



Paper City Seniors

Holyoke Council on Aging
October & November 2024 Newsletter

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

Hours | Horas: Monday through Friday • 8:00am - 4:00pm • Lunes a Viernes

www.holyoke.org/departments/council-on-aging • www.facebook.com/HolyokeCOA



THANKSGIVING PARTY FIESTA DE ACCIÓN DE GRACIAS

Thursday, November 21

Doors open at 10:45am

Dinner served at 11:45am

Gratitude is a muscle that needs practice like any other. This season is the perfect reminder of that, so let's give thanks together! Break bread with friends as we dine on a delectable turkey dinner complete with all the fixin's, plenty of gravy, and cranberry sauce, too. We'll round out the meal with a delicious slice of pumpkin pie, and enjoy a lively performance by Dee Reilly. Tickets are \$8 and go on sale Wednesday, October 9.

Please note that there will be no to-gos or soup available this day, and classes will be cancelled.



Jueves, 21 de Noviembre

Apertura de puertas a las 10:45am

La cena se sirve a las 11:45am

La gratitud es un músculo que necesita práctica como cualquier otro. Esta temporada es el recordatorio perfecto de ello, ¡así que demos gracias juntos! Comparte el pan con tus amigos mientras disfrutamos de una deliciosa cena de pavo con todos los ingredientes, mucha salsa y también salsa de arándanos. Completaremos la comida con un delicioso trozo de tarta de calabaza y disfrutaremos de la animada actuación de Dee Reilly. Las entradas cuestan \$8 y saldrán a la venta el miércoles 9 de octubre.

Tenga en cuenta que ese día no se servirán ni to-gos ni sopa, y que se cancelarán las clases.

HEALTH INSURANCE OPEN ENROLLMENT

From October 15 to December 7

Our staff social workers & SHINE counselors, Magdaly Martinez and Yoeimi Roman, can explain how Medicare works, assist with comparing costs and benefits of Medicare, MassHealth, and other health insurance options, and get you enrolled in a program that best suits your needs. If you'd like to schedule an in-person or telephone appointment, give us a call at 322-5625.

INSCRIPCIÓN ABIERTA AL SEGURO DE ENFERMEDAD

Del 15 de octubre al 7 de diciembre

Nuestro personal de trabajadores sociales y consejeros SHINE, Magdaly Martínez y Yoeimi Román, puede explicar cómo funciona Medicare, ayudar a comparar los costos y beneficios de Medicare, MassHealth, y otras opciones de seguro de salud, y conseguir que se inscribió en un programa que mejor se adapte a sus necesidades. Si desea programar una cita en persona o por teléfono, llámenos al 322-5625.



HEALTH & WELLNESS FAIR

WITH FLU & COVID VACCINE CLINIC

FERIA DE SALUD Y BIENESTAR CON

VACUNAS CONTRA EL COVID Y LA GRIPE



Thursday, October 10 from 9am to 1pm

Stationed all over the Senior Center, over 30 different community organizations will be here to offer up information and answer questions the best they can. Some of the attendees expected to participate will include:

- The Funeral Consumers' Alliance of Western Mass, a non-profit, non-sectarian, volunteer-run educational organization dedicated to helping you make informed choices about funeral or memorial arrangements.
- Massachusetts Equipment Distribution Program (MassEDP), a state organization that offers specialized telephones, both landline and mobile, to residents with permanent disabilities.
- WestMass ElderCare, the Area Service Access Provider for Holyoke, Chicopee, Granby, South Hadley, and other surrounding communities, who offer a variety of programs like home care, home delivered meals, housekeeping options, and other services to older adults and people with disabilities.

As well as Holyoke Medical Center, Bright Spot Therapy Dogs, the Holyoke Fire Department, Daybrook Village, Valley Opportunity Council, and so much more!



Jueves, 10 de octubre desde 9am a 1pm

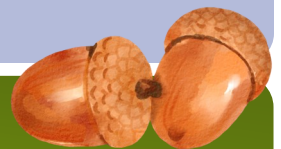
Estacionadas por todo el Centro de Envejecientes, más de 30 diferentes organizaciones de la comunidad estarán aquí para ofrecer información y responder preguntas lo mejor que puedan. Algunos de los asistentes que se espera que participen incluirán:

- La Alianza de Consumidores Funeral de Western Mass, una organización educativa sin fines de lucro, no sectaria, dirigida por voluntarios dedicada a ayudar a tomar decisiones informadas acerca de los arreglos funerarios o conmemorativos.
- Massachusetts Equipment Distribution Program (MassEDP), una

organización estatal que ofrece teléfonos especializados, tanto fijos como móviles, a residentes con discapacidades permanentes.

