



CENTRO DE ADULTOS MAYORES

84 Social Street
Woonsocket, RI 02895

401-766-3734
agingwellinc.org

BOLETÍN DE OCTUBRE 2026

DEBATE PARA ALCALDE

Jueves 22 de octubre a las 6:00 PM, 84 Social Street



CHRISTOPHER BEAUCHAMP

Alcalde



DANIEL GENDRON

Presidente del Concejo Municipal

Envíe sus preguntas en agingwellinc.org/debate

Por segunda elección consecutiva, Aging Well Inc. se une a la League of Women Voters para organizar un debate para alcalde, moderado por el Dr. Joseph Cammarano de Providence College. Hace dos años, el alcalde Beauchamp y John Ward tuvieron un intercambio animado sobre los temas en este edificio, y esperamos que ocurra lo mismo otra vez.

Le invitamos a hacer las preguntas. Un debate es una de las pocas oportunidades de escuchar a los dos candidatos responder la misma pregunta en la misma sala. Envíe su pregunta por internet o por escrito a más tardar el martes 13 de octubre al mediodía. El evento está abierto al público, los asientos son por orden de llegada, y hay estacionamiento fuera de la calle, pero es limitado. Visite agingwellinc.org/debate para hacer una pregunta y para ver más detalles.

Contenido:

pág. 2	Carta del director
pág. 4	Horario de octubre
pág. 6	Menú del almuerzo
pág. 7	Calendario
pág. 8-9	Actividades
pág. 10	BINGO
pág. 12	Contribuciones
pág. 12	Cumpleaños
pág. 13-15	Así luchamos

Escanee para la aplicación

o visite agingwellinc.org



DE PARTE DEL DIRECTOR EJECUTIVO

Página 02

A VECES, LO MÁS DIFÍCIL DE ADMITIR

Una de las cosas que me ha enseñado este trabajo es que una persona casi nunca es tan simple como el pedacito de su vida que nos toca ver. Y a veces una buena persona se ve envuelta en algo que se ha vuelto más fuerte de lo que ella quiere admitir, o de lo que es capaz de admitir.

Cuando las decisiones de alguien empiezan a afectar a otras personas, una organización tiene que poner un límite y cuidar a todos los que dependen de ella. Tener compasión no es fingir que no hay consecuencias. Pedirle cuentas a una persona no significa que dejemos de verla.

La línea entre los que tienen y los que no tienen es delgada. La diferencia puede ser un nombre que, por casualidad, quedó al principio de una lista. Cualquiera de nosotros está a pocos tropiezos de quedar afuera, mirando hacia adentro.

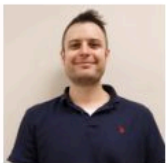
Una persona no es lo peor que le ha pasado. Aun así, la gente responde por lo que hace, y este lugar tiene que cuidar a sus adultos mayores y a su personal, incluso cuando queremos mucho a esa persona.

Y un capítulo difícil no tiene que ser el último. La gente cambia. Es posible volver a levantarse. Yo lo creo, y no porque las consecuencias no importen. Lo creo porque sí importan. Le pedimos cuentas a la gente precisamente porque creemos que es capaz de algo mejor, no porque hayamos decidido que ya está acabada.

Trabajar con adultos mayores me ha hecho entender esto más que cualquier otra cosa que he hecho. Pasamos los días con personas que han vivido lo suficiente para saber que la vida no va en línea recta.

Por eso espero que podamos ser un lugar con espacio para la responsabilidad y también para la misericordia. A veces una persona necesita un límite. A veces necesita consecuencias. Y a veces, con el tiempo, necesita una puerta que se pueda abrir de nuevo. Si ese día llega, me gustaría que la nuestra fuera la puerta que se abra. Me gustaría que entendiéramos a todos los que cruzan nuestras puertas, porque algún día cualquiera de nosotros podría ser quien necesite que lo comprendan. - Ryan

CONOZCA A NUESTRO EQUIPO



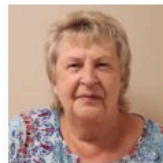
Ryan MacLeod
Director Ejecutivo



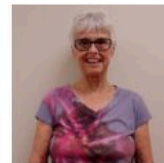
Chris Curtis
Gerente de Finanzas



Stephen Healey
Dir. de Comidas en Grupo



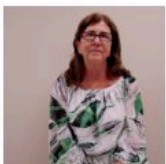
Marie Piette
Comidas en Grupo



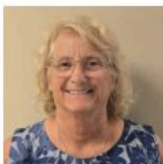
Susan Jameson, PT
Dir. de Bienestar



Donna Narodowy
Dir. de Mayores y Com.



Jane Dubois
Recepcionista



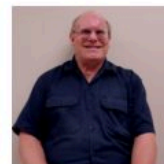
Nancy Miller
Recepcionista



Guy Boulay
Asesor de MIAA



Jeanne Theroux
Meals on Wheels



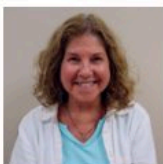
James Forcier
Mantenimiento



Debra Frigon
Asistente de Finanzas



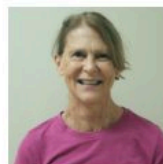
Jane Allard
Facilitador(a)



Diane Westerman
Facilitador(a)



Steve Westerman
Instructor(a) de Ejercicio



Elaine Olivier
Instructor(a) de Ejercicio



Fran Golombiewski
Baile y fitness

Never miss our publication!

Get each new
issue delivered
straight to your
inbox.



Scan to subscribe on
[MyCommunityOnline.com](https://www.lpicommunities.com)



OCTUBRE EN 84 SOCIAL STREET

Página 04

DE LUNES A VIERNES

8:30
AM

Café y conversación

Café gratis y conversación libre todas las mañanas, de lunes a viernes. Una excelente manera de empezar el día con amigos y vecinos.

9:30
AM

Ejercicio matutino

Una clase diferente cada mañana. Vea el calendario de actividades o la aplicación para saber la clase de hoy. Todos los niveles son bienvenidos, gratis con su membresía de \$18.

