

## CALENDARIO MENSUAL



Mayor  
Brian A. DePeña

### THE CENTER

155 Haverhill St.  
Lawrence, MA 01840  
978-620-3550

#### NUEVO HORARIO:

Lunes, Miércoles, Jueves  
8:00am - 4:00pm

Martes - 8:00am-6:30pm  
Viernes - 8:00am-1:00pm

#### Martha Velez

Directora de Salud y Servicios Humanos  
mvelez@cityoflawrence.com

#### Martha Holt

Administradora del programa  
mholt@cityoflawrence.com

## Bienvenidos



El Lawrence Senior Center, también conocido como The Center, brilla como un centro vibrante y acogedor en la comunidad. Es un lugar donde las personas mayores se reúnen para disfrutar de una combinación de servicios personalizados y eventos festivos que celebran su sabiduría, atienden sus necesidades únicas y fomentan la independencia y el compañerismo.

# ABRIL 2024

Las lluvias de  
abril traen  
flores de mayo



## ¡Destacados de marzo!



Celebramos el Día  
Internacional de la Mujer



Celebramos el día  
de San Patricio



Día de Alerta de Diabetes  
con LGH



¡Que empiece el juego!  
Torneo de dominó

## ¿Interesado/a en un chequeo nutricional?

El **23 de abril, de 9 am a 12 pm**, AgeSpan ofrecerá una sesión sobre nutrición saludable para adultos mayores en el Centro. Los participantes se someterán a un examen nutricional y consultarán con un profesional de la nutrición. Recuerde que una nutrición adecuada puede ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con la edad.

Llámenos para más información al 978-620-3550



## Actividades y eventos para adultos de 55 años y mayores

### 3 de abril:

1:00pm-3:30pm: Bingo Especial-  
\$5.00 por boleto

### 10 de abril:

9:30am-12:00pm: Venta de yarda -  
\$10/mesa **Necesario registrarse**

10am-12pm: National Grid - Conéctate  
con la asistencia

### 11 de abril:

5:00pm-6:00pm: **Somos Fuerte**  
Grupo de apoyo  
al cáncer de mama

### 10:00am-11:30am:

Social de café para veteranos

### 12 de abril:

9:30am-11:00am: Desayuno con el alcalde  
(después del ejercicio matutino)

**15 de abril: Patriots Day Holiday  
(CENTRO CERRADO)**

### 17 de abril:

1:00pm-3:30pm: Bingo Especial-  
\$5.00 por boleto

### 18 de abril:

11:00am-12:30pm: Chef viajero  
\$3.00 por boleto

1pm-2pm: Grupo de apoyo al Alzheimer

### 23 de abril:

10:00am-11:00am  
Taller sobre fraude  
a personas mayores

### 5:00pm-6:00pm: **Somos Fuerte**

Grupo de apoyo  
al cáncer de mama

### 24 de abril:

9:30am-12:00pm: Venta de yarda -  
\$10/mesa **Necesario registrarse**

### 26 de abril:

9:30am-11:00am: Desayuno con el  
alcalde  
(después del ejercicio matutino)

Tenga en cuenta que nuestro grupo de apoyo para el cáncer de mama es solo en Español. Si está interesada en tener un grupo de apoyo para el cáncer de mama en inglés, comuníquese con Martha Holt al 978-620-3553.

Para obtener más información sobre los programas, llámenos al 978-620-3550.



## EJERCICIOS Y ACTIVIDADES SEMANAL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Ejercicios c/Lyn</b> 8:30am-9:30am	<b>Ejercicios c/Queen</b> 8:30am-9:30am	<b>Ejercicios c/Tracie</b> 8:30am-9:30am	<b>Ejercicios c/Queen</b> 8:30am-9:30am	<b>Ejercicios c/Tracie</b> 8:30am-9:30am
<b>Billar</b> 8am-3:30pm	<b>Billar</b> 8am-6:00pm	<b>Billar</b> 8am-3:30pm	<b>Billar</b> 8am-3:30pm	<b>Billar</b> 8am-12:30pm
<b>Domino</b> 8am-3:30pm	<b>Domino</b> 8am-6:00pm	<b>Domino</b> 8am-3:30pm	<b>Domino</b> 8am-3:30pm	<b>Domino</b> 8am-12:30pm
<b>Charla c/Isabel</b> from Northeast Recovery Learning Community 9:30am-11:00am	<b>Clase de ciudadania c/Nestor</b> 9am-11:00am	<b>Clase de ciudadania c/Bellanira</b> 9am-11:00am	<b>Clase de ciudadania c/Ramona</b> 9am-11:00am	<b>Hora Divertida c/Dulce</b> 9:30am-10:30am
	<b>Hora Divertida c/Dulce</b> 9:30am-10:30am	<b>Artes y Manualidades</b> 10am-11:30am	<b>Representante Pavel Payano</b> horario de oficina 10am-12pm	
<b>Almuerzo</b> 11:30am	<b>Almuerzo</b> 11:30am	<b>Almuerzo</b> 11:30am	<b>Almuerzo</b> 11:30am	<b>Almuerzo</b> 11:30am

**CLASES DE EJERCICIOS POR LA TARDE POR SOLO SOLO \$1.00**

**\*\*No clases de ejercicios por la tarde el 15 de abril\*\***

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
<b>Caribbean Rhythm c/Ramon</b> 5:30p-6:30p	<b>ZUMBA c/Dolis</b> 5:30p-6:30p	<b>Caribbean Rhythm c/Ramon</b> 5:30p-6:30p	<b>ZUMBA c/Dolis</b> 5:30p-6:30p

**Vamos a  
Movernos**

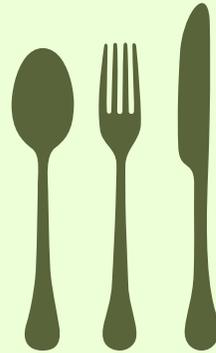


# LO DE COSTUMBRE

**Tiempo de comer, jugar y ganar dinero**

**¡Es**

**Hora de  
comer!**



**DE LUNES A VIERNES - 11:30AM**

Requiere registrarse- llame al 978-620-3550 ext.3552. AgeSpan proporciona almuerzo todos los días a las 11:30am. Se solicita una donación de \$2.

## Bingo Especial

¡VEN A JUGAR, COMER Y HACER  
NUEVOS AMIGOS!

Tendremos Rifas y más

**\$5**



**\$5**

**Fechas:**

**Miercoles, Abril 3 y 17**

**Miercoles, Mayo 1, 15 y 29**

**NECESITA DINERO?**

**Haga una venta de  
YARDA**

**\$10**



**\$10**

**Abril**

**Miercoles, 10 y 24**

**Mayo:**

**Miercoles, 8 y 22**

# ¿QUIERE SER VOLUNTARIO?



**¿Tienes un pasatiempo que te encanta?  
¡Ven a compartirlo con nosotros!  
Tenemos oportunidades para enseñar a  
tejer/ganchillo, costura, artes y  
manualidades o cualquier otro interés  
que tengas.  
¡Te necesitamos!**

## Razones para ser voluntario con nosotros:

- Conocer gente nueva y hacer amigos
- Aprender nuevas habilidades o compartir las existentes
- Impactar positivamente en la comunidad.

**Necesitamos  
Instructores de  
Ingles  
¡también!**



**Senior Tax Work-off Program**  
Pregúntenos sobre el programa  
de reducción de impuestos para  
personas mayores de 60 años o  
más.

**Para más información llama a Martha Holt al 978-620-3553.**