- WestMass ElderCare, el proveedor de acceso a servicios de área para Holyoke, Chicopee, Granby, South Hadley y otras comunidades circundantes, que ofrece una variedad de programas como atención domiciliaria, comidas a domicilio, opciones de limpieza y otros servicios para adultos mayores y personas con discapacidades.

Junto con el Holyoke Medical Center, Bright Spot Perros de Terapia, el Departamento de Bomberos de Holyoke, Daybrook Village, Valley Opportunity Council, ¡y mucho más!



SAVE THE DATE	RESERVE LA FECHA
Annual Christmas Party	Fiesta anual de Navidad
Friday, December 13	Viernes 13 de diciembre
Tickets on sale November 1	Entradas disponibles el 1 de noviembre

La impresión de *Paper City Seniors* es posible gracias al generoso apoyo del
Massachusetts Executive Office of Elder Affairs.

FLU & COVID VACCINE CLINIC DETAILS

Get your flu shot and/or updated Covid vaccine from Holyoke Health Center during our Health Fair! Participants must fill out a form and submit a copy of their insurance card and ID. Copies can be made at the Senior Center. Forms will be available the day of the clinic, as well as ahead of time at the Front Desk and online.

We encourage folks to fill it out ahead of time.

DETALLES DE LA CLÍNICA CONTRA LA GRIPE Y COVID

¡Obtenga su vacuna contra la gripe y/o vacuna Covid actualizada del Holyoke Health Center durante nuestra Feria de la Salud! Los participantes deben llenar un formulario y presentar una copia de su tarjeta de seguro y su identificación. Copias se pueden hacer en el Senior Center. Los formularios estarán disponibles el día de la clínica, así como con antelación en la recepción y en línea. Animamos a la gente a llenar con anticipación.

FREE COVID TESTS DELIVERED THROUGH USPS

The federal government is offering another opportunity for 4 free covid tests to be delivered right to your mailbox. To request your tests, visit www.covidtests.gov. If you need any assistance in ordering Covid tests or making an appointment for a vaccination, give us a call at 322-5625.

ENTREGA GRATUITA DE PRUEBAS COVID A TRAVÉS DE USPS

El gobierno federal ofrece otra oportunidad de recibir en su buzón 4 pruebas gratuitas de Covid. Para solicitar tus pruebas, visita www.covidtests.gov/index-es.html. Si necesita ayuda para solicitar las pruebas Covid o concertar una cita para vacunarse, llámenos al 322-5625.

BINGOcize RETURNS

Mondays at 10am

October 7, 21, 28 & November 4

Looking for a fun new way to be more active?

Join us for BINGOcize where we will pick up nutrition tips, participate in light exercises, enjoy a cooking demonstration, and of course, play Bingo! Come for the friends, or just the tasty samples - but be sure to register at the front desk.

BINGOcize REGRESA

Lunes a las 10am • 7, 21, 28 de octubre y 4 de noviembre

¡Únete a nosotros para BINGOcize donde vamos a recoger consejos de nutrición, participar en ejercicios ligeros, disfrutar de una demostración de cocina, y por supuesto, jugar al Bingo! Venga por los amigos, o sólo por las sabrosas muestras - pero asegúrese de registrarse en la recepción.



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

October 11 & 25; November 8

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

11 y 25 de octubre; 8 de noviembre



HOLYOKE SENIOR PICNIC HIGHLIGHTS

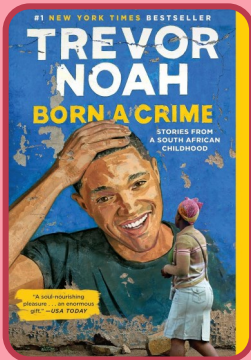
FOTOS DEL HOLYOKE SENIOR PICNIC





WHAT'S THE BOOK CLUB READING?

Born A Crime by Trevor Noah ♦ Trevor Noah's unlikely path from apartheid South Africa to the desk of The Daily Show began with a criminal act: his birth. Trevor was born to a white Swiss father and a black Xhosa mother at a union that was punishable by five years in prison. Liberated by the end of South Africa's tyrannical white rule, Trevor and his mother set forth to living openly and freely, embracing the opportunities won by a centuries-long struggle. ♦ *The Book Club meets on the second Wednesday of the month at 11am. Copies of the book are made available at the Holyoke Public Library, including large print and audio books.*



¿QUÉ ESTÁ LEYENDO EL CLUB DE LECTURA?

