

Board Members
Jose Silverio, Chairman
Alberto Suris, Vice Chairman
Marylou Leonhard, Secretary
Gamaliel Cancel
Bernard Greenside
Rosa Lopez
Ramona Martinez
Gladys Owler
Carol Zahn

Lawrence Senior Center
155 Haverhill St. Lawrence, MA 01840

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

978-620-3550

William Lantigua, Mayor



Martha Velez, Acting Director

Attention Women!

Did you know that heart disease is the #1 cause of death among women in the US?

Join the National Wear RED Campaign on
Friday, February 5, 2010

We invite you to participate in our Special Event

Wear Red Fitness Day

Date: Friday, February 5, 2010
Time: 5:30 - 8:00pm
Place: Lawrence Senior Center
155 Haverhill St. Lawrence, MA
Cost: \$2.00 (donation for the American Heart Association)
Wear Red and receive a FREE Red Dress Pin & a ticket for a special raffle with your \$2.00 donation!



¡Atención Mujeres y Jovenes!

¿Sabian que las Enfermedades del Corazón son la Causa No. 1 de muertes en Mujeres en los E.U.?

Únase a la Campaña Nacional de Vestir Rojo
El Viernes 5 de Febrero del 2010

Bailando Para tu Corazón



Fecha: Viernes 5 de Febrero 2010
Hora: 5:30 - 8:00pm
Lugar: Centro de Envejecientes de Lawrence
155 Haverhill Street Lawrence, MA
Costo: \$2.00 (donación a la Sociedad Americana del Corazón)

¡Vístase de Rojo y reciba un Broche y un Boleto GRATIS para nuestra Rifa Especial con su Donación de \$2.00!

Daily Events

February / Febrero 2010

Eventos

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miercoles	Thursday Jueves	Friday Viernes
<p>8:30 Exercise Ejercicios</p> <p>8-12 Rec. Painting Pintura</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>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>11:30 Meals Almuerzo</p> <p>1-3:30 Bingo</p>	<p>8:30 Exercise Ejercicios</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



Clinica Ortopedica

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

Special Bingo

Special bingos are held February 5th & 19th. \$5.00 a package. \$100.00 Cover all!



Bingo Especial

Bingos especial se llevaran acabo Febrero 5 y 19. \$5.00 por paquete. Gran premio de \$100.00!

Foxwood Trips 2009



Viajes de Foxwoods 2009

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

**El Centro de Personas
Mayores de Lawrence
Invita a todos los
beneficiarios de Medicare
a Orientación 2009
sobre Cobertura de
Recetas de Medicare
Lunes, 16 de Noviembre
10:00 am ~ 1:00 pm
155 Haverhill St.
978-620-3550**



**Cena Especial para
Nuestro Veteranos**

Para honrar a nuestro Veteranos.

**Cena de espagueti gratis en el
Lawrence Senior Center**

Noviembre 5, 2009 ~ 12:00 noon

**En conjunto con la Oficina local del
Alcalde y Veteranos.**

**Por favor de llamar para reservar al
978-620-3550.**

Martes, 6 de Octubre, 6:00 p.m.

Essex Art Center

56 Island St., Lawrence



Artista de Multimedia, Cathy McLaurin, presenta trabajos de arte participante que explora memorias y que lo que queda entre nosotros despues que personas ya no existan en nuestra vidas. Ella creativamente repartira pan hecho por su abuela en cambio por memorias compartidas por los participantes. Esto es un evento gratis que sera documentado para inclusion a otros exhibiciones. Para mas informacion, llamar a Cathy McLaurin al 978-387-2947

**The Lawrence Senior
Center Invites
Medicare Beneficiaries to
Medicare Prescription
Drug Coverage
Orientation 2009**

Monday, November 9th

10:00 A.M. to 1:00 P.M.

