



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

Join us on

Diabetes Alert Day

Únase a nosotros en el

Día de Alerta de la Diabetes

Tuesday, March 27, 2012

Martes, 27 de Marzo del 2012

Fitness Events

Eventos de Actividad Física

Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street
Lawrence, MA

Walks Around the Common

Caminata en el Parque Common

7am, 12pm and 5pm

Joy of Exercise

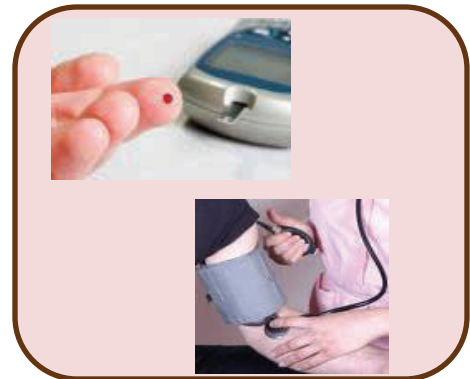
Placer del Ejercicio

Lynn Licciardello: 8:30am – 9:30am

Caribbean Rhythm

Ritmo Caribeño

Ramon: 5:30pm – 6:45pm



For more information please call:

Para mas información favor de llamar:

Lawrence Senior Center at (978) 620-3540

Free Diabetes Screenings

Exámenes Gratis para la Diabetes

Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street
9:30am – 12:00pm
&
5:00pm – 6:00pm