10:30
AM

Actividad de bienestar

Una clase de bienestar nueva cada día. Coro, Pilates, Juegos mentales, Escribir por Placer y más. Consulte el calendario o la aplicación para ver la actividad de hoy.

11:30
AM

Almuerzo

Siéntese con sus amigos en el Comedor. Opciones de almuerzo, calientes y frías, todos los días para adultos de 60 años o más. Reserve su comida con 48 horas de anticipación en agingwellinc.org o por teléfono. Donación sugerida de \$3.

12:30
PM

Actividades de la tarde

Siempre hay algo que hacer por la tarde en 84 Social Street. Consulte el calendario o la aplicación para ver el programa de hoy.

MEMBRESÍA

\$18 al
año
Eso equivale a \$1.50 al mes.

QUIÉNES PUEDEN UNIRSE

Toda persona de 55 años o más que quiera estar aquí. No hay requisito de residencia.

QUÉ INCLUYE

Casi todo está incluido:

- Clases diarias de ejercicio
- Espacio de La Placita
- Acceso a La Bodega & La Farmacia
- Recreación al aire libre: pickleball, shuffleboard, jardinería y más

*Las actividades opcionales tienen una cuota pequeña, siempre claramente indicada.

TODO EN 84 SOCIAL STREET



BINGO

¡Todos los lunes y jueves!



Ejercicio diario

Ejercicio en grupo todas las mañanas.



Almuerzo diario

Donación sugerida de \$3.



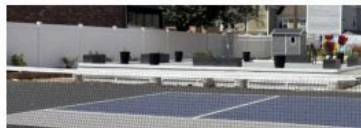
La Placita

Bilingüe. ¡Todos son bienvenidos!



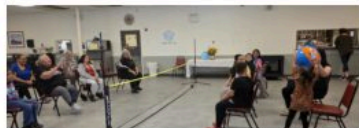
Zumba y Baile en línea

Varias clases de baile disponibles.



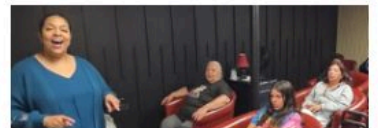
Pickleball

Incluido con la membresía de \$18.



Voleibol en silla

Se juega sentado. Solo por diversión.



Coro

¡Todos los niveles de canto son bienvenidos!



La Bodega & La Farmacia

Gratis para socios. Se aplican reglas.



Rompecabezas y Juegos

Mantenga su mente activa.



Costura y manualidades

Grupos y proyectos individuales.



Billar (pool)

Gratis con la membresía.



Jardín interior y exterior

Jardinería todo el año.



Meditación

Practique la atención plena con Diane.



Reiki y Reflexología

Reiki \$10. Reflexología \$25.



Su actividad

¡Hagámoslo realidad!

**FREE AD
DESIGN WITH
PURCHASE OF
THIS SPACE**

Call 800.950.9952



VALLEY VIEW
HEALTH AND REHABILITATION

YOUR CARE OUR PRIORITY

CALL US TODAY TO LEARN MORE

(401) 765-5844

4 ST. JOSEPH ST., WOONSOCKET, RI 02895

Our community
wouldn't be the
same without you!



The Stearns/McGee Team

RE/MAX
Properties

Scott McGee, Team Leader

Cell: (401) 639-2906

Office: (401) 356-1519

SweetHouse4Sale@aol.com

www.McgeeSoldMyHouse.com

Each Office Independently Owned and Operated

Reach Our Digital Subscribers

This publication is online and emailed
to our community. Drive more traffic
to your website with a digital ad on
MyCommunityOnline.com

Get started today! Visit

www.lpicommunities.com/advertising-solutions



A Special Place

**719 Front Street, Ste. 105
Woonsocket, RI 02895**

(Heritage Place / NeighborWorks Plaza)

Wed-Sat 10-4 • Anytime by Appointment

Tom, Jane, Zachary Stone-Tatro

Always best to "call first"

401-597-0950 • 401-474-8251

Reach a hyperlocal audience.

An advertisement in
this newsletter is a
highly effective way to
promote your business
to our community.