155 Haverhill Street

978-620-3550



October 22nd

**“Celebrating Women’s
Safety & Wellness”**

**A special event for
women designed to
celebrate our lives.**

Lawrence Senior Center

5:30-8:00pm.

**RSVP is required and
space is limited to 50
participants. Please call
978-620-3550 to
register.**



Special Veteran’s Dinner!

To honor our Veteran’s.

**Free Spaghetti Dinner at the
Lawrence Senior Center**

November 5, 2009 ~ 12:00 noon

**In conjunction with the local Mayor
and Veteran’s Office.**

**Please call to make a reservation at
978-620-3550.**

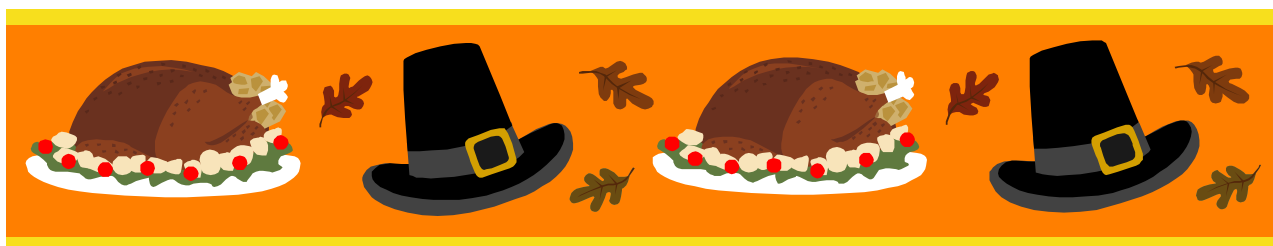
Tuesday, October 6, 6:00 p.m.

Essex Art Center

56 Island St., Lawrence



**Multimedia artist, Cathy McLaurin, presents a
participatory artwork that explores memory and
what is left among us after people are no longer in
our lives. She will creatively disperse bread made
from her grandmother’s sourdough bread starter in
exchange for memories shared by participants. This
is a free event that will be documented for inclusion
in upcoming exhibitions. For more information,
contact Cathy McLaurin 978-387-2947.**



UPCOMING EVENTS



- Feb 5 Special bingo! \$5.00 1:00pm.
- Feb 15 Closed!
- Feb 16 Brown Bag. 10:00am.
- Feb 19 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 5 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 12 Classes Begin.
- Mar 13 Diabetes Expo! 9:00am ~ 3:00pm
- Mar 16 Brown Bag! 10:00am
- Mar 19 Special Bingo! 1:00pm \$5.00



For the month of February we will be serving free breakfast everyday.

Breakfast cereal, muffin and coffee.



From 8 am -10 am.

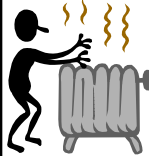


Donations are welcomed.

FREE CELL PHONES



Safelink Wireless is offering free cell phones with 80 minutes of airtime to low-income people. It is a government sponsored program. To qualify you must be receiving one of the following public benefits: Emergency Aid to the Elderly or Disabled, Social Security Income, Fuel Assistance, Food Stamps, MassHealth, Welfare and have a residential address. Please call 1-800-977-3768 or visit www.safelinkwireless.com.



Worried about being able to pay your heating bills this winter?

Low Income Home Energy Assistance

Program also known as Fuel Assistance is available. If you need weatherization done to your home "HEARTWAP" assists low income households by providing comprehensive home energy conservation services and heating system repair and replacement. For more information on these programs call Fuel Assistance at 1-800-632-8175 or your local Community Action Council at 978-681-4950.



POST OFFICE SERVICE

A representative from the Lawrence Post Office will be at the Senior Center on the 2nd Wednesday of every month from 9am-10am to sell stamps, envelopes, etc...

EVENTOS EN CAMINO



- Feb 5 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
Feb 15 Centro Cerrado.
Feb 16 Funda de Compra. 10:00am.
Feb 19 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
Mar 5 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
Mar 12 Clases Comienzan.
Mar 13 Expo de Diabetes. 9:00 ~ 3:00pm
Mar 16 Funda de Compra! 10:00am.
Mar 19 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.



