

# Paper City Seniors

Holyoke Council on Aging  
June & July 2024 Newsletter

291 Pine Street, Holyoke, MA 01040 • Tel: (413) 322-5625

Hours: Monday through Friday • 8:00am - 4:00pm

[www.holyoke.org/departments/council-on-aging](http://www.holyoke.org/departments/council-on-aging) • [www.facebook.com/HolyokeCOA](https://www.facebook.com/HolyokeCOA)



## SUMMERTIME TRIPS • VIAJES DE VERANO

### Mystic Seaport Museum

Tuesday, June 18

Visit the nation's leading maritime museum to delve into ocean exploration, artifacts, & more.

- Depart from the Senior Center at 8am
- Leave Mystic at 3:30pm
- Return to Holyoke by approximately 5:30pm

**\$80 per person.** Includes museum admission, bus transportation, boxed lunch.

### Museo Mystic Seaport

Martes, 18 de junio

Visite el museo marítimo más importante del país para adentrarse en la exploración del océano, artefactos y mucho más.

- Salida del Senior Center a las 8am
- Salida de Mystic a las 3:30pm
- Regreso a Holyoke aproximadamente a las 5:30pm

**\$80 por persona.** Incluye entrada al museo, transporte en autobús y almuerzo.



Mystic Seaport



Tanglewood

### Boston Symphony Orchestra at Tanglewood

Sunday, July 14

Andris Nelsons conducts renown violinist Augustin Hadelich, and more!

- Depart from the Senior Center at 10:30am
- Performance begins at 2:30pm
- Return to Holyoke by approximately 6pm

**\$60 per person.** Includes ticket & bus transportation. Bring a picnic lunch!

### Orquesta Sinfónica de Boston en Tanglewood

Domingo, 14 de julio

Andris Nelsons dirige al renombrado violinista Augustin Hadelich, ¡y mucho más!

- Salida del Senior Center a las 10:30am
- Actuación a las 2:30pm
- Regreso a Holyoke aproximadamente a las 6pm

**\$60 por persona.** Incluye billete y transporte en autobús. ¡Traiga un almuerzo de picnic!

We're also going to  
**Goodspeed Opera House**  
to see a production of  
**South Pacific.**

Find more details inside!

También vamos a  
**Goodspeed Opera House**  
para ver una producción de  
**South Pacific.**

¡Mira dentro para más detalles!



South Pacific



## South Pacific at Goodspeed Opera House

Enjoy the soaring Rodgers & Hammerstein classic.

- Depart from the Senior Center at 10:15am
  - Lunch on site with showtime of 2pm
  - Return to Holyoke by approximately 6:30pm
- \$100 per person.** Includes ticket, bus transportation, boxed lunch.

## South Pacific en la Ópera Goodspeed

Disfrute del clásico de Rodgers & Hammerstein

- Salida del Senior Center a las 10:15am
- Almuerzo en el lugar hasta el espectáculo a las 2pm
- Regreso a Holyoke aproximadamente a las 6:30pm

**\$100 por persona.** Incluye billete, transporte en autobús y almuerzo.

## TRAVEL WITH | VIAJAR CON THE HOLYOKE SENIOR CENTER

### MORE INFORMATION & HOW TO REGISTER

- Limited seats are available and reservations will be accepted on a first-come first-serve basis.
- These are rain or shine events, and tickets are non-refundable unless your space can be filled by someone on the waitlist.
- Payment for tickets is accepted at the front desk and can be made by check, payable to the Holyoke Senior Center, or by cash.

### MÁS INFORMACIÓN Y CÓMO INSCRIBIRSE

- Hay plazas limitadas y las reservas se aceptarán por orden de llegada.
- Estos son eventos de lluvia o sol, y los boletos no son reembolsables a menos que su espacio puede ser llenado por alguien en la lista de espera.
- El pago de las entradas se acepta en la recepción y puede hacerse por cheque, a nombre del Holyoke Senior Center, o en efectivo.

