

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

Lawrence Senior Center Clam Bake!

FRIDAY, SEPTEMBER 21st

12:00 – 3:30 pm

\$15.00 for ELDERS

\$36.25 for NON-SENIORS / OTHERS

MENU

choice of: lobster, steak, grill BBQ chicken,
or swordfish

New England clam chowder, steamers,
coleslaw, corn, hot dog, chips,
watermelon, and drink

MUSIC, DANCING, AND RAFFLES!

CUT-OFF DAY SEPT. 14, 2012



Lawrence Senior Center Almuerzo de Mariscos!

VIERNES, 21 DE SEPTIEMBRE DE

12:00 – 3:30 pm

\$15.00 PARA LAS PERSONAS

MAYORES

NO-PERSONA MAYOR \$36.25

MENÚ

**SELECCION: LANGOSTA o BISTEC o POLLO
ASADO A LA BARBACOA o PESCADO**

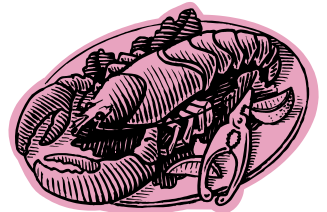
Acompañado con: Sopa de almejas,
almejas al vapor, ensalada de repollo,
maiz, perro caliente, papitas, mel-
on y bebida

¡MUSICA, BAILE Y RIFAS!

COMPRE SU BOLETO

ANTES DEL

14 DE SEPTIEMBRE



Medicare Open Enrollment is Changing!

New Dates: OCTOBER 15 – DECEMBER 7

The annual Medicare Open Enrollment (October 15 - December 7) is the time to enroll in or CHANGE your Medicare coverage for next year. State-certified SHINE (Medicare) Counselors can help you understand your plan, as well as other options you may have.

¡La Inscripción Anual de Medicare a Cambiado!

Nuevas Fechas: 15 de Octubre ~ 7 de Diciembre

El informe anual de inscripción abierta de Medicare (15 de Octubre - 7 de Diciembre) es el mejor momento para inscribirse o cambiar su cobertura de Medicare para el año que viene. Los consejeros de SHINE, certificados por el estado, podrían ayudarles a entender su plan, así como otras opciones que podrían tener.



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



- Sep 3 Center Closed!
- Sep 7 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.
- Sep 11-13 Niagara Falls. See Winnie for details at the front office.
- Sep 13 Brown Bag. 10:00-1:00pm.
- Sep 14 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.
- Sep 18 Brown Bag. 10:00-1:00pm.
- Sep 19 Informational talk "Fall Prevention" 11am.
- Sep 21 Clam Bake! 12:00-3:30pm.
- Sep 24 Special Bingo! 1:00pm \$5.00
- Sep 28 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.
- Oct 7 Foxwoods! \$28.00
- Oct 8 Center Closed.
- Oct 11 Brown Bag. 10:00-1:00pm.
- Oct 12 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.
- Oct 15 SHINE Presentation. 9:30am.
- Oct 16 Brown Bag. 10:00-1:00pm.
- Oct 19 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.
- Oct 26 Special Bingo! 1:00pm \$5.00.

In recognition of our Seniors that represented the Lawrence Senior Center in the 12th Annual Walk-a-thon, that took place on July 29th at the Campagnone Common Park, will be honored on

September 10th ~ 12noon

Lawrence Senior Center



All walkers must RSVP by September 7th by calling 978-620-3540.



Special People Deserve A Special Day...



September is Prostate Cancer Awareness Month. Please make sure to check yourself yearly if you are over the age of 50 or if there is a family history of Prostate Cancer you should have an exam



earlier than the age of 50.

Staying healthy is being informed. So inform yourself with your doctor.

SCAMS!

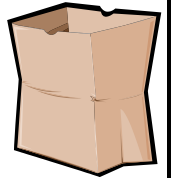
Be aware of recent scams for many Medicare recipients.

Claiming that you have not paid your premium for your prescription coverage through Blue Cross Blue Shield. It is NOT true, it is a SCAM. If you receive one of these bills, call your insurance company and verify that it is correct or make an appointment at the Lawrence Senior Center and we will call with you and verify. DO NOT give out any personal information over the phone! Make an appointment by calling 978-620-3540.

IMPORTANT!!!

Brown Bags will be distributed on September 18th. 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:
Oct. 16, Nov. 20th
& Dec. 18th.



Medicare Informational

October 15th ~ 9:30am
Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street

Come and find out what new changes are coming for Medicare!



2012 is an election year!

September 6th is the primary election and on November 6th is the main election for state, congressional and presidential election. It is your civic duty as a US Citizen to vote! October 17, 2012 is the last day to register to vote if you have never done so.



**You can register at the Lawrence Senior Center
155 Haverhill St.**

Farmers Market Coupons

Don't forget to use your Farmers Market Coupons. Every Wednesday at Appleton Square in Lawrence and on Saturday at the corner of Lawrence and Park Street in Lawrence. Now through the end of October.