Born A Crime by Trevor Noah ♦ El improbable camino de Trevor Noah desde la Sudáfrica del apartheid hasta la mesa de The Daily Show comenzó con un acto criminal: su nacimiento. Trevor nació de padre blanco suizo y madre negra xhosa en una unión castigada con cinco años de cárcel. Liberados por el fin del tiránico dominio blanco en Sudáfrica, Trevor y su madre se dispusieron a vivir abierta y libremente, aprovechando las oportunidades ganadas por una lucha de siglos. ♦ *El Club de Lectura se reúne el segundo miércoles de cada mes a las 11am. La Biblioteca Pública de Holyoke dispone de ejemplares del libro, incluidos los de letra grande y los audiolibros.*

MODEL TRAIN CLUB SEEKS NEW MEMBERS

Thursdays at 12:30pm

Whether you're experienced with model trains or looking to pick up a new hobby, consider attending a meeting of the Train Club. The group is made up of local enthusiasts who work on their own projects, change and improve the model railroad in the Learning Center, and enjoy discussion about all things train related. Whether you're into the design, electronics, or some other aspect of the railroad, they'd be happy to have you join.



EL CLUB DE MAQUETAS DE TRENES BUSCA NUEVOS SOCIOS

Jueves a las 12:30pm



Tanto si tiene experiencia con las maquetas de trenes como si desea iniciarse en una nueva afición, considere la posibilidad de asistir a una reunión del Club de Trenes. El grupo está formado por entusiastas locales que trabajan en sus propios proyectos, cambian y mejoran la maqueta ferroviaria del Centro de Aprendizaje y disfrutan debatiendo sobre todo lo relacionado con los trenes. Tanto si te interesa el diseño, la electrónica o cualquier otro aspecto del ferrocarril, estarán encantados de que te unas.

RENEW YOUR FRIENDS MEMBERSHIP

The Friends are a volunteer group that fundraises to support the Senior Center in a variety of ways. Each year they ask folks to consider becoming members for just \$10 a year, and ask current members to renew their membership with the same offering. If you'd like to support the Friends, bring your donation to the Front Desk!



año, y le piden a los miembros actuales que renueven su membresía con la misma ofrenda. Si desea apoyar a los Amigos, traiga su donación a la recepción.

RENUEVE TU MEMBRESÍA DE AMIGOS

Los Amigos son un grupo de voluntarios que recauda fondos para apoyar el Centro de Ancianos en una variedad de maneras. Cada año le piden a la gente que considere hacerse miembro por sólo \$10 al

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.



TRAVEL WITH US | VIAJAR CON NOSOTROS NORMAN ROCKWELL & NAUMKEAG

Thursday, October 17

On this autumn outing we'll take in the timeless works at the Norman Rockwell Museum, before enjoying dinner at Michael's of Stockbridge. As evening approaches, we'll venture to the renowned estate and gardens at Naumkeag, enchanted for the season by over 1,500 jack-o-lanterns on display throughout the property for the Incredible Naumkeag Pumpkin Show. **Tickets are \$125 per**

person which includes museum admissions, dinner, bus transportation, and driver tip. The bus will leave the Senior Center at 11:45am, arriving back in Holyoke by approximately 8:15pm.

Limited seats are available and reservations will be accepted on a first-come first-serve basis. Payment must be received by 4pm on Friday, October 11, and is required to reserve your spot. Tickets are non-refundable unless we are able to fill from the waitlist. Payment for tickets can be made by check, payable to the Holyoke Senior Center, or by cash. Please plan to drop your payment by the front desk at the Senior Center.

Jueves, 17 de Octubre

En esta excursión otoñal contemplaremos las obras intemporales del Museo Norman Rockwell, antes de disfrutar de una cena en Michael's of Stockbridge. Al caer la tarde, nos aventuraremos a la famosa finca y jardines de Naumkeag, encantados por la temporada con más de 1,500 linternas que se exhiben por toda la propiedad para el Increíble Espectáculo de Calabazas de Naumkeag. **Los billetes cuestan \$125 por persona** e incluyen la entrada al museo, la cena, el transporte en autobús y la propina del conductor. El autobús saldrá del Senior Center a las 11:45am y llegará a Holyoke aproximadamente a las 8:15pm. Hay plazas limitadas y se aceptarán reservas por orden de llegada. El pago debe recibirse antes de las 4pm del martes, 11 de octubre, y es necesario para reservar su plaza. Las entradas no son reembolsables, a menos que podamos completar la lista de espera. El pago de los billetes se puede hacer por cheque, a nombre del Holyoke Senior Center, o en efectivo. Por favor, planeé dejar su pago en la recepción en el Centro de Mayores.



