntas, llame a Ann Callahan, coordinadora de servicios. Autoridad de Vivienda de Waltham @ 781-894-3357 ext. 268.

**CENA HERVIDA GRATIS EN EL CAFÉ' DE
COMPRADORES**

LUNES 18 DE MARZO DE 2024

731 CALLE MOODY

Las personas mayores de Waltham están invitadas a asistir a Café de Compradores para disfrutar de su cena anual hervida. Puede seleccionar un asiento: 11:00 a. m. O 1:00 p. m. Los boletos se requieren en la puerta y están disponibles en el centro para personas mayores. **CON ENTRADAS AGOTADAS**

**GRUPO DE CAMINATA BENTLEY
LUNES 18 DE MARZO A LAS 10:00—11:00 A.M.**

Bienvenido de nuevo al Grupo de Caminata Bentley. Únase a Meredith Conroy e Isabella Gerber de Waltham Camina con Terapia Física MGB mientras ofrecen recomendaciones para mejorar sus rutinas de ejercicio, prevenir lesiones y apoyar su camino hacia una mejor salud.

**DISCUSIÓN DE LIBROS DE NO FICCIÓN EN ZOOM
MARTES 19 DE MARZO A LAS 11:00 A.M.**

Ochenta Días: La carrera histórica de Nellie Bly y Elizabeth Bisland alrededor del mundo por Matthew Goodman. Habrá copias impresas y audiolibros disponibles en la biblioteca pública de Waltham. Se enviará un enlace de Zoom y un recordatorio a los inscritos unos días antes de la sesión. **Por favor regístrese.**

**TALLER DE ATENCIÓN PLENA
JUEVES 21 DE MARZO A LAS 13:00**

Este taller gratuito le enseñará cómo participar y practicar una variedad de prácticas conscientes y contemplativas. Facilitado por el Rev. Matt Carriker. **Por favor regístrese.**

TEATRO MÚSICA REAGLE

El Councilio de Envejecimiento de Waltham y el Teatro de Musica Reagle de la area metropolitana de Boston se han unido para ofrecerle maravillosas actuaciones musicales y grandes ahorros en entradas. El COA tendrá 20 entradas disponibles para su compra con más del 30% de descuento. Los boletos cuestan \$34.00 por persona (normalmente \$49.00) para los siguientes espectáculos. También puedes recoger una entrada para personas no mayores. Este proceso no nos permite tarifas de servicio. Se requiere preinscripción y el pago debe realizarse en el momento de la inscripción.

La Magia de Irlanda

Domingo 10 de Marzo a las 2:00 p.m.

El Pacífico Sur de Rogers y Hammersteins

Domingo 16 de Junio a las 2:00 p.m.

All Shook Up

Domingo 14 de Julio a las 2:00 p.m.

Un Americano en París

Domingo 18 de Agosto a las 2:00 p. m.

DIFICULTAD FINANCIERA

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades financieras para pagar comida, alquiler, calefacción, etc., comuníquese con nosotros al 781-314-3301. Es posible que podamos localizar los recursos adecuados para ayudarlo. Si las dificultades financieras le impiden participar en cualquiera de nuestros programas, comuníquese con el Councilio de Envejecimiento al 781-314-3497.

**EXHIBICIÓN DE CLASE DE ARTE
DEL CENTRO DE MAYORES DE WALTHAM
EN LA BIBLIOTECA
MES DE MARZO**

Únase a nosotros para una emocionante exposición de arte de los estudiantes de la clase de arte de los Jueves por la mañana del Centro para Mayores de Waltham. Durante todo el mes de Marzo en la galería del primer piso de la Biblioteca Pública de Waltham se exhibirán sus obras de arte. Habrá una recepción festiva del artista el Jueves 14 de Marzo, de 3:00 a 4:30 p. m. en la Sala del Fideicomisario en el segundo piso. Se servirán refrescos. Vea hermosas acuarelas, acrílicos, óleos, medios gráficos y más en esta encantadora exposición.

**PROGRAMA DE IMPUESTOS DE AARP 2024 (COPY
FROM LAST MONTH)**

Esta preparación gratuita de impuestos federales y estatales se les es brindado a los residentes locales por voluntarios capacitados y certificados de AARP. La misión del programa es ayudar a los residentes mayores con ingresos bajos a moderados. No se pueden preparar declaraciones si tiene ingresos por alquiler (incluido Airbnb), ingresos por fideicomisos, asociaciones, pérdidas comerciales o ingresos comerciales más allá del simple trabajo por cuenta propia. No se registre para una cita en Febrero si tiene una cuenta de corretaje. Es posible que no envíen sus formularios de impuestos hasta Marzo. Traiga TODOS los formularios de impuestos recibidos más las declaraciones federales y estatales del año pasado. El programa comenzará el Lunes 5 de Febrero y se extenderá hasta el Viernes 12 de Abril. Un preparador que habla español está disponible en ciertos días y horarios. Llame al centro para personas mayores para programar una cita.