## CAN I GET A RIDE?

Yes, you can, as long as you're a Holyoke resident aged 60 or older and able to get around without assistance (canes and walkers are welcome!). The service runs Monday through Friday, unless we are closed, with reservations available at 8:15am until 3:30pm. We transport to any location in Holyoke, and select parts of Chicopee, Springfield, West Springfield and South Hadley for medical appointments only. The cost is \$1 each way or each stop within Holyoke, and \$1.50 each way for rides that go out of town. Please be sure to book your ride ahead of time as reservations are required, and made on a first-come, first-serve basis. Our two vehicles were generously donated by the Friends of the Holyoke COA. To reserve your ride, give us a call and ask for the dispatcher, Jenny Rivera, or the transportation department.



## ¿ME PUEDEN LLEVAR?

Sí, siempre que resida en Holyoke y tenga 60 años o más y pueda desplazarse sin ayuda (se admiten bastones y andadores). El servicio funciona de lunes a viernes, a menos que estemos cerrados, con reservas disponibles a las 8:15am hasta las 3:30pm. Transportamos a cualquier lugar en Holyoke, y partes selectas de Chicopee, Springfield, West Springfield y South Hadley sólo para citas médicas. El costo es de \$1 cada trayecto o cada parada dentro de Holyoke, y \$1.50 cada trayecto para viajes que van fuera de la ciudad. Por favor, asegúrese de reservar su viaje con antelación, ya que se requieren reservas, y se hace en un primer llegado, primer servido. Nuestros dos vehículos han sido generosamente donados por los Amigos del COA de Holyoke. Para reservar su viaje, llámenos y pregunte por el despachador, Jenny Rivera, o el departamento de transporte.



## OPEN HOUSE Thursday, July 11

Whether you've been here before, or you've been meaning to stop by, consider this your invitation! We'll have morning refreshments while they last, free coffee all day, and of course, our usual free classes and activities. If you're a regular, consider inviting a friend for the day! Show them all we have to offer, from daily lunch offerings & the fully stocked café, to our knowledgeable social workers, affordable transportation, and medical equipment loan program. We're still adding to the day, so keep watch for what else we have planned.



## CASA ABIERTA Jueves, 11 de julio

Tanto si ya has estado aquí antes como si tenías intención de pasarte, considera esta tu invitación. Tendremos refrescos por la mañana mientras duren, café gratis durante todo el día y, por supuesto, nuestras habituales clases y actividades gratuitas. Si ya eres un habitual, ¡piensa en invitar a un amigo a pasar el día! Enséñele todo lo que podemos ofrecerle, desde almuerzos diarios y una cafetería bien surtida, hasta nuestros trabajadores sociales, transporte asequible y programa de préstamo de equipos médicos. Todavía estamos añadiendo cosas a la jornada, así que mantente atento a lo que tenemos planeado.



## FUNERAL CONSUMERS ALLIANCE OF WESTERN MASS

Two sessions on Wednesday, June 26

10am & 2pm

Sandy Ward, a volunteer from FCAWM will explain existing options for burial, cremation, or body donation and discuss solutions to common problems. Give a gift to your survivors by making your final wishes clear. Come learn about your options and rights to choose meaningful, dignified, and affordable final arrangements.

## ALIANZA DE CONSUMIDORES FUNERARIOS DE MASS OCCIDENTAL

Dos sesiones el miércoles 26 de junio

10am y 2pm

Sandy Ward, voluntaria de la FCAWM, explicará las opciones existentes para el entierro, la incineración o la donación de cadáveres y analizará las soluciones a los problemas más comunes. Dé un regalo a sus sobrevivientes dejando claros sus deseos finales. Venga a aprender acerca de sus opciones y derechos para elegir arreglos finales significativos, dignos y asequibles.

