



Lawrence Senior Center
155 Haverhill St. Lawrence, MA 01840

Monday - Friday 8:00am - 4:00pm

978-620-3550

William Lantigua, Mayor

Martha Velez, Executive Director



“FREE MEN’S BREAKFAST”

Saturday, June 19, 2010

8:00 am ~ 12:00 pm



**Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street
Lawrence, MA 01840**



Special Guest:

Jose Dominguez

Must sign up by June 16th at the Lawrence Senior Center.

“DESAYUNO GRATIS PARA LOS HOMBRES”

Sábado, 19 de Junio, 2010

8:00 am ~ 12:00 pm



**Lawrence Senior Center
155 Calle Haverhill
Lawrence, MA 01840**



Invitado Especial:

Jose Dominguez

**Tienen que reservar antes del 16 de Junio en el
Lawrence Senior Center.**

UPCOMING EVENTS



- Jun 4 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Jun 12 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Jun 12 Community Resource Day.
Holy Family Hospital
- Jun 15 Brown Bag Day! 10-1:00pm
- Jun 18 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Jun 18 Free Lunch for men! Must sign up.
- Jun 19 Men's free breakfast. 8:00am must sign up.
- Jun 25 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Jun 28 Ice Cream Party! 1:00pm
- Jul 5 Center Closed!
- Jul 9 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.
- Jul 20 Brown Bag Day! 10:00am-1:00pm
- Jul 23 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.
- Jul 26 Summer Dance! \$5.00 1:00pm.



Vitamin D Information



Vitamin D is important for bone and muscle development, function and preservation. For this reason it is a vital component in the maintenance of bone strength and in the prevention of falls and osteoporotic fractures.

The best available clinical indicator of vitamin D status is serum 25OHD and vitamin D intake and effective sun exposure are the major determinants of this level. Serum 25OHD levels decline with ageing but the response to vitamin D3 supplementation is not affected by age or by usual calcium dietary intake.

Preventing vitamin D deficiency has a major impact on falls and osteoporotic fractures. Vitamin D deficiency is associated with decreased muscle strength in older men and women and supplementation improves lower limb strength and reduces risk of falling. Vitamin D affects fracture risk through its effect on bone metabolism and on falls risk.

Representative David Torrasi
will be at the Lawrence Senior Center
on the following dates:

- June 2nd
- July 9th
- August 13th
- September 10th
- October 8th



From 10:30 ~ 11:30 am to answer any and all questions you may have.

Come Travel with us!

Warrens & Kittery, ME

June 14

Cape Cod

August 13

See Winnie for more details!



Want to quit smoking? MassHealth covers it now!



Ask your MassHealth primary care provider to prescribe medications and refer you to a stop -smoking counselor.

You can also call for free stop-smoking help and information:

English: 1-800-TRY-TO-STOP
(1-800-879-8678)

Spanish: 1-800-8-DEJALO
(1-800-833-5256)

You can also visit: www.trytostop.org

"WINNING WITH DIABETES"



Is an educative program for people with Diabetes of the Latina race and must be 18 years of age or older in order to participate. Classes are held in Spanish once a week for 10 weeks.

"Taking Control"

Blood sugar management

Keeping your blood sugar levels close to normal 70-140mg/dl will reduce your risk of developing complications. Once you have an injury to your foot, it is necessary to maintain good blood sugar levels in order for the injury to heal. Monitor your blood sugar levels three to four times a day. If you or someone you know is Hispanic and is a diabetic please call the Diabetes Coordinator, Nelida Vatcher at 978-620-3550.

IMPORTANT!!!

Brown Bags will be distributed on June 15th. Also, all bags must be picked up on Tuesday by 1:00pm or your bag will be donated to the next person on the waiting list and if you do not pick up your bag, you will be removed from the list.

Pick up dates:

July 20th, August 17th.

& September 21st.



The Massachusetts Senior Medicare Patrol (SMP)

Empowering Seniors to prevent Healthcare Error, Fraud and Abuse:

- Open all mail from medical statements, (MSN) and (EOB)
- Read the information and verify it is correct.
- Save and call for help.

For more information and to receive a free healthcare journal, please call and speak with a program counselor at: 978-620-3547.



“BETTER DAYS AHEAD”

Is a six week education and support program designed to offer you the tools to better manage your chronic disease.

We know that living with a chronic condition can be difficult, and this program introduces a variety of techniques for better managing ongoing health problems. This program is coordinated by registered nurses who have been specially trained by Stanford University Patient Education Center in California. The course includes a meditation cd and a book titled “Living a Healthy Life with Chronic Conditions”. The course is being offered free of charge at the Lawrence Senior Center and will include all materials. If you are interested in participating in this class please call 978-620-3540.

