

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 Executive Director



CENSUS 2010

Beginning March of 2010 the US Census forms will be mailed or delivered to households. Make sure that you count everyone in your home. The Census Bureau will not be looking at anyone's immigration, welfare or marital status. They are only looking to make sure that everyone is counted for, in order to make sure that the proper funding is given to the states that need help. April 1st is National Census Day. If you receive a census form and need help filling it out or to drop off your completed form you may do so at the Lawrence Senior Center. For more information please call 978-620-3550.



CENSO 2010

Comenzando en Marzo del 2010, el formulario del Censos de los Estados Unidos será enviado a todos los residentes via postal. Este seguro de contar a todas las personas que vivan en su casa. Las oficinas del Censo no se fijarán en el estado migratorio, marital ni bienestar social de las personas que vivan con usted. Ellos solo quieren estar seguros de que todos sean contados, con el propósito de crear más fondos que sean necesarios para cada estado. Abril 1, 2010, será el día Nacional del Censo, si usted recibió el formulario y necesita asistencia para llenarlo o para dejarlo ya completado, usted podrá hacerlo en el Lawrence Senior Center. Para más información favor de llamar al 978-620-3550.



H1N1 FLU CLINIC



March 13th ~ 9:00am ~ 12:00pm
At the Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street

Every resident of Massachusetts, of all ages are invited to participate.

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

Sponsored By: GLFHC, Lawrence Council On Aging,
Department of Public Health & the VNA

CLINICA DE H1N1



El 13 de Marzo ~ 9:00am ~ 12:00pm
En el Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street

Todo los residentes de Massachusetts, de toda las edades estan invitados a participar.

Para más información,
llamar al 978-620-3550.

Auspiciado por: GLFHC, Concilio De Envejecientes de Lawrence, Departamento de Salud Publica & el VNA.

UPCOMING EVENTS



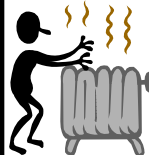
- Mar 5 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 11 Diabetes Class Begin.
- Mar 12 Classes Begin.
- Mar 13 Diabetes Expo! 9:00am ~ 3:00pm
- Mar 13 H1N1 Clinic! 9:00am ~ 12:00pm
- Mar 16 Brown Bag! 10:00am
- Mar 17 Wear Green Day!
- Mar 19 Council on Aging Board Meeting.
- Mar 19 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 21 Foxwoods! \$28.00 per person.
- Mar 23 Diabetes Alert Day!
- Mar 26 Pizza Party! 12:00pm.
- Apr 2 Center closing at 11:30
- Apr 9 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Apr 13 Volunteer Banquet! 12:00 pm
- Apr 16 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Apr 19 Center Closed!
- Apr 20 Brown Bag! 10:00am
- Apr 22 Earth Day!



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.

**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)

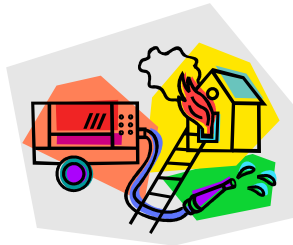
You can also visit: www.trytostop.org

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...

Home Oxygen Fire Safety Campaign

Do you use home oxygen or know someone who does? Do you know that using home oxygen increases the risk of fire and burns? State Fire Marshal Stephen D. Coan and the Task Force on Home Oxygen Safety, which includes the Executive Office of Elder Affairs and the Massachusetts Councils on Aging Association, have launched a public education campaign about increased fire dangers when you bring oxygen into the home. The critical message of the campaign is to educate patients, families, caregivers, and even physicians about these dangers. Television and radio public service announcements are currently being aired and will run through June. In addition, a new pamphlet that explains the dangers of home oxygen use and fire has been produced. Download the Breathe Easy- Using Home Oxygen Safely pamphlet from www.mass.gov/dfs then click on Fire Safety Topics then Home Oxygen Safety. For more information call the Department of Fire Services at (978) 5678-3380.



What Are the Fire Risks?

The main danger is smoking. You should not smoke, and no one should smoke around you if you are using oxygen: the fire danger is too great. It puts everyone nearby – families, neighbors and pets - at significant risk. Home oxygen adds more oxygen into the air, making fires burn faster and hotter. Furniture, clothes, bedding and hair absorb oxygen and can catch fire more easily. Keep 10 feet away from any flame or heat source such as electric razors, gas stoves, heaters, hair dryers, and candles. Don't use flammable products such as petroleum based lip balms or lotions. Quitting smoking is the best thing for your health and safety. Ask your doctor for help.

