



Thank You Volunteers

We want to extend our deepest gratitude to everyone who has volunteered their time to bring the Senior Center to life! We miss you all!

¡Queremos extender nuestro más profundo agradecimiento a todos los que han ofrecido su tiempo para darle vida al Centro para Personas de la Tercera Edad! ¡Los extrañamos!

Gracias a Nuestras Voluntarios



Paper City Seniors



Holyoke Council on Aging
September 2020 Newsletter

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

Office Hours: 8am - 2pm (Building currently closed to public)

www.holyoke.org/departments/council-on-aging-2 • www.facebook.com/HolyokeCOA

Flu Clinics Return, Walk-Up Style Vuelve las Clínicas de Influenza, A Fuera

Tuesday, September 15
from 9am to 11am

Martes, 15 de Septiembre
de 9am a 11am

Wednesday, September 30
from 12pm to 2pm

Miercoles, 30 de Septiembre
de 12pm a 2pm

Get your annual flu shot through Stop & Shop (9/15) & Walgreens (9/30) Pharmacies at our outdoor Flu Clinic. There is no need to pre-register, but each participant must fill out an informed consent form. The form will be available the day of the clinic, but also ahead of time on our website or by stopping by to pick one up.



Obtenga su vacuna anual contra la gripe a través de las farmacias Stop & Shop (9/15) & Walgreens (9/30) en nuestra clínica de gripe al aire libre. No es necesario registrarse previamente, pero cada participante debe completar un formulario de consentimiento informado. El formulario estará disponible el día de la clínica, pero también con anticipación en nuestro sitio web o al pasar a recoger uno.

Foot Care Clinics Begin Again Comienza la Clínica de Cuidado del Pie

Provided by Foot Care by Nurses, appointments are \$40, except for the first which is \$60. Call 322-5625 to schedule.

Proporcionado por Foot Care by Nurses, las citas cuestan \$40, excepto la primera que cuesta \$60. Llame al 322-5625 para reservar.

Have You Completed Your Census?

Up to 500,000 census takers across the country will go door to door to assist people in responding to the 2020 Census. Census takers have completed training on social distancing and safety protocols, will follow local public health guidelines, and will be required to wear a face mask when conducting follow-up visits. Census takers can be easily identified by a valid government ID badge with their photograph, a U.S. Department of Commerce watermark, and an expiration date on the badge. To confirm a census taker's identity, the public may contact their regional census center (for MA residents, call 212-882-7100) to speak with a Census Bureau representative.



¿Ha Completado Su Censo?

Hasta 500.000 censistas de todo el país irán de puerta en puerta para ayudar a las personas a responder al Censo de 2020. Los censistas han completado la capacitación sobre el distanciamiento social y los protocolos de seguridad, seguirán las pautas de salud pública locales y deberán usar una máscara facial cuando realicen visitas de seguimiento. Los censistas pueden identificarse fácilmente mediante una credencial de identificación gubernamental válida con su fotografía, una marca de agua del Departamento de Comercio de EE. UU. Y una fecha de vencimiento en la credencial. Para confirmar la identidad de una persona que realiza el censo, el público puede comunicarse con su centro regional del censo (para residentes de MA, llame al 212-882-7100) para hablar con un representante de la Oficina del Censo.



The printing of *Paper City Seniors* is made possible with the generous support of the Massachusetts Executive Office of Elder Affairs.

Actividades Semanales en Línea

Nuestras clases se han trasladado a Zoom. Envíe un correo electrónico a Eileen a maginnise@holyoke.org para recibir los detalles de inicio de sesión de Zoom.

Ongoing Online Activities

Our classes have moved to Zoom. Email Eileen at maginnise@holyoke.org to receive the Zoom login details.

Monday / Lunes

- 10:00 Healthy Joints Exercise
- 12:30 Clay at Home
- 12:30 Watercolor Painting

Tuesday / Martes

- 10:00 Osteo Exercise
- 12:30 Shake Your Soul
- 1:00 Mat Yoga
- 1:30 Zumba
- 2:00 Chair Yoga

Wednesday / Miércoles

- 10:00 Healthy Joints Exercise
- 5:00 Yoga en Español

Thursday / Jueves

- 10:00 Osteo Exercise
- 11:45 Meditation in Motion

Friday / Viernes

- 9:00 Fun & Fit
- 10:00 Chair Yoga

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.



Ceramic hearts from our February clay workshop with Maryanne Bennis

Sign up for our Email Updates
Send an email with your name to Eileen at maginnise@holyoke.org and you will be signed up for our periodic updates.

Regístrate para Nuestras Noticias por Correo
Envíe un correo electrónico con su nombre a Eileen a maginnise@holyoke.org y estará registrado para recibir nuestras actualizaciones periódicas.



Check out these birdhouses crafted by Armand Laramée that now live on the patio fence