**PROGRAMA DE PEGATINAS DE ESTACIONAMIENTO
2024**

Las pegatinas de estacionamiento 2024 están disponibles para su compra. Este programa es para residentes de Waltham mayores de 62 años. Debe mostrar su licencia de conducir y el registro del vehículo al momento de la compra. No es necesario que el vehículo esté registrado en Waltham, pero usted debe ser residente de Waltham. No se emiten pegatinas para vehículos comerciales. El costo es \$5.00. La pegatina da derecho a estacionarse hasta 12 horas en todos los estacionamientos municipales

WALTHAM TIENE UN PROGRAMA LOCKBOX.

Una caja de seguridad permite que el personal de la policía y los bomberos de Waltham acceda a su hogar en una situación de emergencia. Llame al oficial Jon Bailey para obtener información e instalación al 781-314-3153.

**PELÍCULA: ANTES DE QUE TE DES CUENTA
VIERNES 1 DE MARZO DE 2024**

10:30 a. m. subtítulos 1:00 p. m. sin subtítulos

Un par de hermanas descubren que la madre que creían muerta está viva y protagoniza una telenovela. Hanna Pearl, Mandy Patinkin, Alec Baldwin. Esta película no ha sido calificada. Comedia dramática. 1h 38m. **Por favor regístrese.**

**PELÍCULA: COMER, ORAR, AMAR
VIERNES 8 DE MARZO DE 2024**

10:30 a. m. subtítulos 1:00 p. m. sin subtítulos

Liz Gilbert tenía todo lo que una mujer moderna debería soñar tener: un marido, una casa, una carrera exitosa; sin embargo, como tantas otras, se sentía perdida, confundida e insegura de lo que quería en la vida. Recién divorciada y en una encrucijada, Gilbert sale de su zona de comodidad, lo arriesga todo para cambiar su vida, se embarca en un viaje alrededor del mundo que se convierte en una búsqueda de viajes de autodescubrimiento, descubre el verdadero placer de alimentarse comiendo en Italia; el poder de la oración en la India; Finalmente e inesperadamente, la paz interior y el equilibrio del amor verdadero en Bali. Julia Roberts, Richard Jenkins. PG13. Biografía/Drama/Romance. 2h 13m. **Por favor regístrese.**

**PELÍCULA: AUSENTE BEBÉ AUSENTE
VIERNES 22 DE MARZO DE 2024**

10:30 a. m. subtítulos 1:00 p. m. sin subtítulos

Cuando Amanda McCready, de 4 años, desaparece de su casa y la policía logra pocos avances en la resolución del caso, la tía de la niña, Beatrice McCready, contrata a dos detectives privados. Los detectives admiten abiertamente que tienen poca experiencia en este tipo de casos, pero la tía los quiere por dos razones: no son policías y conocen el duro barrio de Boston en el que todos viven. Los dos detectives se enfrentan a narcotraficantes, bandas y pedófilos. Cuando están a punto de resolver su caso, se enfrentan a un dilema moral que podría separarlos. Morgan Freeman, Ed Harris, Michelle Monaghan. Clasificación R. Crimen/Drama/Misterio/Suspense. 1h 54m. **Por favor regístrese.**

**PELÍCULA: ES COMPLICADO
VIERNES 29 DE MARZO DE 2024**

10:30 a. m. subtítulos 1:00 p. m. sin subtítulos

Cuando se reúnen en un evento familiar, una pareja de ex esposos se sienten extrañamente atraídos el uno por el otro después de diez años de divorcio. Meryl Streep, Alec Baldwin, Steve Martin, John Krasinski. Comedia/Drama/Romance. Clasificado R. 2h. **Por favor regístrese.**

PROGRAMAS Y SERVICIOS CONTINUOS

TRANSPORTE: la camioneta de COA brinda transporte a citas médicas, compras de comestibles, mandados, visitas sociales y viajes al centro para personas mayores. Este servicio está disponible solo en Waltham, durante el horario comercial. Los vales de taxi se pueden comprar a mitad de precio.

COMIDAS SOBRE RUEDAS: comidas a domicilio disponibles de lunes a viernes. Cubierto por Springwell o pago privado.

SHINE - Asesoramiento sobre seguros para beneficiarios de Medicare.

PREPARACIÓN DE IMPUESTOS SOBRE LA RENTA - Proporcionado por voluntarios de AARP.

INFORMACIÓN Y REFERENCIA: servicios legales, información sobre atención domiciliaria, asistencia con hogares de ancianos y centros de vida asistida, asistencia financiera, opciones de vivienda, salud mental y abuso de sustancias.