Turkey Cabbage Casserole

- 1 cup Cabbage, shredded**
- 1 lb Ground Turkey**
- ½ cup Onions, chopped**
- 1 cup White rice, uncooked**
- 2 cups Tomato Sauce**
- ½ tsp. Garlic Powder**
- ½ tsp. Ground oregano**



- 1. Place shredded cabbage in a lightly greased 2-quart casserole dish.**
- 2. In skillet cook turkey until browned and no longer pink in color. Add chopped onions, stir occasionally and cook 3 minutes. Add uncooked rice to turkey.**
- 3. Place turkey-rice mixture over cabbage in casserole dish.**
- 4. Combine tomato sauce, garlic and oregano. Pour over cooked turkey.**
- 5. Cover and bake at 350° F, about 1 hour.**

EVENTOS EN CAMINO

- Sep 3 Centro Cerrado!
- Sep 7 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00.
- Sep 11-13 Niagara Falls. Ver a Winnie para detalles en la oficina.
- Sep 13 Funda de Compra. 10:00-1:00pm.
- Sep 14 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00.
- Sep 18 Funda de Compra. 10:00-1:00pm.
- Sep 19 Charla Informativa "Como Prevenir Caidas"
- Sep 21 Almuerzo de Mariscos! 12:00-3:30pm.
- Sep 24 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00
- Sep 28 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00.
- Oct 7 Foxwoods! \$28.00
- Oct 8 Centro Cerrado!
- Oct 11 Funda de Compra. 10:00-1:00pm.
- Oct 12 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00.
- Oct 15 Charla sobre Seguro Medico. 9:30am
- Oct. 16 Funda de Compra. 10:00-1:00pm.
- Oct 19 Bingo Especial! 1:00pm \$5.00.
- Oct 26 Bimgo Especial! 1:00pm \$5.00.

IMPORTANTE!!!

Las Fundas de compra serán repartidas el día 18 de Septiembre. 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:
16 de Oct., 20 de Nov.
& 18 de Dic.



En reconocimiento a las personas mayores que representaron al Senior Center de Lawrence en la 12ma Caminata, que se llevo acabo el 29 de Julio, en el Parque Campagnone serán honrados el 10 de Septiembre ~ 12 PM Senior Center de Lawrence



Todos los participantes deben contestar antes de l 7 de Septiembre, llamando al 978-620-3540.

Septiembre es el Mes de Alerta sobre el Cáncer de Próstata. Por favor, asegúrese de examinarse una vez al año si es mayor de 50 años de edad o si ha tenido o tienen familiares con Cancer de próstata debería hacerse un examen antes de la edad de 50 años. Mantenerse saludable es estar informado. Así que infórmese son su médico de cabecera.



9 de Septiembre

2012 es un año electoral! 6 de septiembre es la elección primaria y el 6 de noviembre es la elección principal para la elección estatal, del Congreso y presidencial. Es su deber cívico como un ciudadano de los EE.UU. el derecho para votar! 17 de octubre 2012 es el último día para registrarse para votar, si

nunca lo ha hecho.

Usted puede inscribirse en el Lawrence Senior Center

155 Haverhill St.



Cupones para compra de vegetales

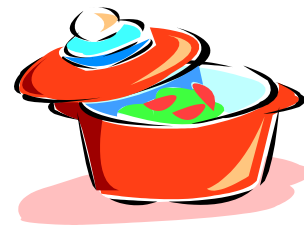
No se olvide de usar sus cupones de Farmers Market. Todos los miércoles en la Plaza de Appleton en Lawrence, y el sábado en la



esquina de la calle Lawrence y la Calle Park, en Lawrence. Desde ahora y hasta finales de octubre.

Guiso de pavo y repollo

- 1 taza de repollo, rallado**
- 1 libra de pavo molida**
- ½ taza de cebolla picada**
- 1 taza de arroz blanco, crudo**
- 2 tazas de salsa de tomate**
- ½ cdta. polvo de ajo**
- ½ cdta. de orégano molido**



- 1. Coloque el repollo rallado en una cacerola engrasada, de 2 cuartos.**
- 2. En un sartén cocine el pavo hasta que esté dorado y ya no de color rosa. Agregue la cebolla picada, remover de vez en cuando y cocine por 3 minutos. Agregar el arroz crudo al pavo.**
- 3. Coloque la mezcla de arroz y pavo sobre el repollo en la cacerola.**
- 4. Mezclar la salsa de tomate, ajo y orégano. Verter sobre el pavo cocido.**
- 5. Tape y hornee a 350 ° F, aproximadamente 1 hora.**

Fall Prevention Informational

September 19th ~ 11:00am

Lawrence Senior Center

155 Haverhill St.

Come in and inform yourselves and learn new ways to prevent falls. A speaker from Elder Services of the Merrimack Valley will teach you techniques on staying safe.



Charla sobre la prevención de las caídas

19 de septiembre ~ 11:00 am

Lawrence Senior Center

155 Haverhill St.

Vengan informarse y aprender nuevas formas de prevenir las caídas. Un invitado de Servicios de Ancianos del Valle del Merrimack le enseñará técnicas sobre cómo mantenerse seguro.

Charla de Medicare

15 de octubre ~ 9:30 am

Lawrence Senior Center

155 Haverhill Street

Venga y descubra los nuevos cambios de Medicare!



Sea consciente de las estafas recientes de muchos beneficiarios de Medicare. Afirman que usted no ha pagado su prima por su cobertura de medicamentos recetados a través de Blue Cross Blue Shield. NO es cierto, es una ESTAFA. Si recibe uno de estos viles, llame a su compañía de seguro y verifica que es correcto o hacer una cita en el Lawrence Senior Center y vamos a llamar con usted y verificar. NO le den ninguna información personal por el teléfono a nadie. Haga una cita llamando 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.