# ONGOING ACTIVITIES

**PARTAKE FROM HOME!** Classes with an asterisk (\*) next to them are also available on Zoom. Email Eileen Maginnis at [maginnise@holyoke.org](mailto:maginnise@holyoke.org) to sign up for our weekly email update that includes all of the Zoom links. **All classes & activities are free for participants, but we welcome donations from those who enjoy partaking and are able to contribute.** Health & wellness programs are also generously sponsored in part by Holyoke Medical Center.



## MONDAY

- 8:30am : Healthy Joints Exercise \*
- 10:00am : Healthy Joints Exercise \*
- 11:15am : Senior Strength \*
- 12:30pm : Band Rehearsals
- 1:00pm : Chair Volleyball
- 1:00pm : Watercolor Painting

## TUESDAY

- 8:15am : Balance & Agility \*
- 9:00am : Osteo Exercise \*
- 9:30am : Painting
- 10:00am : Course in Miracles
- 10:00am : Needles & Hooks
- 10:00am : Cornhole
- 10:15am : Balance & Agility \*
- 11:00am : Move to the Music \*
- 12:30pm : Writing Your Life Story
- 12:30pm : Mah Jongg
- 1:00pm : Zumba
- 2:00pm : Chair Yoga \*
- 3:00pm : Mat Yoga \*

## MEET YOUR PUBLIC OFFICIALS

Three opportunities a month to bring your questions, concerns, or compliments straight to your local representatives.

### Elder Affairs Officer Manny Rivera

1st Tuesday of the month at 11am

### State Representative Pat Duffy

2nd Monday of the month at 11:30am

### State Senator John Velis

3rd Wednesday of the month at 10am

## WEDNESDAY

- 8:30am : Healthy Joints Exercise \*
- 9:00am : Line Dancing: Beginner
- 9:30am : Blood Pressure Clinic
- 10:00am : Healthy Joints Exercise \*
- 10:00am : Line Dancing: Intermediate
- 11:15am : Senior Strength \*
- 12:30pm : Senior Sing!
- 12:30pm : Pitch
- 1:00pm : Golden Senior Club

## THURSDAY

- 8:15am : Balance & Agility \*
- 8:30am : Garden Club
- 9:00am : Osteo Exercise \*
- 9:30am : Painting
- 10:00am : Pioneer Valley Stroke & Aphasia Support Group
- 10:15am : Fun & Fit \*
- 11:15am : Meditation in Motion \*
- 12:00pm : Model Train Club
- 12:30pm : Cornhole
- 12:30pm : Pitch
- 1:00pm : Reunión Social

## FRIDAY

- 9:00am : Ceramics
- 9:00am : Foot Care - 3rd & 4th Fri.
- 10:00am : Chair Yoga \*
- 12:30pm : Mah Jongg
- 1:00pm : Bingo

*Cards must be purchased by 12:45pm*

## OTHER MONTHLY HAPPENINGS

### COA Board of Directors Meeting

2nd Friday at 10am

### COA Friends Board Meeting

3rd Tuesday at 2pm

### Crescent Button Club

1st Wednesday at 10am

### Fitness Assessments

3rd Thursday at 12:15pm

### Rainbow Social Club

1st Wednesday at 4:00pm

### Book Club

2nd Wednesday at 11am

# ACTIVIDADES EN CURSO

¡PARTICIPA DESDE CASA! Las clases con un asterisco (\*) al lado también están disponibles en Zoom. Envía un correo electrónico a Eileen Maginnis a [maginnise@holyoke.org](mailto:maginnise@holyoke.org) para inscribirte en nuestro boletín semanal que incluye todos los enlaces de Zoom. **Todas las clases y actividades son gratuitas para los participantes, pero agradecemos las donaciones de quienes disfrutan participando y pueden contribuir.** Los programas de salud y bienestar también están generosamente patrocinados en parte por el Holyoke Medical Center.



