



Lawrence Senior Center
155 Haverhill St. Lawrence, MA 01840

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

978-620-3540

William Lantigua, Mayor



Martha Velez, Executive 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 4, 2011
We invite you to participate in our Special Event

Wear Red Fitness Day

Date: Wednesday, February 9, 2011
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.?

Unase a la Campaña Nacional de Vestir Rojo
El Viernes 4 de Febrero del 2011

Bailando Para tu Corazón

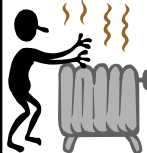
Fecha: Miércoles, 9 de Febrero 2011
Hora: 5:30 - 8:00pm
Lugar: Centro de Personas Mayores de Lawrence
155 Haverhill Street Lawrence, MA
Costo: \$2.00 (donación a la Sociedad Americana del Corazón)

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

UPCOMING EVENTS



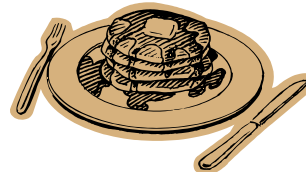
- Feb 4 Special bingo! \$5.00 1:00pm.
- Feb 11 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Feb 11 Indoor Yard Sale! 9-2:30 pm.
- Feb 14 Free Pancake Breakfast! 8-10:00 am
- Feb 15 Brown Bag. 10:00am.
- Feb 17 Veteran's Meeting 2:00 pm
- Feb 18 Asian Elders Meeting.
- Feb 18 Multi-Lingual Bingo 10-11:30 am
- Feb 18 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Feb 21 Closed!
- Feb 25 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 4 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 7 Classes Begin!
- Mar 8 International Women's Day!
- Mar 11 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 13 Foxwoods Casino! \$28.00.
- Mar 15 Brown Bag! 10:00am
- Mar 17 Veteran's Meeting. 2:00 pm
- Mar 17 Wear Green Day! St. Patrick's Day.
- Mar 18 Asian Elders Meeting.
- Mar 18 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 23 Diabetes Alert Day!
- Mar 25 Special Bingo! 1:00pm \$5.00



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.

Free Pancake Breakfast
on February 14th!
You must sign up by 2/11.
From 8 am -10 am.



Monthly Veteran's Meeting
will be held at the

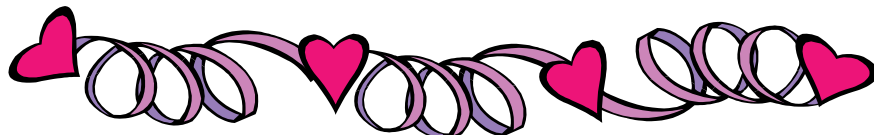


Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street
Lawrence, MA 01840

Every 3rd Thursday of the
month at 2:00 pm.

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...





MULTILINGUAL BINGO!!

Friday, February 18th

10:00 am ~ 11:30 am

Numbers will be called in:

English, Spanish, Vietnamese and Khmer.

Come join us for this fun-filled morning of Bingo playing.

Tickets can be purchased the same day!

Special Bingo to follow at 1:00pm.



Have you quit smoking?????



The Northern Essex Tobacco-Free
Community Partnership is seeking local residents
who have quit smoking to join our hall of Fame.

Do you want to share you story and help others quit
too? For more information please inquire at the
Lawrence Senior Center or call 978-620-3540.



Circuit Breaker Tax Credit for 2010

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 2010. 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, 2010 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.

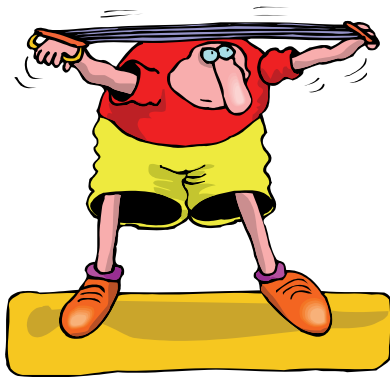
If you think you may qualify, please call the center at 978-620-3540 for an appointment. Please be sure to bring all your documents with you.



“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.



BRING YOUR SNEAKERS

Have you checked out the free Aerobics Class offered at the Lawrence Senior Center???

If not, come and participate of a very fun and interactive class. There are different levels of exercising according to your ability. You must 55+ or be a participant of “Winning with Diabetes” program. Classes are Monday thru Thursday, 8:30am~9:30am.

You must wear sneakers to all the classes for your own safety. If you are not wearing sneakers, you will be asked not to participate for the day. You must also have an emergency form filled out and you will be assigned a badge with your name and number on it. Any questions, please feel free to ask any staff member of the Lawrence Senior Center.



"WINNING WITH DIABETES"



Is an educative program for people with Diabetes of the Latino 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 2011. If you or someone you know is Hispanic and is a diabetic please call the Diabetes Coordinator, Nelida Vatcher at 978-620-3540.

IMPORTANT!!!

Brown Bags will be distributed on February 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:
March 15, April 19th
& May 17th.



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) 620-3540



INDOOR YARD SALE!!!!!!



Friday, February 11th

9:00 am ~ 2:30 pm

\$10 per table rental

Lawrence Senior Center

155 Haverhill Street, Lawrence

Donations appreciated for the Senior Center Table.

For more information call 978-620-3540



Viernes, 11 de Febrero

9:00 pm ~ 2:30 pm

\$10 por renta de mesa

Lawrence Senior Center

155 Haverhill Street, Lawrence

Donaciones son apreciadas para la mesa del Senior Center.

Para mas información llamen al 978-620-3540




SALE!

Daily Events

February / Febrero 2011

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>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 4th, 11th, 18th and 25th. \$5.00 a package. \$100.00 Cover all!