Call 800.950.9952



For ad info. call 1-800-950-9952 • www.lpicommunities.com

Aging Well, Inc (Woonsocket Senior Center), Woonsocket, RI

06-5460

MENÚ DE OCTUBRE

Página 06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOBRE EL MENÚ • Adultos 60+. Reserve su comida 48 horas antes. Elija #1 o #2. • Contribución sugerida de \$3. Confidencial. No es factura. • Sus contribuciones ayudan a sostener el programa. • A nadie se le niega comida por no poder contribuir. • Puede contener nueces, semillas, habichuelas, salvado, alérgenos. • Financiado por la Older Americans Act (ACL y RI OHA).			01 #1 Pastel de carne con salsa Crema de lentejas rojas Puré de papas Zanahorias glaseadas con miel Bizcocho marmoleado #2 Ensalada griega con pollo	02 #1 Pollo cacciatore Sopa de habichuelas blancas Verduras italianas Arroz de coliflor Peras en rodajas #2 Corned beef y queso suizo
05 #1 Pastel de carne y papa Sopa de pollo Puré de papas Galleta con chispas de chocolate #2 Jamón y queso en pan integral	06 #1 Pollo mediterráneo Sopa cremosa de verduras Verduras griegas salteadas Papas al limón Fruta tropical #2 Plato de ensalada de mariscos	07 #1 Chuleta de cerdo italiana con pimientos Sopa de cebada y champiñones Calabacín verde y amarillo Pilaf de arroz integral Melón en rodajas #2 Ensalada de espinaca con pollo	08 #1 Bourguignon de res (res guisada) Crema de brócoli Puré de coliflor Habichuelas verdes Bizcocho #2 Sándwich de ensalada de huevo	09 #1 Pollo toscano cremoso Sopa de lentejas Repollitos de Bruselas Batatas asadas Peras en rodajas #2 Ensalada griega con pollo
12 Cerrado por el Día de Colón Cerrado en observancia del Día de Colón. El centro reabre el martes 13 de octubre a las 8:00 AM.	13 #1 Sándwich de salchicha y pimiento Crema de maíz Ensalada de tres habichuelas Ensalada de coliflor estilo papa Pudín #2 Pavo y queso en pan integral	14 #1 Pollo Marry Me Sopa de verduras Puré de papas Verduras verdes asadas Peras en rodajas #2 Sándwich de ensalada de pollo	15 #1 Bistec Salisbury con salsa Sopa de tomate, espinaca y albahaca Calabacín a la italiana Batatas Bizcocho #2 Ensalada de espinaca con pollo	16 #1 Tacos de pescado Sopa de pollo Arroz pilaf Ensalada de repollo Sandía #2 Sándwich italiano grinder
19 #1 Sloppy joe Sopa toscana de verduras Batatas Verduras Prince Edward Fruta tropical #2 Sándwich de jamón y queso suizo	20 #1 Pollo al limón con alcachofas Sopa de cebada y verduras Mezcla de brócoli y coliflor Arroz pilaf Duraznos en rodajas #2 Ensalada de huevo en pan de centeno	21 #1 Chuletas de cerdo Sopa de pollo con escarola Bok choy Zanahorias baby Galleta #2 Ensalada Cobb	22 #1 Carne guisada con salsa Sopa minestrone Puré de papas Maíz con mantequilla Bizcocho #2 Ensalada griega con pollo	23 #1 Hamburguesa estilo pub con queso Sopa de repollo Ensalada griega de pepino Papitas Fruta fresca #2 Sándwich de mariscos
26 #1 Pollo asado con salsa Sopa de arroz salvaje Papa asada Habichuelas verdes a la italiana Fruta fresca #2 Jamón y queso en pan de centeno	27 #1 Sándwich de albóndigas Sopa de habichuelas blancas Palitos de zanahoria con habichuelas verdes Papitas Galleta #2 Ensalada mixta con pollo	28 #1 Pasta al horno con mini albóndigas y salchicha Sopa de guisantes partidos Verduras asadas Cóctel de frutas #2 Sándwich de ensalada de atún	29 #1 Lomo de cerdo con miel y ajo Sopa de col rizada y salchicha Arroz pilaf Puré de coliflor Bizcocho amarillo #2 Plato de ensalada de mariscos	30 #1 Pollo marroquí Sopa de pollo con fideos Brócoli asado con queso Batata Cóctel de frutas #2 Sándwich de rosbif

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LA PLACITA Abierto para todos - ¡traductores presentes! Programación en español martes y viernes: • Café, Cocina • Coro, Jardinería • Juegos Mentales • Tiempo Creativo	CON COSTO Bingo - \$1/tarjeta (\$4 por 4 tarjetas) Bingo Noct. \$1 - 6 oct Reiki \$10 - 7 oct Halloween \$10 - 29 oct Desayuno \$3 - 27 oct Cortes - \$10 Lo demás gratis con membresía de \$18.	LA BODEGA Y LA FARMACIA Comida gratis, artículos del hogar y suministros médicos para miembros. Abierto martes y viernes: 9:30am - 2:30pm Apoyo de Elisha Project	01 08:30am Café y conv. 09:00am Cortes 09:30am A moverse 10:30am Pilates 12:15pm BINGO 02:00pm Película	02 08:30am Café y conv. 09:00am Artes/Manual. 09:30am Coro / Qigong 10:30am Juegos mentales 10:30am Jard. AWI 10:30am Jardinería 12:15pm Gimnasia Cerebral 12:30pm Yoga en silla 01:15pm Tiempo Creativo
05 08:30am Café y conv. 09:00am Cortes 10:30am Escribir por Placer 12:15pm BINGO	06 08:30am Café y conv. 09:00am Mini masaje 09:30am Artes/Manual. 09:30am Equilibrio 09:30am Cocinando con Ignacio 10:30am Voleibol / Coro 12:15pm Gimnasia Cerebral 12:15pm Tai Chi 01:15pm Tiempo Creativo 04:00pm Bingo Nocturno	07 08:30am Café y conv. 09:30am A moverse 10:30am Meditación 12:30pm Reiki 12:30pm Cribbage 12:30pm Crochet	08 08:30am Café y conv. 09:00am Cortes 09:30am A moverse 10:30am Pilates 12:15pm BINGO 02:00pm Película	09 08:30am Café y conv. 09:00am Artes/Manual. 09:30am Coro / Qigong 10:30am Juegos mentales 10:30am Jard. AWI 10:30am Jardinería 12:15pm Gimnasia Cerebral 12:30pm Yoga en silla 01:15pm Tiempo Creativo
12 Cerrado por el Día de Colón El Día de Colón es un feriado federal. El centro está cerrado y no se sirven comidas. Reabrimos el martes 13 de octubre a las 8:00 AM.	13 08:30am Café y conv. 09:30am Artes/Manual. 09:30am Equilibrio 09:30am Cocinando con Ignacio 10:30am Voleibol / Coro 10:30am Nutrición 12:15pm Gimnasia Cerebral 12:15pm Tai Chi 01:15pm Tiempo Creativo	14 08:30am Café y conv. 09:30am A moverse 10:30am Meditación 12:30pm Cribbage 12:30pm Crochet 03:00pm Baño de Sonido	15 08:30am Café y conv. 09:00am Cortes 09:00am Tecnología 09:30am A moverse 10:30am Pilates 12:15pm BINGO 02:00pm Película	16 08:30am Café y conv. 09:00am Artes/Manual. 09:30am Coro / Qigong 10:30am Juegos mentales 10:30am Jard. AWI 10:30am Jardinería 12:15pm Gimnasia Cerebral 12:30pm Yoga en silla 01:15pm Tiempo Creativo
19 08:30am Café y conv. 09:00am Cortes 09:30am Gripe y COVID 09:30am Siga Moviéndose 10:30am Radiante y Fuerte 10:30am Escribir por Placer 12:15pm BINGO	20 08:30am Café y conv. 09:00am SHIP Medicare 09:30am Artes/Manual. 09:30am Equilibrio 09:30am Cocinando con Ignacio 10:30am Voleibol / Coro 12:00pm Tap 12:15pm Gimnasia Cerebral 12:15pm Tai Chi 01:15pm Tiempo Creativo 01:30pm Zumba Gold 02:30pm Baile en línea	21 08:30am Café y conv. 09:00am Medicare 09:00am Presión arterial 09:30am A moverse 10:30am Meditación 12:30pm Cribbage 12:30pm Crochet	22 08:30am Café y conv. 09:00am Cortes 09:30am A moverse 10:30am Pilates 12:15pm BINGO 02:00pm Tap para adultos 03:00pm Barre 06:00pm Debate para Alcalde	23 08:30am Café y conv. 09:00am Artes/Manual. 09:30am Coro / Qigong 10:30am Juegos mentales 10:30am Jard. AWI 10:30am Jardinería 12:15pm Gimnasia Cerebral 12:30pm Yoga en silla 01:15pm Tiempo Creativo
26 08:30am Café y conv. 09:00am Cortes 09:30am Siga Moviéndose 10:30am Radiante y Fuerte 10:30am Escribir por Placer 12:15pm BINGO	27 08:30am Desayuno / Café y conv. 09:30am Artes/Manual. 09:30am Equilibrio 09:30am Cocinando con Ignacio 10:30am Voleibol / Coro 12:00pm Tap 12:15pm Gimnasia Cerebral 12:15pm Tai Chi 01:15pm Tiempo Creativo 01:30pm Zumba Gold 02:30pm Baile en línea	28 08:30am Café y conv. 09:00am Medicare 09:30am A moverse 10:30am Meditación 11:00am Visita del Senador 12:30pm Cribbage 12:30pm Crochet	29 08:30am Café y conv. 09:00am Cortes 09:30am A moverse 10:30am Pilates 10:30am Halloween Niños 12:15pm BINGO 02:00pm Tap para adultos 02:00pm Película 03:00pm Barre 04:00pm Fiesta Halloween	30 08:30am Café y conv. 09:00am Artes/Manual. 09:30am Coro / Qigong 10:30am Juegos mentales 10:30am Jard. AWI 10:30am Jardinería 12:15pm Gimnasia Cerebral 12:30pm Yoga en silla 01:15pm Tiempo Creativo