## LUNES

- 8:30am : Ejercicio para Articulaciones Sanas\*
- 10:00am : Ejercicio para Articulaciones Sanas\*
- 11:15am : Fuerza de los Adultos Mayores\*
- 12:30pm : Ensayo de la Banda
- 1:00pm : Voleibol en Silla
- 1:00pm : Clase de Acuarelas

## MARTES

- 8:15am : Equilibrio y Agilidad \*
- 9:00am : Ejercicio Osteo \*
- 9:30am : Clase de Pintura
- 10:00am : Curso de Milagros
- 10:00am : Grupo de Tejido
- 10:00am : Cornhole
- 10:15am : Equilibrio y Agilidad \*
- 11:00am : Mueve con la Música \*
- 12:30pm : Escribiendo la Historia de tu Vida
- 12:30pm : Mah Jongg
- 1:00pm : Zumba
- 2:00pm : Yoga en Silla \*
- 3:00pm : Yoga en Colchoneta \*

## CONOZCA A SUS CARGOS PÚBLICOS

Tres oportunidades al mes para plantear sus preguntas, preocupaciones o felicitaciones directamente a sus representantes locales.

**Oficial de Asuntos de la Tercera Edad**  
**Manny Rivera**

1er martes del mes a las 11am

**Representante Estatal Pat Duffy**

2º lunes del mes a las 11:30am

**Senador Estatal John Velis**

3º miércoles del mes a las 10am

## MIÉRCOLES

- 8:30am : Ejercicio para Articulaciones Sanas\*
- 9:00am : Baile en Línea: Principiante
- 9:30am : Clínica de Presión Arterial
- 10:00am : Ejercicio para Articulaciones Sanas\*
- 10:00am : Baile en Línea: Intermedio
- 11:15am : Fuerza de los Adultos Mayores\*
- 12:30pm : ¡Cantar para divertirse!
- 12:30pm : Pitch
- 1:00pm : Club de Golden Seniors

## JUEVES

- 8:15am : Equilibrio y Agilidad\*
- 8:30am : Club de Jardinería
- 9:00am : Ejercicio Osteo\*
- 9:30am : Clase de Pintura
- 10:00am : Grupo de Apoyo para Apoplejía y Afasia
- 10:15am : Alegría y Animación\*
- 11:15am : Meditación en Movimiento\*
- 12:00pm : Club de los Trenes en Miniatura
- 12:30pm : Cornhole
- 12:30pm : Pitch
- 1:00pm : Reunión Social

## VIERNES

- 9:00am : Clase de Cerámicas
- 9:00am : Cuidado de los Pies - 3º & 4º Vie.
- 10:00am : Yoga en Silla \*
- 12:30pm : Mah Jongg
- 1:00pm : Bingo

*Los cartones deben comprarse antes de las 12:45pm*

## OTROS EVENTOS MENSUALES

**Reunión de la Junta Directiva del COA**

2º viernes a las 10am

**COA Friends Board Meeting**

3º martes a las 2pm

**Club de Botones**

1º miércoles a las 10am

**Evaluaciones de Aptitud Física**

3º jueves a las 12:15pm

**Club Social Rainbow**

1º miércoles a las 4pm

**Club de Lectura**

2º miércoles a las 11am



**SAVE  
THE  
DATE**



**RESERVA  
LA  
FECHA**

**ICE CREAM SOCIAL**  
at the Holyoke Senior Center  
Wednesday, August 14  
A free, ticketed event  
Tickets available 7/10



**ICE CREAM SOCIAL**  
at the Holyoke Senior Center  
Wednesday, August 14  
A free, ticketed event  
Tickets available 7/10

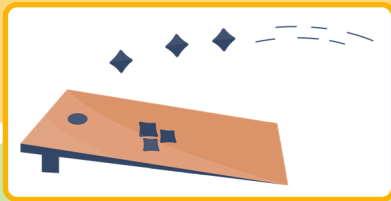
**SENIOR PICNIC**  
at the Summit View Pavilion  
Friday, September 13  
\$8 per person  
Tickets available 8/7



**SENIOR PICNIC**  
at the Summit View Pavilion  
Friday, September 13  
\$8 per person  
Tickets available 8/7

## **CORNHOLE TIME CHANGE**

Also known as Bean Bag Toss, gather points by tossing bean bags into opposing holes to win the game. Cornhole can be played with as few as two people, or teams can be formed as friends are added. Give it a try!