Bingo Especial

Bingos especial se llevarán acabo Febrero 4, 11, 18 y 25. \$5.00 por paquete. Gran premio de \$100.00!

Foxwood Trips 2011

March 13th



Viajes de Foxwoods 2011

13 de Marzo

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.

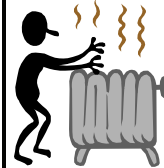
Nuestro Boletín y Correspondencia es auspiciado en parte por la Oficina Ejecutiva de Elder Affairs,

One Ashburton Pl. Boston, MA 02108

EVENTOS EN CAMINO



- Feb 4 Bingo Especial! \$5.00 1:00pm.
- Feb 11 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Feb 11 Yard Sale! 9-2:30 pm.
- Feb 14 Desayuno Gratis! 8-10:00 am
- Feb 15 Funda de Compra. 10:00am.
- Feb 17 Reunión de los Veteranos! 2:00 pm
- Feb 18 Reunión de los Asiáticos.
- Feb 18 Bingo Multi-lingüe 10-11:30 am
- Feb 18 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Feb 21 Centro Cerrado!
- Feb 25 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Mar 4 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Mar 7 Las Clases comienzan!
- Mar 8 Día Internacional de la Mujer!
- Mar 11 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Mar 13 Foxwoods Casino! \$28.00.
- Mar 15 Funda de compra! 10:00am
- Mar 17 Reunión de los Veteranos. 2:00 pm
- Mar 17 Día de vestir de Verde! Día de San Patricio!
- Mar 18 Reunión de los Asiáticos.
- Mar 18 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Mar 23 Día de alerta a la Diabetes!
- Mar 25 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00



¿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.

Desayuno Gratis de Pancakes el 14 de Febrero!

Necesita registrarse antes de 2/11.

Desde las 8 am -10 am.



La Reunión Mensual de los Veteranos será en el

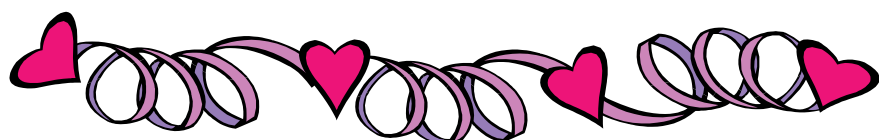


Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street
Lawrence, MA 01840

Cada tercer Jueves del mes a las 2:00 pm.

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...





BINGO MULTILINGÜE

Viernes, 18 de Febrero

10:00 am ~ 11:30 am

Los números serán llamado en

Inglés, Español, Vietnamita y Camboyano.

Vengan a disfrutar de una mañana llena de diversión
y juegos de bingo.

Pueden comprar sus boletos el mismo día!

Bingo Especial seguirá a la 1:00 pm.



¿¿¿¿Ha dejado de fumar????

La Asociación de Comunidades Libres del Tabaco
del Norte del Condado Essex (North Essex Tobacco

Free Partnership) busca personas de la comunidad que han
dejado de fumar para formar parte del Salón de la
Fama de Ex-Fumadores.



Quieres compartir tú historia con otros y ayudarlos ha dejar de
fumar? Para más información, favor de ir al Lawrence Senior
Center o llame al 978-620-3540.

“TOMANDO CONTROL DE TU SALUD”

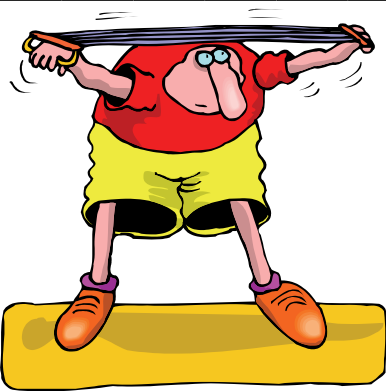
¿Vive con enfermedad crónica? Como: Diabetes, Artritis, Cáncer, Presión Arterial Alta, Asma, Enfermedad del Corazón y otros más...

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.



TRAIGA SUS TENIS

¿Ha chequeado usted las clases de aeróbicos gratis que ofrece el Lawrence Senior Center???

Si no, venga y participe de una clase interactiva y muy entretenida. Hay diferentes niveles de ejercicio de acuerdo a su habilidad. Debe tener 55 años o mayor o ser participante del programa “Ganando con Diabetes”. Las clases se llevan acabo de Lunes a Jueves de 8:30 am ~ 9:30 am.

Debe usar tenis para todas las clases por su propia seguridad. Si no está usted usando tenis, no se le permitirá participar en la clase por ese día. También se le pedirá llenar una forma de emergencia y se le asignará una tarjeta que llevará su nombre y un número. Si tiene alguna pregunta, siéntase libre de preguntarle a cualquier miembro del personal del Senior Center.



"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 en Marzo.

"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. Nuevas clases comenzarán en Marzo 2011. Si está interesado, comuníquese con la Coordinadora de Diabetes, Nelida Vatcher al 978-620-3540.

IMPORTANTE!!!

Las Fundas de compra serán repartidas el día 15 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 15, Abril 19
y Mayo 17



¿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) 620-3540



Crédito por Impuestos para 2010

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 2010. 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 2010, 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 978-620-3540 para una cita. Favor esté seguro/a de traer todo sus documentos contigo.

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 las personas mayores a transportarse por todo el Valle de Merrimack en guaguas pequeñas. El solicitante debe tener 60 años de edad o más y residir en el Valle de Merrimack o ser un individuo con alguna incapacidad que le impida usar las guaguas grandes que transitan por rutas designadas. Para más información, llame al Lawrence Senior Center al 978-620-3540.