DESTACADO DEL MES

Visita del senador Sheldon Whitehouse

miércoles 28 de octubre · 11:00 AM · Salón principal · Todos son bienvenidos

El senador Whitehouse visitará 84 Social Street. Entre como lo haría cualquier miércoles y venga a saludar.

Aging Well Inc. no respalda a candidatos ni a partidos. Todo candidato y todo funcionario electo es bienvenido en las mismas condiciones.

VENGA A SALUDAR

• Sin confirmar asistencia y sin inscripción

• Entre y salga cuando guste

MINI MASAJE

martes 6 de octubre, 9:00 AM

Masaje en silla con Sarah en la Sala de bienestar. Gratis para socios, en turnos de quince minutos. Inscribse en la oficina con anticipación. También se acepta a quien llegue sin cita si hay un turno libre.

BINGO NOCTURNO

martes 6 de octubre, 4:00 PM · \$1 por cartón

Nuestro bingo nocturno en el Salón principal. Los cartones cuestan \$1 cada uno, o \$4 por toda la noche, lo que da entrada a los cuatro juegos. Se venden comida y bebidas.

REIKI

miércoles 7 de octubre, 12:30 PM · \$10

Reiki con Kim Garneau, este mes en la Sala de meditación. Trabajo de energía suave con las manos. \$10 por sesión. Inscribse con anticipación en la oficina.

NUTRICIÓN

martes 13 de octubre, 10:30 AM

En la Sala de billar.

BAÑO DE SONIDO

miércoles 14 de octubre, 3:00 PM

En el Salón principal.

TIEMPO DE TECNOLOGÍA

jueves 15 de octubre, 9:00 AM

Tiempo de tecnología de ATEL, organizado con el programa ATEL del Departamento de Servicios Humanos de RI. Traiga una pregunta, o venga a aprender algo nuevo en su celular o tableta. Gratis, y no se necesita experiencia.

CLÍNICA DE GRIPE Y COVID

lunes 19 de octubre, 9:30 AM

Vacunas gratuitas contra la gripe y el COVID aquí en el centro, a cargo de Asthenis, de 9:30 a 11:00. Inscribse con anticipación llamando al 401-766-3734.

ASESORÍA SHIP DE MEDICARE

martes 20 de octubre, 9:00 AM

Citas privadas gratuitas con Guy sobre Medicare Parte D, Planes Advantage e inquietudes sobre fraude o abuso personal. Llame al 401-766-3734 para pedir cita.

INSCRIPCIÓN ABIERTA DE MEDICARE

miércoles 21 y 28 de octubre, 9:00 AM

La inscripción abierta de Medicare va del 15 de octubre al 7 de diciembre. Guy está en la oficina trasera ambos miércoles de 9:00 a 1:45, en citas de 45 minutos. Llame al 401-766-3734 para pedir cita.

TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL

miércoles 21 de octubre, 9:00 AM
Hágase tomar la presión arterial.

DEBATE PARA ALCALDE

jueves 22 de octubre, 6:00 PM

El alcalde Christopher Beauchamp debate con el presidente del Concejo Municipal, Daniel Gendron, aquí en el Salón principal. Aging Well es anfitrión junto con la League of Women Voters, y el Dr. Joseph Cammarano de Providence College será el moderador. Las preguntas las pone usted: envíe la suya en agingwellinc.org/debate o por escrito a más tardar el martes 13 de octubre al mediodía.

CLUB DE DESAYUNO

martes 27 de octubre, 8:30 AM · \$3

Comience su mañana con buena comida y buena compañía. Steve y Marie preparan el desayuno aquí mismo en nuestra cocina, con platos favoritos sencillos y conocidos. Donación sugerida de \$3. Inscribse en la oficina con anticipación.

FIESTA DE HALLOWEEN PARA NIÑOS

jueves 29 de octubre, 10:30 AM

Nuestra fiesta de Halloween con los niños de Harris School, en el Salón principal. Gratis y abierta a todos los socios.

FIESTA DE HALLOWEEN

jueves 29 de octubre, 4:00 PM · \$10

Nuestra fiesta de Halloween por la noche en el Salón principal. \$10.