FUEL ASSISTANCE AVAILABLE

Fuel Assistance, also known as the Low Income Home Energy Assistance Program (or LIHEAP), helps eligible households challenged by the high cost of home heating fuel pay a portion of their winter heating bills. This program provides assistance through



ASISTENCIA PARA COMBUSTIBLE DISPONIBLE

La asistencia para combustible, también conocida como Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos (o LIHEAP, por sus siglas en inglés), ayuda a los hogares que reúnen los requisitos necesarios y que se enfrentan al elevado coste del combustible para calefacción doméstica a pagar una parte de sus facturas de calefacción de invierno. Este programa proporciona asistencia a través de una cantidad fija de beneficios para el costo de la fuente primaria de calor, que incluye, pero no se limita a petróleo, electricidad, gas natural, propano, queroseno, madera o carbón.

MEAL PRICE CHANGE

Beginning November 4

Dine-in meals will change to \$3.00 per person, while Grab & Go will be \$4.00 per person. Grab & Go Soup will remain the same. Stop by the Front Desk or take a look at our website for the most current menus.



CAMBIO DE PRECIO DE LAS COMIDAS

A partir del 4 de noviembre

Las comidas en el restaurante cambiarán a \$3.00 por persona, mientras que Grab & Go será de \$4.00 por persona. Sopa Grab & Go seguirá siendo el mismo. Pase por la recepción o eche un vistazo a nuestro sitio web para los menús más actuales.



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.

Happy October, everyone!

The leaves have changed and started to drop. As the temperatures do the same, I want to remind everyone that my office is readily available to assist with fuel assistance applications and, as rule of thumb with any application, the earlier the better.

My team and I have been all over Holyoke this past September. Towards the beginning of the month, I took a tour of the Holyoke Farmers' Market which is held semi-weekly to provide those in the Holyoke area with the opportunity to purchase healthy locally grown produce. I also used this opportunity to discuss the Healthy Incentives Program (HIP) with both local farmers and consumers. HIP provides our communities with access to affordable healthy and nutritious foods that are sometimes inaccessible while supporting our local farmers in the process. Thank you to the Holyoke Farmers Market for having me and for all the work they do in the community.

Later in the month, I got to tour the construction site of the new middle school in Holyoke where plans are coming along excellently. I'm looking forward to seeing the finished school building. I can't think of a more deserving group of students and teachers.

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 October 16, and back again on November 20.

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 or by phone: (413) 572-3920 and you can find me online at 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

Volunteer Coordinator

Joyce Lunardini

Kitchen Supervisor

Christopher Tanguay

Kitchen Assistants

Julio Canizales

Jone Messmer

Maintenance

Carlos Robles

YMCA Fitness Instructor

Len Brouillette

MANAGING DIABETES

with Holyoke Medical Center

Wednesdays: October 16, 23, & 30

From 12:30 to 2pm

HMC will be here to lead a group-based learning experience intended to help folks discover what they can do better to manage diabetes. Discover more about monitoring your blood sugar, healthy eating, staying active, and long-term management of the disease. Registration is requested, and you can do so at the front desk.

CONTROL DE LA DIABETES

con Holyoke Medical Center

Miércoles: 16, 23 y 30 de octubre de 12:30 a 2pm

HMC estará aquí para dirigir una experiencia de aprendizaje en grupo destinada a ayudar a la gente a descubrir lo que pueden hacer mejor para controlar la diabetes. Descubra más sobre el control del azúcar en sangre, la alimentación sana, cómo mantenerse activo y el control a largo plazo de la enfermedad. Es necesario inscribirse y puede hacerlo en recepción.



HOLIDAY CLOSINGS CIERRE POR VACACIONES

Veterans' Day

Día de los Veteranos

Monday, November 11

Lunes, 11 de noviembre

Thanksgiving

Día de Acción de Gracias

Thursday & Friday,

November 28 & 29

Jueves y Viernes,

28 y 29 de noviembre

Christmas

Navidad

Wednesday, December 25

Miércoles, 25 de diciembre

New Year's Day

Año Nuevo

Wednesday, January 1

Miércoles, 1 de enero