To help you stay on track with your healthy eating plan, follow these tips:



- Do not skip meals. Skipping meals may cause your metabolism to slow down or lead you to eat more high-calorie, high-fat foods at your next meal or snack.
- Select high-fiber foods like whole-grain breads and cereals, beans, vegetables, and fruits. They may help keep you regular and lower your risk for chronic diseases, such as coronary heart disease and type 2 diabetes.
- Choose lean beef, turkey breast, fish, or chicken with the skin removed to lower the amount of fat and calories in your meals. As you age, your body needs fewer calories, especially if you are not very active.
- Have three servings of vitamin D-fortified low-fat/fat-free milk, yogurt, or cheese every day. Milk products are high in calcium and vitamin D and help keep your bones strong as you age. If you have trouble digesting or do not like milk products, try reduced-lactose milk products, or soy-based beverages, or tofu. You can also talk to your health care provider about taking a calcium and vitamin D supplement.

Come Travel with us!

Foxwoods Casino
March 21st ~ \$28.00



Villa Roma
April 14th-16th ~ \$229.00 DO

See Winnie for more details!

We are looking for a new look for our newsletter!

Help us name our newsletter and enter to win a prize.

We would like to hear all the suggestions! Enter them in the box found on the counter at the Senior Center. The date for the last entry will be March 26th.



Good luck!





Circuit Breaker Tax Credit for 2009

You may be eligible to receive a refundable tax credit from the state depending upon your income and how much you paid in property taxes in 2009. You must file with the state to receive this credit which can be as much as \$900.

Eligible taxpayers who own their property may claim a credit equal to the amount by which their property tax payments including one half of their sewer and water charges exceed 10% of their total income. All income is counted including Social Security, public assistance, pensions, interest, dividends, etc. You must also meet the guidelines listed below.

- 1. Must be a Massachusetts resident who is 65 or older (only one spouse needs to be 65 if filing jointly) by December 31st of this year.**
- 2. Must own or rent your primary residence in Massachusetts. Subsidized rental housing does not qualify.**
- 3. Must have a total annual income, including Social Security, pensions, IRAs, etc. of less than**
 - A. \$48,000 if single**
 - B. \$72,000 if married and filing jointly**
- 4. For homeowners, the assessed valuation of your home as of January 1, 2009 may not be more than \$772, 000.**

For those who pay rent, unless from a subsidized unit, 40% of your total income for the year is less than the rent paid, you also may qualify.

If you think you may qualify, please call the center at 978-620-3550 for an appointment. Please be sure to bring all your documents with you.

"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 on 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 March 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:

April 20th, May 18th,
& June 15th.



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





“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.

Daily Events

March / Marzo 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>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 March 5th & 19th. \$5.00 a package. \$100.00 Cover all!



Bingo Especial

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

Foxwood Trips 2010

Sunday, March 21st



Viajes de Foxwoods 2010

Domingo, Marzo 21

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



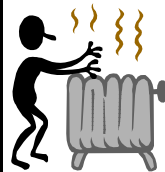
- Mar 5 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
- Mar 11 Clases de Diabetes comienzan.
- Mar 13 Expo de Diabetes. 9:00 ~ 3:00pm
- Mar 13 Clinica de H1N1! 9:00am ~ 12:00pm
- Mar 16 Funda de Compra! 10:00am.
- Mar 17 Dia de Vestir de Verde!
- Mar 19 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
- Mar 19 Reunion del Concilio de Envejecientes.
- Mar 21 Casino Foxwoods! \$28.00 por persona.
- Mar 23 Dia Alerta a la Diabetes!
- Mar 26 Fiesta de Pizza! 12:00pm
- Apr 2 Centro Cerrado a las 11:30am.
- Apr 9 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
- Apr 13 Fiesta de los Voluntarios!
- Apr 16 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
- Apr 19 Centro cerrado!
- Apr 20 Fundas de compra. 10:00am.
- Apr 23 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.



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 de 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 está 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 en el Lawrence 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...

¿Quiere dejar de fumar? ¡Ahora MassHealth lo cubre!



Pídale a su proveedor de atención primaria de MassHealth que le recete medicamentos y le recomiende un consejero para dejar de fumar.