CAFÉ Y CONVERSACIÓN

De lunes a viernes, 8:30 AM

Comience su día con café gratis y conversación libre en el Salón principal. Camine, converse o simplemente acomódese, como prefiera empezar.

A MOVERSE Y SIGA MOVIÉNDOSE

Lunes, miércoles y jueves, 9:30 AM

Movimiento suave de todo el cuerpo con Steve Westerman en el Salón principal los lunes, miércoles y jueves. Desarrolle fuerza y flexibilidad a un ritmo cómodo, en cualquier nivel.

RADIANTE Y FUERTE

Los lunes, 10:30 AM

Desarrolle fuerza y estabilidad con Elaine Olivier en el Salón principal. Los movimientos controlados y la técnica correcta le ayudan a sentirse con fuerza y confianza en la vida diaria.

ESCRIBIR POR PLACER

Los lunes, 10:30 AM

Un grupo de escritura acogedor con Jane Allard en la Sala de costura, donde todos tienen voz. Diario, cuento o poema, lo que usted disfrute. No se necesita experiencia, solo traiga su imaginación.

ARTES Y MANUALIDADES

Martes y viernes, 9:00 AM / 9:30 AM

Tiempo libre de manualidades en la Sala de manualidades los martes y viernes. Trabaje en una pieza de grupo o traiga su propio proyecto, con materiales a la mano.

EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD

Los martes, 9:30 AM

Trabajo suave de postura, estabilidad y movilidad diaria con Steve Westerman. Apto para todos los niveles, con enfoque en el movimiento controlado y la respiración.

VOLEIBOL EN SILLA

Los martes, 10:30 AM

Bajo impacto, mucha risa, con Susan Jameson en el Salón principal. Se juega sentado, con una pelota suave, para que todos puedan participar.

TAI CHI

Martes y viernes, 12:15 PM

Tai Chi para mejor equilibrio, en la Sala de tap. Formas lentas y suaves que han demostrado mejorar el equilibrio y prevenir caídas. Los principiantes siempre son bienvenidos.

MEDITACIÓN

Los miércoles, 10:30 AM

Haga una pausa a mitad de semana con Diane Westerman en la tranquila Sala de playa. Prácticas guiadas para aliviar el estrés y calmar la mente.

CRIBBAGE POR DIVERSIÓN

Los miércoles, 12:30 PM

Cribbage amistoso después del almuerzo en la Sala de billar. Con o sin experiencia, un grupo cálido está listo para incluirlo en el juego.

GRUPO DE CROCHET

Los miércoles, 12:30 PM

Crochet y costura con Irene Gledhill en la Sala de manualidades. Traiga un proyecto o empiece uno nuevo con ayuda.

PILATES SIN EDAD

Los jueves, 10:30 AM

Una clase suave de Pilates en colchoneta o en silla, enfocada en la fuerza del centro del cuerpo, la postura y la flexibilidad. Muévase a su propio ritmo, con modificaciones para todos los niveles de condición física.

PELÍCULA POR LA TARDE

Los jueves, 2:00 PM

Una película gratis por la tarde en el Salón principal. Acomódese con palomitas y disfrute la función.

QIGONG

Los viernes, 9:30 AM

Movimiento lento y fluido y respiración consciente con Patricia en la Sala de billar. Favorece el equilibrio, la circulación y una sensación de calma.

JUEGOS MENTALES

Los viernes, 10:30 AM

Rompecabezas, juegos de palabras y retos de memoria con Susan Jameson en la Sala de billar. Un ejercicio divertido, pero de verdad, para la mente.

GRUPO DE JARDINERÍA

Los viernes, 10:30 AM

Jardinería y tiempo al aire libre en El Jardin, los viernes a las 10:30. Trabaje la tierra todo el año, con cualquier nivel de experiencia.

YOGA EN SILLA

Los viernes, 12:30 PM

Estire, fortalezca y respire, todo desde una silla, con Robin en la Sala de billar. Mejore la flexibilidad, la postura y la calma sin tener que bajar al piso.



BINGO

LUNES Y JUEVES · CARTONES CERCA DEL MEDIODÍA

CUATRO JUEGOS TODOS LOS LUNES Y JUEVES DE OCTUBRE

LO ESENCIAL PARA JUGADORES NUEVOS

- Llegue temprano y tome su lugar favorito en el salón.
- El Juego 1 comienza entre las 12:20 y las 12:30 PM.
- Cartones a \$1. Paquete de 4 por \$4. Premios de \$400.
- Compre todos sus cartones antes del Juego 1.
- Marcadores gratis en la puerta. El suyo, \$1.50.
- ¡Un número nuevo cada 17 segundos! Lo ve primero en una de nuestras cuatro pantallas grandes.
- Espere el canto oficial antes de gritar Bingo.
- Voluntarios dirigen cada juego y cantan los números.
- Traiga a un amigo (55+). Jugadores nuevos bienvenidos.

	\$12	\$16	\$22	\$50
GAME 1				
GAME 2				
GAME 3				
GAME 4				



Sistema de bingo de alta tecnología
Verificación electrónica de ganadores desde su asiento.



El mejor bingo de día en Woonsocket
Una tarde de amigos y diversión. Hasta \$400 en premios por solo \$4.



No act of kindness is ever wasted

Meeting Your Basic Needs

Income-based food, rent & utility assistance, home energy improvements and more

Saving You \$\$\$

Call 401-235-6000

The Nancy Paradee Family Support Center
245 Main Street
Woonsocket, RI

LIHEAP
Low Income Home Energy Assistance Program



Our Dual Special Needs plan network includes Brown University Health

uhcdualplans.com




Plans are insured through UnitedHealthcare Insurance Company or one of its affiliated companies, a Medicare Advantage organization with a Medicare contract and a contract with the State Medicaid Program. Enrollment in the plan depends on the plan's contract renewal with Medicare. Other providers are available in our network.

© 2026 United HealthCare Services, Inc. All Rights Reserved.

ADT-Monitored Home Security

Get 24-Hour Protection From a Name You Can Trust

- Burglary
- Fire Safety
- Flood Detection
- Carbon Monoxide



Authorized Provider | SafeStreets

833-287-3502

Advertise in Our Newsletter!