Diabetes Screening

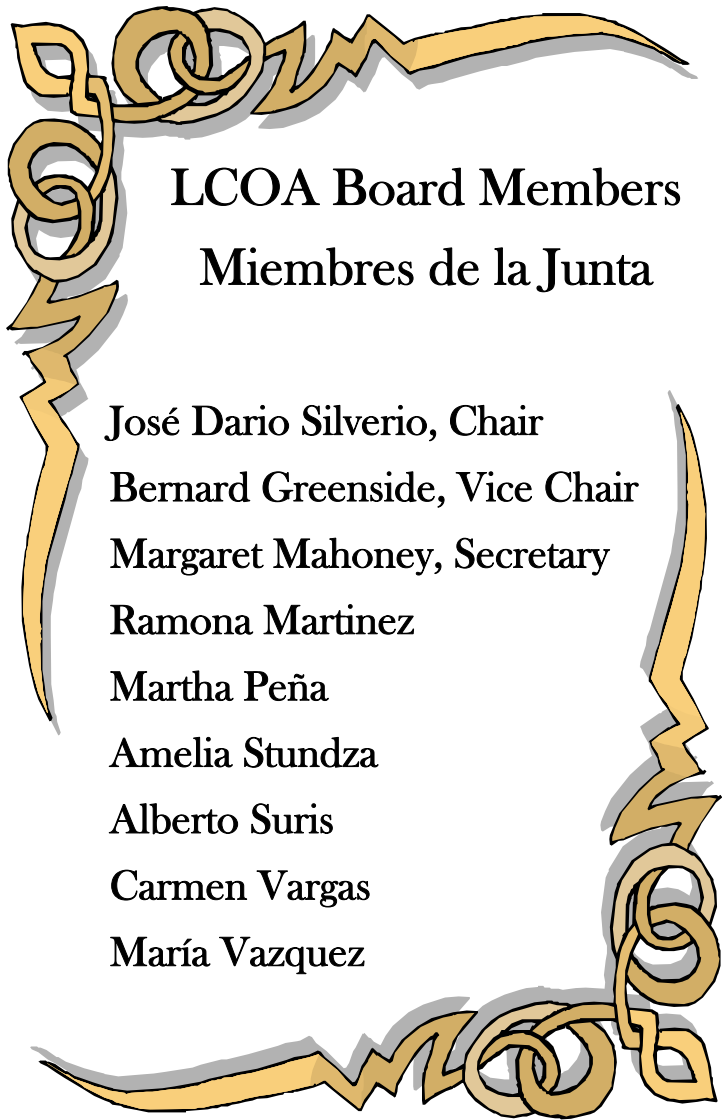
Examen de Diabetes

Lawrence YMCA
40 Lawrence Street
4:00pm – 7:00pm

**Raffle, Refreshments, Fun & Information about
how YOU can prevent Diabetes!**

**¡Rifa, Refrigerios, Diversión e Información sobre
como USTED puede prevenir la Diabetes!**

These events are coordinated by the members of the Lawrence Diabetes Coalition



LCOA Board Members
Miembros de la Junta

- José Dario Silverio, Chair
- Bernard Greenside, Vice Chair
- Margaret Mahoney, Secretary
- Ramona Martinez
- Martha Peña
- Amelia Stundza
- Alberto Suris
- Carmen Vargas
- María Vazquez

UPCOMING EVENTS



- Mar 4 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 5 Classes Begin!
- Mar 6 Consumer Protection Event. 9:30
- Mar 7 Foot Clinic. 9-12:00pm.
- Mar 8 International Women's Day!
- Mar 9 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 11 Foxwoods Casino! \$28.00.
- Mar 16 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 16 Asian Elders Meeting! 10:00am
- Mar 16 Wear Green Day! St. Patrick's Day.
- Mar 20 Brown Bag! 10:00am
- Mar 22 Veteran's Meeting. 2:00pm
- Mar 23 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Mar 27 Diabetes Alert Day!
- Mar 30 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Apr 4 Bake Sale! 9-2:00pm
- Apr 10 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Apr 13 Volunteer Banquet. 12:00pm
- Apr 16 Closed!
- Apr 17 Brown Bag! 10:00am
- Apr 20 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Apr 20 Asian Elders Meeting! 10:00am
- Apr 21 Earth Day Clean up!
- Apr 24 TRIAD Workshop!
- Apr 26 Veteran's Meeting. 2:00pm
- Apr 27 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Apr 28 Yard Sale. 8-2:00pm.
- Apr 29 Rain Date.



Monthly Veteran's Meeting
will be held at the
Lawrence Senior Center
 **155 Haverhill Street**
Lawrence, MA 01840
Every 4th Thursday of the
month at 2:00 pm.

HAPPY ST. PATRICK'S DAY



Circuit Breaker Tax Credit for 2011

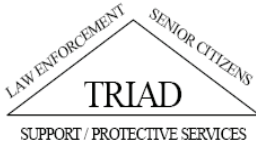
You may be eligible to receive a refundable tax credit from the state depending upon your income and how much you paid in property taxes in 2011. You must file with the state to receive this credit which can be as much as \$900.

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, 2011 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.



Upcoming TRIAD Workshops:

April 24th

May 23rd

June 21st

Watch for details on these upcoming dates.

For more information, please call 978-620-3540

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.

Special Menu every 3rd Friday of the month.

**March 16: Rice with Beans
Cod Fish fricassee
Dessert**

**April 20: Ham Chou fan
Beans
Dessert**



Meals are \$3 for seniors and \$4.00 for non-seniors.

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...

IMPORTANT!!!

Brown Bags will be distributed on March 20th. 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 17th, May 22nd
& June 19th.**





Public Meeting

Senator Barry Finegold
will be holding a **Public Meeting** on
March 20th ~ 6:30-8:30pm
Lawrence Senior Center
155 Haverhill St.
Lawrence, MA 01841

Consumer Protection Event



Community Shred Day
March 6th ~ 9:30-11:30am
Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street
978-620-3540

Bake Sale!



April 4th
9:00-2:00pm
Donations are welcomed!

Spring Classes

Classes begin March 5th

* Citizenship Class in English

* English Class

* Painting Class

* Citizenship in Spanish

* Basic Grammar in Spanish



* Spanish Class

* Computer Class

* Diabetes Class in Spanish

* Flower Making

* Arts & Crafts



Come in and inquire about all the classes being offered at the
Lawrence Senior Center or you can call 978-620-3540
for more information!