PROGRAMA DE PRÉSTAMO DE EQUIPO MÉDICO - Andadores, sillas de transporte, inodoros, asientos de bañera, etc.

CLÍNICAS DE PRESIÓN ARTERIAL Y PODOLOGÍA

GRUPOS DE APOYO - Duelo y Cuidadores.

PROGRAMA DE CONFIANZA TELEFÓNICA - “Amigos Telefónicos”

EDUCACIÓN - Presentaciones, clases de computación y tutorías.

OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO – Comidas Sobre Ruedas, compras de comestibles, tranquilidad telefónica, apoyo del personal, clases o presentaciones en su área de especialización.

PROGRAMA TRIAD - Asistencia del Departamento de Policía de Waltham.

BOLETÍN MENSUAL: llámenos para que le enviemos el boletín por correo electrónico o regístrese para la entrega por correo.

PROGRAMAS DE APTITUD: Todas las clases de aptitud cuestan \$4.00 por persona, por clase. Consulta el calendario para ver el horario de clases.

- **EJERCICIO EN SILLA** - excelente para el rango de movimiento. Está diseñado para mejorar tu fuerza, flexibilidad y equilibrio mientras respiras profundamente para reducir el estrés.
- **EJERCICIO** - Desarrollar la fuerza cardiovascular y la fuerza de todo el cuerpo. Se incorporan bandas de resistencia para desarrollar flexibilidad y elasticidad .
- **CLASE DE FUERZA:** una clase de levantamiento de pesas de cuerpo completo que mejorará la fuerza muscular, la densidad ósea y la salud de los tendones y los ligamentos.
- **TAI CHI** - Bueno para el equilibrio y la energía. Se trata de una serie de movimientos realizados de manera lenta y concentrada, acompañados de una respiración profunda. Es de bajo impacto. La clase está diseñada para ayudar a los adultos mayores a aumentar la flexibilidad y el equilibrio.
- **TAI-YO-BA** - Basado en ejercicios de aptitud funcional y fisioterapia. Las rutinas cambian semanalmente aumentando la transmisión del cerebro al cuerpo que ayuda con la coordinación. Más coordinación equivale a menos caídas.
- **GRUPO DE CAMINATA:** Una hora de caminata al aire libre en el la Cancha Veterans Memorial, 385 Forrest St., Waltham. Gratis En los meses de invierno, el grupo caminará en pista cubierta en el Centro Atlético Dana de la Universidad de Bentley, 450 Beaver Street, Waltham, Gratis.
- **ZUMBA:** ofrece elementos de la música latina y pasos fáciles de seguir que desarrollarán la resistencia, la coordinación, la fluidez y la amplitud de movimiento.

PROGRAMAS Y SERVICIOS CONTINUOS

BILLIARDS - Diario – Sin cita previa – Juego Abierto.

BINGO - Miércoles: 1:00 - 3:30

PRESIÓN ARTERIAL - Miércoles: 9:00 -10:00 Sin cita previa. Enfermería.

BOCCE' - Diariamente – Sin Cita Previa - Juego abierto.

DISCUSIÓN DEL LIBRO - Tercer Martes del mes a las 12:00. Grupo de no ficción se reúne vía Zoom. Para formar parte del grupo, regístrese con nosotros. Después del registro, el líder del grupo se comunicará con usted.

BOLOS - Martes y Miércoles: 11:00 - 1:00 - Se requiere registro – Centro Cultural de la Comunidad, 510 Moody St. - 781-314-3475

LECCIONES PUENTE - Martes: 9:30 - 11:30 – Sin cita previa. \$10 por lección.

CLASES DE AJEDREZ - Viernes: 10:30 - 11:30 – Sin cita previa. \$10 por lección.

CANASTA - Jueves: 1:00 - 3:00 - Para cualquiera que sepa jugar el juego. No se ofrecen instrucciones.

PROGRAMA DE PRÉSTAMO DE LIBROS CROMADOS: tome prestada una tableta del centro para personas mayores durante dos meses. Se incluye una hora de instrucción. No se requiere internet; está integrado en la tableta. Llama al 781-314-3499 para reservar.

USO DE LA COMPUTADORA - Entra para usar las computadoras. Se aplican algunas excepciones.

ESPAÑOL CONVERSACIONAL - Jueves: 9:00 - 10:00 - Sin cita previa - Clase semanal gratuita para introducir el idioma español en un entorno conversacional.

CLÍNICA DE AUDICIÓN - Último Lunes del mes: 1:30 - 2:30 - West Newton Hearing ofrece citas gratis de 10 minutos para limpiar y revisar audífonos preexistentes o una prueba de detección.