Contact Ileana Vasquez
ivasquez@4lpi.com
(800) 950-9952 x3105



FREE AD DESIGN WITH PURCHASE OF THIS SPACE

Call 800.950.9952

Little space. Big impact.

Advertise here
Call 800-950-9952

Does your organization need a newsletter?

We'll cover the printing costs!

Learn more at lpicommunities.com



CONTRIBUCIONES DE LOS PARTICIPANTES

Página 12

DONALD'S CORNER

Another service that has been offered at the Senior Center is Judy's haircuts. Just haircuts, no hairdressing or dyeing of hair. Judy comes in on Mondays and Thursdays. She gave me a haircut last month. She's nice and she's friendly. There are a few advantages of getting a haircut at the Senior Center. You will be seeing only one person for the haircut. You can tell her how you want your haircut done and would not have to repeat the instructions every single time as compared to going somewhere else. Also, you would not have to travel to the other place for a haircut. You would just get the haircut right at the Senior Center. The price is also good, just \$10.00 for a haircut. So come and try a haircut with Judy the barber. By appt. or walk-ins are welcome. To make an appt. call her at (401) 309-5566. Must be a member of Aging Well.

Fall or Autumn is here. The leaves will be turning colors so let's enjoy the different colors. Time for Autumnfest once again. Hope you enjoy Autumnfest if you go.

Until next month, see you at the Senior Center.

LOVED ME THROUGH IT

by Laurie Bartlett

You hugged me through it
Listened with compassion
Held me firm
When I was collapsing
Picked me up
From dark despair
Gave of yourself
Just by being there
Dropped everything
To hold my hand
To hear me out
And understand
Patched my heart
With soothing words
Helped to mend
My broken world
I won't forget
Dark shadows lit
With all your heart
You loved me through it

CANCER

by Pauline Riel

Contend with you we will,
we won't let you win.
Answers are not there,
of why and who.
Never lose hope.
We have to believe
there is a reason.
Celebrate every minute
of every day.
Everyone is praying
and hoping for a cure.
Remember to lean on family
and friends. TRUST in God
and don't give up.

FRACTURED HAIKUS

by Melvyn B. Gendron

Looking back on ourselves,
We discover our
Adventures,
Dark secrets,
And laughable times.
Our joy!
It is our life
In mind pictures.

The birds sing for me.
Such a delightful choir.
I am their only audience
I think,
Yet they perform
With overwhelming joy.

If I keep busy
And have things to do,
I miss no one.

To break bread
With someone
With bad table manners
Is not an option,
Though I am not welcome
At many tables.

I hear tiny footsteps
And childish chatter
They're here!
The kids upstairs
Bringing boundless joy.

CELEBRAMOS ESTE MES

¡Feliz cumpleaños, octubre!

2 DE OCTUBRE

Zaida Diaz
Beatria Gonzalez
Burzin Sethna
Linda Theriault

3 DE OCTUBRE

Kim Bielat
Luis Romero

5 DE OCTUBRE

Richard Gamache
Brian Renaud

6 DE OCTUBRE

Karen Gilly-Schacht
Janice Paul

7 DE OCTUBRE

Normand St. George

8 DE OCTUBRE

Laura Bartlett
Donna Patenaude

10 DE OCTUBRE

Kristen Jarret

11 DE OCTUBRE

Elias Cruz Jr.

12 DE OCTUBRE

Robert Thurber

16 DE OCTUBRE

Kate Epp
Barbara Lafferty

17 DE OCTUBRE

Donna Palreiro

18 DE OCTUBRE

Claire Briere

19 DE OCTUBRE

Jeannine Giguere-Gagnon
Donna Guilbault

20 DE OCTUBRE

Donna Wheaton

21 DE OCTUBRE

Robin Berard
James Gagnon
Carol Guilmain
Joni Padula

24 DE OCTUBRE

Scott Youman Sr.

29 DE OCTUBRE

Wilfredo Castillo

Así luchamos

Sobre las reglas, las segundas oportunidades y por qué seguimos intentándolo

Todos los días, antes del almuerzo en Aging Well, decimos una oración. “Bendícenos, Señor, y bendice estos alimentos que por tu bondad vamos a recibir. Por Cristo nuestro Señor. Amén.”

Para algunas personas en nuestras mesas, esas palabras tienen el significado de toda una vida. Para otras, puede ser simplemente una tradición conocida. Y para algunas, quizás, es solo un momento para hacer una pausa antes de comer. Me parece que todo eso está bien.

Usted puede creer que Dios bendice la comida. Puede creer que es un regalo de las personas que la cultivaron, la prepararon y la sirvieron. O simplemente puede dar gracias de que hoy tiene una comida y gente a su alrededor para compartirla.

Por unos segundos, nos detenemos. Y quizás eso es más importante de lo que nos damos cuenta.

Porque es muy fácil mirar el mundo de hoy y concluir que algo ha salido terriblemente mal. Vemos guerra. Vemos crueldad. Vemos veteranos sin hogar en el país más rico de la historia del mundo. Vemos personas que parecen haber olvidado cómo escucharse unas a otras. Y gracias a nuestros celulares, tenemos una capacidad casi ilimitada de ver todo eso, todo el día, todos los días.

No creo que debamos fingir que todo está bien. Pero tampoco creo que el cinismo sea lo mismo que la sabiduría.

Sigo pensando en una escena de una de mis películas favoritas, *Everything Everywhere All at Once*. Ke Huy Quan hace el papel del personaje del que quiero hablarles.

Se llama Waymond Wang, y durante gran parte de la película parece casi cómicamente buena gente. Es tierno. Es optimista. Trata de hacer reír a la gente. Ve posibilidades donde otros ven problemas. Su esposa, Evelyn, no siempre lo entiende. En un mundo caótico y violento, su bondad puede parecer ridícula.

Entonces Waymond se explica. Él sabe que el mundo es cruel. No es ingenuo. Dice que cuando elige ver el lado bueno de las cosas, no es porque no entienda la realidad. Es porque la entiende. Y cuando el mundo es terrible, aun así no ve la bondad como una rendición.