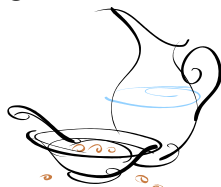
**Durante el mes de Febrero
estaremos dando desayuno gratis!**

Cereal, muffin y café!



Desde las 8 am -10 am.

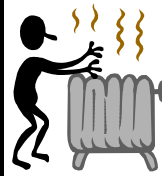
**Donaciones son
bienvenidas.**



CELULARES GRATIS!



Safelink Wireless” está ofreciendo teléfonos celulares gratis con 80 minutos de tiempo, a personas de bajo ingreso. Es un programa auspiciado por el gobierno. Para calificar para éste programa, debe usted estar recibiendo uno de estos beneficios públicos: Ayuda de Emergencia Para Personas Mayores o Incapacitados, Beneficios del Seguro Social, Ayuda para pagar Calefacción, Cupones para Alimentos, MassHealth, Beneficios de Bienestar Público y tener una dirección residencial. Puedes llamar al 1-800-977-3760 o visitar por internet www.safelinkwireless.com.



¿Preocupado cómo vas a pagar por tus utilidades este invierno?

El Programa de Asistencia para Ayuda con sus Utilidades, también conocido como , Asistencia para calefacción está disponible. Si usted necesita insulación o algún otro tipo de ayuda para el invierno para su casa, el Programa HEARTWAP ofrece asistencia para personas de bajos ingresos proveyendo servicios para conservación de reparación o reemplazo de equipo. Para más información de Fuel Assistance llamen al 1-800-632-8175 o al Community Action Council Local al 978-681-4950.

¡Atención Hombres Latinos!

Si usted esta entre la edad de 40 ~ 64 años vengan aprender sobre la prevención y el cuidado de su salud.

Temas Como:

- Corazón
- Próstata
- Cancer del Colon



Estas charlas se llevarán acabo cada Jueves durante el mes de Febrero, a las 9:30am en el Senior Center 155 Haverhill St. Lawrence.

Para más información e inscribirse, favor de llamar a Martha Medina al 978-620-3550.

SERVICIO DE CORREO

Una representante del Correo de Lawrence estará en el Senior Center de Lawrence el Segundo Miércoles de cada mes entre 9am-10am para vender sellos, sobres, etc...

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.



“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.

“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.**

"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. Las próximas clases comienzan Junio 11 hasta Agosto 13.

"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. Moniteree sus niveles de azúcar en la sangre tres o cuatro veces al dia. Nueva clases comenzaran en Marzo 2010. Si está interesado, comuníquese con la Coordinadora de Diabetes, Nelida Vatcher al 978-620-3550.

IMPORTANTE!!!

Las Fundas de compra serán repartidas el día 16 de Febrero. 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:
Marzo 16, Abril 20
y Mayo 18



¿Necesita ayuda entendiendo su seguro médico y

Facturas médicas a la vez que recibe consejería Gratuita de como prevenir errores, abusos y Fraude a los programas de Medicare y Medicaid,

Tambien información acerca del Programa De Recetas (Prescription Advantage) Y su tiempo de inscripción?

El Senior Center de Lawrence ofrece consejería Gratuita en su propio idioma llamando a



Luz Rosado o Noemi Gonzalez
Coordinadora de SMP
Consejera SHINE
(978) 620-3550

"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. New class will start in March 2010. 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 February 16th. 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:
March 16, April 20th
& May 18th.



Need help understanding your Health Insurance and Medical bills and at the same time receive

Free counseling on how to prevent Medicare/Medicaid errors, fraud and abuse

The Lawrence Senior Center offers free counseling

Please call Luz Rosado or Noemi Gonzalez

SMP Coordinator

SHINE Counselor

(978) 620-3550