“Where beauty has no age!”

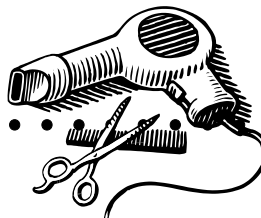
We will have “Beauty Day”.

Every Wednesday from 8:30am ~ 12:30pm we will have a stylist to cut and style your hair.

By appointment only. Short hair \$15.00, long hair \$20.00.

You must come with your hair washed.

For more information, please call 978-620-3550.



Daily Events

Eventos

June/Junio 2010

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miercoles	Thursday Jueves	Friday Viernes
<p>8:30 Exercise Ejercicios</p> <p>8-12 Rec. Painting Pintura</p> <p>9:30-11:30 English Classes Clases de Inglés</p> <p>10-12 Clinic Enfermería</p> <p>11:30 Meals Almuerzo</p> <p>1-3:30 Line Dancing Clase de Baile</p>	<p>8:30 Exercise Ejercicios</p> <p>8-12 RecPainting Rec. Pintura</p> <p>9:30-11:30 Citizenship Ciudadanía</p> <p>11:30 Meals Almuerzo</p> <p>1-3:30 45's Barajas</p> 	<p>8:30 Exercise Ejercicios</p> <p>9:30-11:30 Support Group Grupo de Apoyo</p> <p>9:30-11:30 English Classes Clases de Inglés</p> <p>11:30 Meals Almuerzo</p> <p>1-3:30 Bingo</p>	<p>8:30 Exercise Ejercicios</p> <p>9:30-11:30 Citizenship Ciudadanía</p> <p>11:30 Meals Almuerzo</p> <p>1-3:30 45's Barajas</p> <p>1-3 Clinic Enfermería</p> 	<p>8-12 Painting Pintura</p> <p>9:30-11:30 Support Group Grupo de Apoyo</p> <p>11:30 Meals Almuerzo</p>

Foot Clinic

Second Tuesday of every month
Cost: \$30.00 call for an appointment



Clínica Ortopédica

Segundo Martes de cada mes
Costo: \$30.00 Llame para una cita

Special Bingo

Special bingos are held June 4th, 12th, 18th & 25st. \$5.00 a package. \$100.00 Cover all!



Bingo Especial

Bingos especial se llevaran acabo Junio 4, 12, 18 y 25. \$5.00 por paquete. Gran premio de \$100.00!

Foxwood Trips 2010

None Scheduled



Viajes de Foxwoods 2010

No hay viaje

A \$2.00 donation is suggested but not necessary for the daily meals served.

Una donación de \$2.00 es sugerida pero no es requerido para los almuerzos diarios.

Our Newsletter & Mailings are sponsored in part by the Executive Office of Elder Affairs.

Nuestro Boletín y Correspondencia es auspiciado en parte por la Oficina Ejecutiva de Elder Affairs,

One Ashburton Pl. Boston, MA 02108

EVENTOS EN CAMINO



- Jun 4 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
- Jun 12 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm
- Jun 12 Dia de la Comunidad! Holy Family Hospital
- Jun 15 Fundas de compra. 10:00am
- Jun 18 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
- Jul 18 Almuerzo gratis para los hombres!
- Jun 19 Desayuno gratis para los hombres! 8:00am
- Jun 25 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
- Jun 28 Fiesta de helado! 1:00pm
- Jul 5 Centro Cerrado!
- Jul 9 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
- Jul 20 Funda de compra. 10:00am
- Jul 23 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
- Jul 26 Baile de Verano! \$5.00 1:00pm.



El Representante David Torrisi estará en el Lawrence Senior Center en las siguientes fechas:

2 de Junio

9 de Julio

13 de Agosto

10 de Septiembre

8 de Octubre



De 10:30 a 11:30 am. para contestar algunas o todas las
preguntas que pueda usted tener.

Viaje con nosotros!

Warrens & Kittery, ME

Junio 14

Cape Cod

Agosto 13



Ver a Winnie para más detalles.

Información sobre la Vitamina D



La Vitamina D es importante para

el desarrollo de los huesos y músculos, su función y preservación. Por esta razón es un componente vital en el mantenimiento de la fortaleza y en la prevención de caídas y fracturas osteoporóticas

El mejor indicador clínico disponible del "status" de vitamina D es un suero (serum) 250HD y toma de vitamina D, un efectivo exponente de sol, son el mejor determinante de este nivel. Los niveles del suero 250HD declina con la edad, pero el responso a la suplementación de vitamina D3, no es afectada por edad o por ingerir dietarios de calcio.