SERVICIOS LEGALES - 3er Martes del mes: 12:00 - 2:00 - Metro West Legal ofrece citas telefónicas gratuitas de 15 minutos con un abogado.

ALMUERZO - Todos los Miércoles: 12:00 - Las reservas deben hacerse antes del martes a las 9:30. Se agradece una contribución de \$2.50. El menú aparece en la página del calendario.

MEDITACIÓN - Todos los Miércoles: 11:00 - 12:00 Sin cargo.

DOMINO TREN MEXICANO - Jueves: 12:00 - 3:00. Para cualquiera que sepa cómo jugar el juego.

CINE - 10:30 con subtítulos - 1:00 sin subtítulos. ¡Para disfrutar de una bolsa de palomitas debes registrarte con anticipación!

PING PONG - Diario – Sin cita previa - Juego abierto.

PELOTA DE PEPINILLO - Viernes: 11:00 - 11:30 - Instrucción para principiantes - 11:35 - 12:30 - Intermedio, sin instrucción. Se requiere registro. Centro Comunitario Cultural, 510 Moody St. 781-314-3475

PODIATRA - Miércoles - El Dr. Tuler ofrece cuidado de rutina de uñas y callos en el centro para personas mayores. Servicio mensual. Se requiere cita. \$35 en efectivo o cheque a nombre de Dr. Tuler.

FUNCIONARIOS PÚBLICOS - Último Miércoles del mes: 10:00 - 12:00 - Asistir. El representante sénior de servicios a los constituyentes Jay Higgins de la oficina de la congresista Katherine Clark está aquí para ayudarlo con cualquier beneficio federal o programa gubernamental.

GREMIO DE COLCHAS DE PEQUOSETTE - Segundo Lunes del mes: 7:00 - 8:30 p. m. Nuevos colcheros(as) son bienvenidos. Para más información llame a Bonnie al 781-314-3499.

RUMMIKUB - Lunes: 2:00 - 4:00 - Juega con 2 o 4 jugadores. Como gin rummy con fichas y más estrategia.

GRUPO DE APOYO - Pérdida de cónyuge - Segundo Lunes del mes: 1:00 - 2:00. Para cualquiera que haya soportado la pérdida de un cónyuge y esté buscando apoyo.

COMPRAS de TARGET - Compras semanales los Viernes por la tarde. Las recogidas comienzan a las 11:45. Se requiere registro.

BÓNOS TAXI - Podrá adquirir 6 talonarios de bonos cada mes.

SERVICIOS PARA VETERANOS - Último Miércoles del mes: 12:30 - 1:30 - Llegada. Reúnase personalmente con Mike Russo, Director de Servicios para

VISTAZO DE ABRIL

EXPOSICIÓN DE CASA Y JARDÍN DE RHODE ISLAND Y DESAYUNO ALMUERZO EN EL LUGAR DE DESAYUNO CAFÉ LOCAL JUEVES 4 DE ABRIL A LAS 9:00 A.M.

El Centro de Convenciones de Rhode Island, situado en el centro de Providence, ocupará un lugar central como sede de la próxima exposición de Rhode Island Casa y Jardín. Los asistentes pueden explorar las últimas tendencias en mejoras para el hogar, diseño de interiores y flores y paisajismo. Comenzaremos con una salida a las 9:00 am desde la Iglesia del Sagrado Corazón en Waltham y procederemos a un delicioso desayuno/almuerzo (pague por su cuenta) en el Café Local y luego nos dirigiremos al espectáculo Rhode Island Casa & Jardín para dos horas y un media para que puedas disfrutar de todo el esplendor del espectáculo. Saldremos del evento a las 2:30 para regresar a casa con una hora de llegada aproximadamente entre las 3:30 y las 4:00 p. m. **Se requiere inscripción y un prepago para el espectáculo de \$10.00 pp.**

HABITACIÓN DEL LADO ESTE DE KEEFE TECK COMPRAS EN EL MUNDO DE LOS COMPRADORES JUEVES 12 DE ABRIL A LAS 10:30 A.M.

El almuerzo en la Habitación del Lado Este incluye sopa a elección del chef, puré de papas y vegetales, postre y café, té o refresco con su elección de Schrod al horno o pollo relleno al horno. Una parada en El Mundo de Los Compradores después del almuerzo para disfrutar de una terapia de compras. Las camionetas COA saldrán del estacionamiento de la Iglesia del Sagrado Corazón a las 10:45 a.m. y regresarán alrededor de las 3:30 p.m. **El costo es de \$14.00 por persona al momento de la inscripción.**

La inscripción para ambos viajes comenzará el Martes 12 de Marzo a las 8:30 am.

**CONCLIO DE ENVEJECIMIENTO
488 MAIN STREET
WALTHAM, MA 02452-6131**