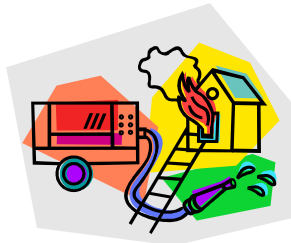
Para recibir ayuda e información gratuita para dejar de fumar, puede llamar:

Inglés: 1-800-TRY-TO-STOP
(1-800-879-8678)
Español: 1-800-8-DÉJALO
(1-800-833-5256)

EL USO ADECUADO DE OXIGENO EN EL HOGAR

Que Usted y su familia deben saber!

El uso de oxígeno en el hogar aumenta el riesgo de fuegos y quemaduras. Cuando el oxígeno ha sido usado en el hogar la cantidad de oxígeno en el hogar aumenta en el aire, muebles, ropa y en el pelo, esto hace que un fuego comience y se propage más fácil. Cuando hay más oxígeno en el aire los fuegos queman más rapido.



Cuando usted este usando su oxigeno en su casa, aprenda a manejar el tanque correctamente, especialmente si usted fuma.

Viaje con nosotros!

Casino Foxwoods ~ Marzo 21

\$28 por persona



Villa Roma ~ Abril 14-16

\$229 DO

Ver a Winnie para más detalles.

Siga estas sugerencias para mantenerse en su plan de alimentación saludable:



- No deje de desayunar, almorzar y cenar. Si se salta alguna de las comidas, es posible que su metabolismo se haga más lento o que en la próxima comida usted coma alimentos con un nivel más alto de calorías y grasas.
- Reduzca la cantidad de grasa y calorías en sus comidas eligiendo carnes magras, pescado, pechuga de pavo o pollo sin pellejo. Al envejecer, su cuerpo necesita menos calorías, especialmente si no hace mucha actividad física.
- Sírvase todos los días tres porciones de leche, yogur o queso descremados o semidescremados enriquecidos con vitamina D. Los productos derivados de la leche tienen un alto contenido de calcio y vitamina D y ayudan a mantener los huesos sanos al envejecer. Si tiene dificultad para digerir los productos lácteos o si no le gustan, pruebe los productos con un nivel reducido de lactosa o a base de soya o tofu. También puede preguntarle a su proveedor de atención médica si debe tomar un suplemento de calcio y vitamina D.

Nuestro periodico busca una nueva imagen!

Ayúdanos y podrías ganar un premio! Pon tus ideas y sugerencias en la caja de abajo. Último día para participar será, Marzo 26.

Buena Suerte!





Credito por Impuestos para 2009

Usted puede ser elegible para recibir un crédito retroactivo de su estado dependiendo de su ingreso y cuanto pagó en impuestos de propiedad en el año 2009. Usted puede llenar sus impuestos del estado para poder recibir este crédito que puede ser de hasta \$900.

Personas que llenan impuestos que poseen propiedad pueden reclamar un crédito igual a la cantidad que ha pagado en impuestos por la propiedad, incluyendo la mitad de los cargos por alcantarillado o agua que pasen del 10% del ingreso total. En sus ingresos se cuenta toda entrada incluyendo Seguro Social , asistencia pública, pensiones, interés, dividendo, etc. Usted debe satisfacer las siguientes normas:

- 1. Debe ser residente del estado de Massachusetts y tener 65 años de edad o mayor (únicamente uno de los esposos necesita tener esta edad si están llenando conjuntamente.) para el 31 de diciembre de este año.**
- 2. Debe poseer o rentar su residencia primaria en Massachusetts. Si vive bajo renta subsidiaria, no califica.**
- 3. Debe tener una entrada anual, incluyendo Seguro Social. Pensiones, IRA. etc. o menos se:**
 - A. \$48.000 si es soltero/a**
 - B. \$72,000 si es casado/a y llenando conjuntamente.**
- 4. Para propietarios de casa, el estimado del valor de su casa desde el día primer de enero del año 2009, no debe pasar de \$772,000.**

Para aquellos que rentan, a menos que la unidad subzidiaria sea de un 40% de su entrada anual o si su entrada anual es menos que lo que paga de renta, puede que usted califique.

Si usted piensa que puede calificar, por favor llame al centro al 978-620-3550 para una cita. Favor esté seguro/a de traer todo sus documentos contigo.

"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. Moniteree sus niveles de azúcar en la sangre tres o cuatro veces al dia. Nueva clases comenzaran en Marzo 11, 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 Marzo. 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:
Abril 20, Mayo 18
y Junio 15.



¿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

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.