Para él, esa es su manera de luchar.

Me encanta esa idea. Porque hay una diferencia entre ser ingenuo ante el mundo y negarse a dejar que lo peor del mundo decida quién es uno.

Tenemos una tienda pequeña abajo, La Bodega y La Farmacia, donde la gente puede encontrar lo que necesita. Existe porque tener menos recursos no debe significar tener menos opciones, menos oportunidades ni menos dignidad.

Hubo casos de personas que tomaron más de lo que les correspondía. Nadie se propuso aprovecharse de nadie. Teníamos un sistema pensado para premiar a nuestros voluntarios, que es un buen instinto, y con el tiempo se fue

estirando más allá de lo que se había pensado. La gente hizo lo que entendía que decían las reglas. Si las reglas no eran lo bastante claras, nos toca a nosotros arreglarlo.

Así que necesitamos reglas, y que sean tan claras que nadie tenga que adivinar.

Pero ahí viene la pregunta más difícil. ¿Qué hacemos después?

La respuesta fácil es buscar a alguien a quien culpar. Decir: “Bien. Si la gente no puede cumplir las reglas, entonces nadie recibe nada.”

Entiendo esa reacción. Pero no creo que sea la respuesta, y no creo que eso sea lo que pasó aquí.

Aquí nadie es un villano. Vamos a dejar las reglas claras, a arreglar lo que construimos y a seguir juntos.

Porque es fácil creer en la generosidad cuando todos se portan perfectamente. La verdadera prueba llega cuando alguien nos lo pone difícil.

Si usted es una persona de fe, las enseñanzas de Jesús exigen mucho. El Nuevo Testamento vuelve una y otra vez al cuidado de las personas que tienen hambre, que son pobres o vulnerables, o a quienes se trata como si no pertenecieran. Él les dice a sus seguidores que amen a sus enemigos y que acojan al forastero. Y creo que la idea de fondo va más allá de la religión.

Así luchamos - Continuación

Página 14

Es fácil decir que creemos en la bondad. Es mucho más difícil practicarla cuando alguien nos ha molestado. Ahí es cuando las palabras tienen que convertirse en acciones.

Y quiero dejar algo claro: la bondad no significa no tener límites. Podemos decir: "Eso es más de lo que permite la regla." Podemos pedirle cuentas a la gente. Incluso podemos decir que algo que alguien hizo fue inaceptable.

Y podemos hacer todo eso sin decidir que alguien es inaceptable. No son lo mismo, y esa diferencia es casi todo lo que creo sobre este lugar.

Porque cada uno de nosotros ha sido la persona que metió la pata. Tal vez no de la misma manera. Tal vez nuestros errores fueron privados. Tal vez no afectaron a nadie más. Tal vez alguien fue lo bastante bueno como para darnos otra oportunidad antes de que otros se enteraran. Pero todos hemos sido egoístas. Todos hemos sido impacientes. Todos le hemos fallado a la persona que quisiéramos ser. Yo también.

Así que no creo que Aging Well deba ser un lugar donde finjamos que las personas son perfectas. Creo que debe ser un lugar donde practiquemos ser mejores.

Porque Aging Well no puede ser simplemente otro lugar adonde la gente viene a almorzar, jugar a las cartas, hacer ejercicio y pasar la tarde. Si eso es todo lo que somos, entonces solo somos otro edificio.

Quiero que Aging Well sea un pequeño ejemplo de la posibilidad de un mundo mejor. No un mundo perfecto. Uno mejor. Un lugar donde podamos estar en desacuerdo sin odiarnos. Donde podamos ayudar a

alguien sin preguntar primero si se lo ganó. Donde podamos reconocer que las personas son complicadas. Donde podamos darle a alguien otra oportunidad. Donde podamos sentarnos juntos a compartir una comida.

Pero hay otra tentación a la que tenemos que resistir. Y es la tentación de dejar de intentarlo.

¿Algo sale mal en la tienda? Bien, se cierra la tienda. ¿Alguien no cumple las reglas? Bien, no se ofrece el programa. ¿La gente se queja de una idea nueva? Bien, no se prueba otra. Con el tiempo uno llega a un lugar muy cómodo. Todo se hace exactamente como siempre se ha hecho, y nadie lo puede criticar a uno por cambiar algo. Y tampoco nadie está mejor.

Ya lo he escrito antes y lo sigo creyendo. La única manera de garantizar que todos reciban exactamente la misma cantidad de cosas es que esa cantidad sea cero.

Cero es fácil. Cero es perfectamente justo. Nadie recibe más que otro, nadie puede quejarse, porque no queda nada que hacer funcionar.

Nada de esto es para excusar la mala conducta. Cuando alguien hace algo mal, nos ocupamos del asunto.

Pero piense en cómo son realmente los incentivos. Todo instinto de autoprotección, todo instinto de evitar la crítica, apunta en la misma dirección: no hacer nada. No abrir la tienda. No cambiar el programa. No probar la idea nueva. Nada nuevo significa nada que explicar y nada de qué responder. No hacer nada sería la versión más fácil de este trabajo, y por mucho.

Yo no voy a hacer eso, porque simplemente no es quien soy. Prefiero trabajar en un lugar donde

algo mejor sea posible, aun cuando ese algo mejor resulte imperfecto. Y prefiero vivir en uno también.

Los incentivos solo tienen sentido si la meta es ayudar a la gente. Y para eso están La Bodega y La Farmacia. Para ayudar a la gente. No siempre acertamos, pero sí lo intentamos.

Aging Well hoy se ve muy distinto a hace unos años. Hemos probado cosas nuevas. Algunas han funcionado de maravilla. Otras seguramente han dejado a la gente rascándose la cabeza. Está bien. Nada que valga la pena construir funciona perfecto la primera vez.

Todo cambio crea preguntas. Toda mejora crea a alguien que prefería la manera anterior. Y toda organización que de verdad trata de mejorar va a recibir críticas. Eso no es necesariamente señal de que algo anda mal. A veces es señal de que algo está pasando.

Lo conocido da seguridad. Sabemos cómo funciona. Sabemos qué esperar. Cuando alguien cambia algo conocido, aun con la mejor intención, puede sentirse como si nos quitaran algo. Pero hay una diferencia entre respetar lo que ha funcionado y creer que nada debería cambiar nunca.

