

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

Older American's Month "Never too old to play"

Weekly Guessing Games!
A winner each time!



May 21st ~ Pizza and dancing \$5.00

May 24th ~ Field Day!

8:30-9:30am Morning Exercise

9:30-11:30am Games

11:30-12:30pm Lunch

12:30-1:30pm Awards



El mes de las Personas Mayores "Nunca es muy tarde para jugar"

¡Juegos de adivinanzas semanales!
¡Un ganador cada vez!



Mayo 21 ~ Pizza y baile \$5.00

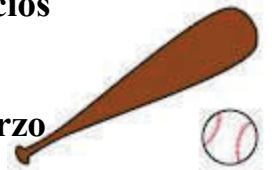
Mayo 24 ~ Día de juegos!

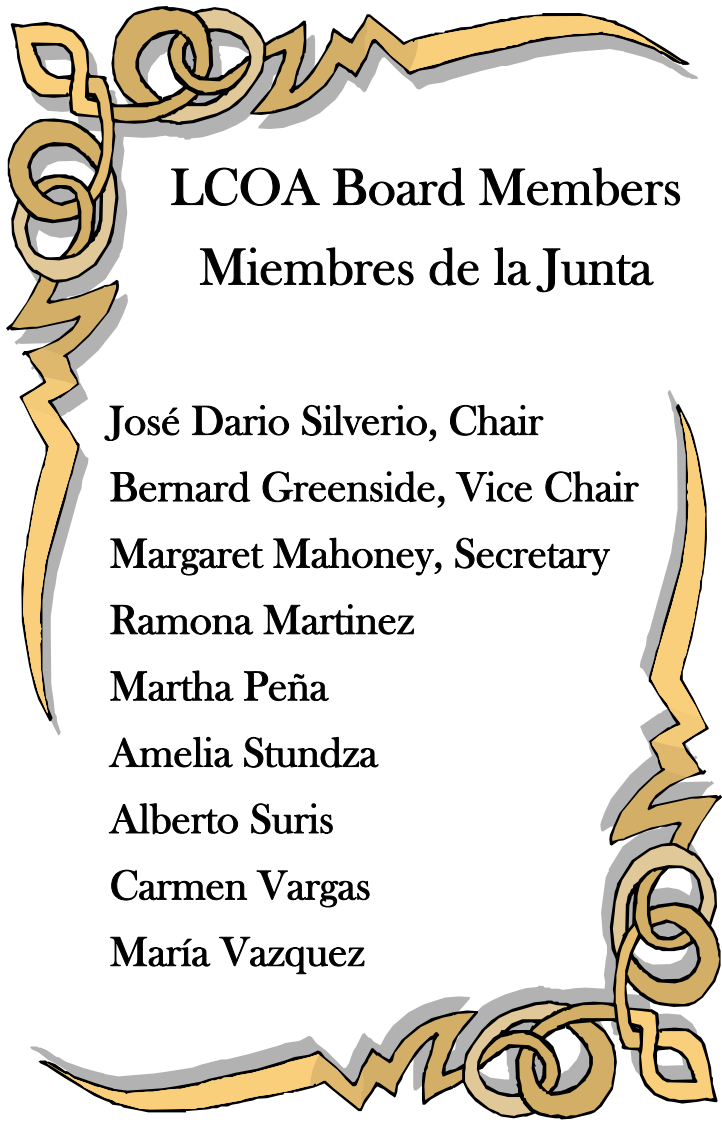
8:30-9:30am Ejercicios

9:30-11:30am Juegos

11:30-12:30pm Almuerzo

12:30-1:30pm Premios



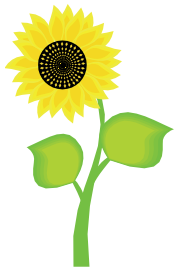


LCOA Board Members
Miembros de la Junta

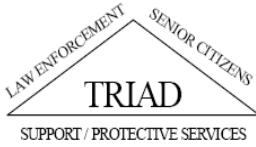
- José Dario Silverio, Chair**
- Bernard Greenside, Vice Chair**
- Margaret Mahoney, Secretary**
- Ramona Martinez**
- Martha Peña**
- Amelia Stundza**
- Alberto Suris**
- Carmen Vargas**
- María Vazquez**

UPCOMING EVENTS

- May 5 Annual Health Fair! 10-2pm.**
- May 6 Foxwoods Casino. \$28.**
- May 10 Brown Bag Day. 1:00pm \$5.00.**
- May 11 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.**
- May 15 Brown Bag Day. 10-1:00pm.**
- May 18 Asian Elders Meeting. 10:00am.**
- May 18 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.**
- May 21 Pizza and Dancing! \$5.00**
- May 22 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.**
- May 23 TRIAD Workshop.**
- May 24 Field Day! 8:30am**
- May 24 Veteran's Meeting. 2:00pm.**
- May 28 Center Closed!**
- May 31 Blood Drive. 2-7:00pm.**
- Jun 1 Special Bingo! 1:00pm \$5.00**
- Jun 14 Brown Bag Day. 10:00-1:00pm**
- Jun 15 Asian Elders Meeting. 10:00am**
- Jun 15 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.**
- Jun 19 Brown Bag Day. 10:00-1:00pm.**
- Jun 21 TRIAD Workshop.**
- Jun 28 Veteran's Meeting. 2:00pm.**



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.



Upcoming TRIAD Workshops:

May 23rd

June 21st

July 24th

**Watch for details on these
upcoming dates.**

**For more information, please call
978-620-3540**

**Special Menu every 3rd Friday
of the month.**

May 18 To be announced.



June 15 To be announced.

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

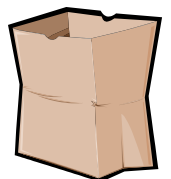
POST OFFICE SERVICE

**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
May 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:
June 19th, July 17th
& August 21st.**



EVENTOS EN CAMINO

- May 5 Fiesta de Salud! 10-2:00pm.
- May 6 Casino Foxwoods! \$28.00.
- May 10 Funda de Compra! 10-1:00pm
- May 11 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00.
- May 15 Funda de Compra! 10-1:00pm.
- May 18 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- May 21 Pizza y Baile! \$5.00.
- May 22 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- May 23 Taller de TRIAD!
- May 24 Día de juegos! 8:30am
- May 24 Reunión de los Veteranos. 2:00pm.
- May 28 Centro Cerrado.
- May 31 Día de donar sangre. 2-7:00pm
- Jun 1 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00.
- Jun 14 Funda de Compra. 10-1:00pm.
- Jun 15 Reunión de los Asiáticos. 10:00am.
- Jun 15 Bingo Especial. 1:00pm \$5.00.
- Jun 19 Funda de Compra. 10-1:00pm.
- Jun 21 Taller de TRIAD.
- Jun 28 Reunión de los Veteranos. 2:00pm.



Talleres de TRIAD!

23 de Mayo

21 de Junio

24 de Julio

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

IMPORTANTE!!!

Las Fundas de compra serán repartidas el día 15 de Mayo. 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:
19 de Junio, 17 de Julio
y 21 de Agosto.**



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.

“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 el Centro de Personas Mayores al 978-620-3540.

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.