The adjusted hours begin in June.

**Tuesdays  
Martes  
10am**

**Thursdays  
Jueves  
12:30pm**

## **CAMBIO DE HORA DE CORNHOLE**

También conocido como Bean Bag Toss, acumule puntos lanzando bolsas de judías a los agujeros contrarios para ganar la partida. Se puede jugar al cornhole con sólo dos personas, o se pueden formar equipos a medida que se añaden amigos. ¡Pruébalo! El horario ajustado empieza en junio.

## **FIVE WISHES** Wednesday, June 5 at 10am

There are many things in life that are out of our hands. This Five Wishes document gives you a way to control something very important - how you are treated if you get seriously ill. It is an easy to use form that lets you say exactly what you want. Join our discussion with New England Hospice to learn more.



## **CINCO DESEOS** Miércoles 5 de junio a las 10h

Hay muchas cosas en la vida que no están en nuestras manos. Este documento de los Cinco Deseos te ofrece una forma de controlar algo muy importante: cómo te tratarán si caes gravemente enfermo. Es un formulario fácil de usar que te permite decir exactamente lo que quieres. Únase a nuestro debate con New England Hospice para obtener más información.

All activities take place at the Holyoke Senior Center unless otherwise noted. For more information, or to register for a class, please see someone at the Front Desk or call 413-322-5625.

## TECHNOLOGY WOES?

Let us help you! Check out the upcoming opportunities to get help with your tech problems.

## ¿PROBLEMAS TECNOLÓGICOS?

¡Déjenos ayudarle! Echa un vistazo a las próximas oportunidades para obtener ayuda con tus problemas tecnológicos.

### TEEN TECH WITH HOLYOKE YMCA YOUTH LEADERS

Bring your devices like cell phones, tablets, smart watches, or laptops to get help with specific issues, or tips for navigating the equipment or with certain apps from knowledgeable teens.

#### WHEN?

Thursday, July 11  
Wednesday, July 24  
Tuesday, August 13  
From 10am to 1pm



### TEEN TECH CON LÍDERES JUVENILES DE HOLYOKE YMCA

Traiga sus dispositivos, como teléfonos móviles, tabletas, relojes inteligentes u ordenadores portátiles, para obtener ayuda con problemas específicos o consejos para navegar por el equipo o con determinadas aplicaciones.

#### ¿CUÁNDO?

Jueves, 11 de julio  
Miércoles, 24 de julio  
Martes, 13 de agosto  
De 10am a 1pm

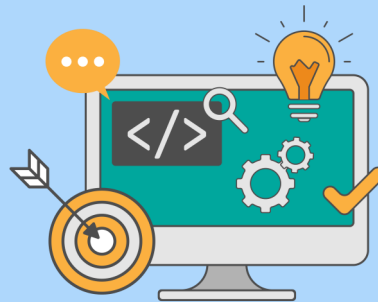
## TECH SUPPORT WITH WAYNE

### Two Fridays a month from 1 - 2pm

Volunteer Wayne Klinge will be on hand twice a month to answer all of your questions. Feel free to bring the laptop, tablet, or phone that's giving you trouble, and Wayne will offer his help or advice.

#### UPCOMING DATES

June 7 & 21; July 12 & 26



## SOPORTE TÉCNICO CON WAYNE

### Dos viernes al mes de 1 a 2pm

El voluntario Wayne Klinge estará presente dos veces al mes para responder a todas tus preguntas. No dudes en traer el portátil, la tableta o el teléfono que te esté dando problemas, y Wayne te ofrecerá su ayuda o consejo.