Clases comienzan el 5 de Marzo

* Ciudadania en Inglés

* Clases de Inglés

* Clases de Pintura

* Ciudadania en Español

* Gramática Básica en Español

* Clases de Español

* Clases de Computadora

* Clases de Diabetes en Español

* Clases de Flores

* Manualidades



Vengan y pregunte sobre todas las clases que son ofrecidas en el
Lawrence Senior Center o para más información, favor de
llamar al 978-620-3540!

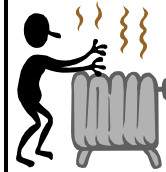
Classes are free to Lawrence residents only.

ses son gratis para residentes de Lawrence solamente.

Cla-

EVENTOS EN CAMINO

- Mar 2 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Mar 5 Clases Comienzan!
- Mar 6 Evento para Protección del Consumidor.
- Mar 7 Clínica de los pies. 9-12:00pm.
- Mar 8 Día Internacional de la Mujer!
- Mar 9 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Mar 11 Foxwoods Casino! \$28.00.
- Mar 16 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Mar 16 Día de vestir de verde. Día de San Patricio!.
- Mar 16 Reunión de los Asiáticos. 10:00am
- Mar 20 Funda de Compra! 10:00am
- Mar 22 Reunión de los Veteranos. 2:00 pm
- Mar 23 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Mar 27 Día de Alerta a la Diabetes!
- Mar 30 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Abr 4 Venta de postre! 9-2:00pm
- Abr 10 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Abr 13 Banquete para los Voluntarios! 12:00pm
- Abr 16 Centro Cerrado.
- Abr 20 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Abr 20 Reunión de los Asiáticos. 10:00am
- Abr 21 Limpieza del día del Planeta Tierra!
- Abr 26 Reunión de los Veteranos. 2:00pm
- Abr 27 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Abr 28 Pulguero! 9-2:30 pm.



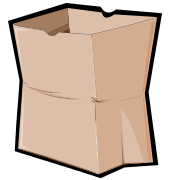
¿Preocupado cómo vas a pagar por tus utilidades este invierno?

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 sobre el Fuel Assistance llamen al 1-800-632-8175 o al Community Action Council Local al 978-681-4950.

IMPORTANTE!!!

Las Fundas de compra serán repartidas el día 20 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: Si no recoge su funda su nombre sera removido de la lista.

Fechas de recogida:
17 de Abril, 15 de Mayo
y 19 de Junio.



La Reunión Mensual de los Veteranos será en el



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

Cada cuarto 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...

“TOMANDO CONTROL DE TU SALUD”

Y

“VIVA LA VIDA DULCE”

¿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 18 años en adelante. Las clases son una vez a la semana por 10 semanas y son ofrecidas solamente en Español. Las próximas clases comienzan el 3 de Abril, 2012.

“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. Monitoreé sus niveles de azúcar en la sangre tres o cuatro veces al día. Si estás interesado, comuníquese con la Coordinadora de Diabetes, Nelida Vatcher al 978-620-3540.



Talleres de TRIAD!

24 de Abril
23 de Mayo
21 de Junio

Velar para más detalles o para
más información, favor de llamar al
978-620-3540.

Menú especial para cada 3er Viernes del mes.

Marzo 16: Arroz Blanco
Habichuelas
Bacalao guisado
Postre



Abril 20: Choufan de Jamón
Habichuelas
Postre

Almuerzos son \$3 para personas mayores y \$4 para
todos los demás.

Venta de Postres!



4 de Abril
9:00-2:00pm



Donaciones son bienvenidas!



Reunión Pública

El Senador Barry
Finegold tendrá una Reunión
Publica el día
20 de Marzo ~ 6:30-8:00pm
Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street
Lawrence, MA 01840

Evento para la Protección al Consumidor



Día de triturar los
documentos el
6 de Marzo ~ 9:30-11:30am
Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street
978-620-3540



Crédito por Impuestos para 2011

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 2011. 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 2011, no debe pasar de \$772,000.

Para aquellos que rentan, a menos que la unidad subsidiaria 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 todos 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.