El prevenir la deficiencia de vitamina D tiene el mayor impacto en caídas y fracturas osteoporóticas. La deficiencia de vitamina D es asociada con la disminución de la fuerza muscular en hombres y mujeres de edad avanzada, la suplementación mejora la fuerza en las extremidades bajas y reduce riesgos de caídas. Vitamina D afecta riesgos de fracturas através de su efecto en el metabolismo del hueso y en riesgo de caídas.



Adelgace aún disfrutando
sus comidas preferidas.

Cuando/When:

Martes/Tues., 7 pm

Donde/Where:

Lawrence Senior Center

155 Haverhill Street

Lawrence, MA 01840

Note: This is a Bi-lingual Class (English/Spanish)

Nota: Esta reunion es bilingüe (Ingles/ Español)

1 800 413 1122 o visite
WeightWatchers.com

WeightWatchers
Mírate Como Cambias™

"GANANDO CON DIABETES"



Es un programa educativo para personas diabéticas de raza Latina de 18 años en adelante. Las clases son una vez a la semana por 10 semanas

"Mantenga Control"

Manejo de azúcar en la sangre.

Manteniendo los niveles de azúcar en la sangre cerca de lo normal 70-140mg/dl reducirá el riesgo de desarrollar complicaciones. Una vez tenga usted una lastimadura en un pié, es necesario mantener buen nivel de azúcar en la sangre para que la lastimadura sane. Moniterée sus niveles de azúcar en la sangre tres o cuatro veces al dia. Si está interesado, comuníquese con la Coordinadora de Diabetes, Nelida Vatcher al 978-620-3550.

IMPORTANTE!!!

Las Fundas de compra serán repartidas el día 15 de Junio. También, usted debe de recoger su funda antes de las 1:00 pm de ese día o será donado a la próxima persona en la lista de espera y si no recoges su funda su nombre sera removido de la lista.

Fechas de recogida:

Julio 20, Agosto 17 y
Septiembre 21.



El Programa Senior Medicare Patrol (SMP), de Massachusetts

Anima a las personas con Medicare a prevenir errores, abusos y fraude:

- Abra sus facturas médicas (MSN) y (EOB)
- Lea la información y verifique que sea correcta
- Asegúrela y busque ayuda si no entiende

Para más información de este programa llame para hablar con un consejero y a la vez recibirá un diario de la salud completamente gratis al siguiente número: 978-620-3547

“TOMANDO CONTROL DE TU SALUD”



¿Vive con enfermedad crónica? Como: Diabetes, Artritis, Cáncer, Presión Arterial Alta, Asma, Enfermedad del Corazón y otros más...

Venga y aprenda como:

- Fijar y cumplir metas personales
- Hablar con su médico sobre su salud
- Tomar decisiones sobre su tratamiento
- Y mucho más

¡Aproveche esta oportunidad! Para más información llame al
978-620-3540.

“¿Donde la belleza no tiene edad!”

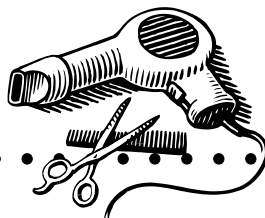
Tendremos el “Dia de la Belleza”.

Cada Miercoles desde 8:30am ~ 12:30pm tendremos una estilista profesional para corte y peinado de su cabello.

Por cita solamente. Pelo corto \$15.00, pelo largo \$20.00.

Requiere que vengan con el cabello lavado.

Para mas información, favor de llamar al 978-620-3550.



Need Transportation?



EZ TRAN Applications are available at the Council On Aging to help Seniors get around the Merrimack Valley by van. You must be 60 years of age, and live in the Merrimack Valley or be an individual with a disability that prevents you from using the MVRTA fixed bus route. For more information on eligibility, call the Lawrence Senior Center at 978-620-3540.

¿Necesitas Transportación?



Solicitudes para EZ TRAN (transportación) están disponible en el Lawrence Senior Center para ayudar a los envejecientes a transportarse por todo el Valle de Merrimack en guaguas pequeñas. El solicitante debe tener 60 años de edad o mas y residir en el Valle de Merrimack o ser un individuo con alguna incapacidad que le impida usar las guagas grandes que transitan por rutas designadas. Para más información, llame al Lawrence Senior Center al 978-620-3540.