#### PRÓXIMAS CITAS

7 y 21 de junio; 12 y 26 de julio

## UPCOMING HOLIDAY CLOSURES

Wednesday, June 19 • Juneteenth  
Thursday, July 4 • Independence Day  
Monday, September 2 • Labor Day

## PRÓXIMOS CIERRES POR VACACIONES

Miércoles 19 de junio • Juneteenth  
Jueves 4 de julio • Día de la Independencia  
Lunes, 2 de septiembre • Día del Trabajo

Todas las actividades tienen lugar en el Holyoke Senior Center a menos que se indique lo contrario. Para más información, o para inscribirse en una clase, por favor ver a alguien en la recepción o llame al 322-5625.

Hello Everyone,

I hope you're all enjoying your kickoffs to summer. My team and I have been spending a lot of time here in the Paper City as we finished Senate budget debate last month. Constituents, local organizations, and my fellow elected officials have been working hard to make sure that Beacon Hill is working for Western Mass.



But apart from the budget, we've welcomed plenty of new businesses to Holyoke as well this month, including Cricket Wireless and La Grand Cocina to which my office was able to present some citations from the Office of the Senate President. Congratulations to all and welcome to the business community.

May 15<sup>th</sup> also marked the passage of National Peace Officers Memorial Day, a day that honors peace officers from all levels of government who have been killed or disabled in the line of duty. To commemorate those officers who have made the ultimate sacrifice, I attended the Western Massachusetts Police Memorial Ceremony hosted by MPTC Police Academy right here in Holyoke. We owe a debt to all these officers as well as their families. Thank you to the Academy for hosting us.

Just a reminder that every third Wednesday of the month right here at the Holyoke COA, from 10:00am to 11:00am, my team holds office hours. It's a great opportunity to share questions, concerns, or just drop by to say hello. This month, we will be here on June 19<sup>th</sup> and back again in July on the 17<sup>th</sup>.

Should you be unable to make our office hours or need assistance sooner, please do not hesitate to reach out to my office. I can be reached at my email: [john.velis@masenate.gov](mailto:john.velis@masenate.gov) or by phone: (413) 572-3920 and you can find me online at [senatorjohnvelis.com](http://senatorjohnvelis.com) where you can also sign up for my newsletter!

Best,  
Senator John Velis

## STAFF LIST

### Executive Director

Navae Rodriguez

### Assistant Director

Eileen Maginnis

### Social Workers

Magdaly Martinez

Yoeimilis Roman

### Wellness Coordinator

Tricia Zoly

### Wellness Instructor

Karen Saczawa

### Dispatcher

Jennifer Rivera

### Drivers

Richard Perez

Miguel Vazquez Colon

### Volunteer Coordinator

Joyce Lunardini

### Kitchen Supervisor

Christopher Tanguay

### Kitchen Assistants

Julio Canizales

Jone Messmer

### Maintenance

Luis Torres

### Gym Attendant

Len Brouillette

## SUPPORT THE FRIENDS OF THE HOLYOKE COA

The Friends are a group of volunteers whose mission is to support the Senior Center in whatever way they can, but mainly by fundraising. There are several ways you can support the group:

- Purchase car wash tickets at the Front Desk.

Good for one silver wash at Paper City Car Wash on Main St., the passes are just \$4 a piece.

- Visit the jewelry & handbag sale table on Wednesdays between 10am and 1pm. They're constantly changing up their inventory, so it's always worth a look.

- Become a member! You can either renew or sign up to be a member of the

Friends at the front desk for only \$10 per year.



## APOYA A LOS AMIGOS DE HOLYOKE COA

Los Amigos son un grupo de voluntarios cuya misión es apoyar al Centro de Mayores en todo lo que puedan, pero principalmente mediante la recaudación de fondos. Hay varias maneras de apoyar al grupo:

• Compre boletos para el lavado de autos en la recepción. Válido para un lavado de plata en Paper City Car Wash en Main St., los pases son sólo \$4 la pieza.

• Visita la mesa de venta de joyas y bolsos los miércoles entre las 10am y las 2pm. Cambian constantemente su inventario, así que siempre merece la pena.

• Hazte socio Puedes renovar o inscribirte como miembro de los Amigos en la recepción por sólo \$10 al año.