Vivimos en un mundo con más tecnología, más conocimiento, más posibilidades y más maneras de conectar a las personas que en cualquier otro momento de la historia humana. ¿De verdad se supone que debemos poner todo eso en piloto automático? ¿Se supone que debemos pasar el resto de nuestro tiempo simplemente manteniendo lo que ya existe, porque probar algo nuevo podría hacer que alguien se queje?

Así que tenemos que estar dispuestos a experimentar, y dispuestos a decir: “Bueno, eso no salió como esperábamos. ¿Qué podemos hacer mejor?” Eso no es fracaso. Eso es mejorar.

Y esto se aplica a todos nosotros. Tal vez necesitamos escribir las reglas con claridad. Tal vez necesitamos un sistema mejor. Pero “algo salió mal, así que nadie recibe nada” no es una filosofía de comunidad. Es una rendición.

Ninguno de nosotros sale vivo de esta vida. Entonces, ¿qué vamos a hacer con el tiempo que hay en el medio? ¿Vamos a protegernos de toda crítica? ¿O vamos a construir algo? ¿Vamos a evitar todo error? ¿O vamos a intentar? ¿Vamos a dejar todo exactamente como lo encontramos? ¿O vamos a dejar alguna pequeña parte mejor de como la encontramos?

Yo sé cuál quiero. Quiero que Aging Well sea un lugar donde intentemos. Donde experimentemos. Donde aprendamos. Donde nos pidamos cuentas unos a otros sin abandonarnos. Donde podamos admitir cuando algo no está funcionando sin decidir que intentarlo fue el error. Donde podamos cambiar sin perder las cosas que importan.

Y donde recordemos que el propósito de todo esto no son los programas en sí. Es la gente. La comida no es lo principal. El bingo no es lo principal. La tienda no es lo principal. Ni siquiera el edificio es realmente lo principal.

Lo principal es la gente.

Si podemos hacerle la vida a alguien un poco más fácil, un poco más sana, un poco menos solitaria, un poco más conectada, o simplemente

un poco más agradable porque estuvimos dispuestos a probar algo nuevo, entonces valió la pena correr el riesgo.

La gente no está de acuerdo sobre lo que viene después de esta vida. Algunos están seguros de que hay algo, otros están seguros de que no hay nada, y otros no saben. No estoy aquí para decirle a nadie lo que debe creer. Pero lo único en lo que todos podemos estar de acuerdo es que estamos aquí ahora. Tenemos este momento. Tenemos a estas personas. Tenemos este lugar. Entonces, ¿no vale la pena intentarlo?

El mundo es imperfecto. Nosotros somos imperfectos. La próxima idea será imperfecta. Está bien. Intentémoslo de todos modos.

Cumplamos las reglas. Pidámonos cuentas unos a otros.

Perdonémonos cuando nos quedemos cortos. Sigamos construyendo. Y, siempre que podamos, tratémonos con bondad.

Porque quizás la respuesta no es fingir que el mundo es mejor de lo que es. Quizás la respuesta es mejorar nuestro pedacito de mundo. Una comida. Una persona a la vez.

Todos los días nos reunimos alrededor de las mismas mesas. Decimos nuestra oración. Y luego comemos juntos. Quizás eso nos recuerda que estamos aquí, juntos.

Quiero que dejemos este lugar un poco mejor de como lo encontramos. Aunque no sea perfecto. Sobre todo si no es perfecto.

Los veo a ustedes, los adultos mayores, más de lo que veo a mi familia. Sé qué clase de lugar quiero para trabajar y pasar mi tiempo. Pero en última instancia les toca a

ustedes decidir. El mismo lugar para siempre, o un lugar que trata de ayudar y trata de ser mejor cada día, sabiendo que parte de eso vendrá con dolores de crecimiento. Escojan con cuidado.

Así luchamos.

- Ryan

Lo principal es la gente.

LA VOTACIÓN Y EL DEBATE

Día de las elecciones

Martes 3 de noviembre.

Votación anticipada

City Hall, tercer piso, del 14 de octubre al 2 de noviembre. De lunes a viernes, de 8:30 AM a 4:30 PM. Traiga una identificación con foto.

Pregunte a los candidatos

Envíe una pregunta para el Debate para Alcalde en agingwellinc.org/debate, o en persona en 84 Social Street, a más tardar el martes 13 de octubre al mediodía.

Preguntas sobre la votación

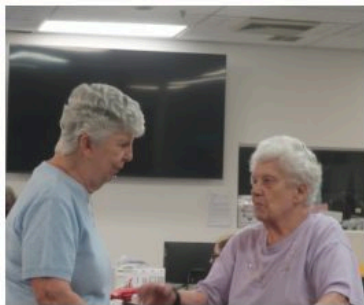
vote.ri.gov, o la Board of Canvassers (junta electoral) al 401-767-9223.

AGING WELL INC.

84 Social Street, Woonsocket, RI 02895 · 401-766-3734 · agingwellinc.org

FOTOS DE 84 SOCIAL STREET

MOMENTOS REALES, SOCIOS REALES, ALEGRÍA REAL



ABIERTO DE LUNES A VIERNES 8:00 AM a 4:00 PM

Membresía de \$18 al año. Para personas de 55 años o más. No se requiere ser residente. Comidas: donación sugerida de \$3 para personas de 60 años o más.

HAGA UNA DONACIÓN

Aging Well Inc. es una organización sin fines de lucro 501(c)(3), independiente, que opera con orgullo el centro de adultos mayores de la Ciudad de Woonsocket.

Haga su donación en agingwellinc.org.



TEMA DE OCTUBRE Inscripción Abierta de Medicare

La inscripción abierta va del 15 de octubre al 7 de diciembre, y los cambios entran en vigor el 1 de enero. Actualmente, Guy está aceptando citas en octubre y noviembre. Llame al 401-766-3734.

ASESORÍA TODO EL AÑO

Citas privadas y gratuitas con Guy sobre Medicare Parte D, los planes Advantage y preocupaciones personales de fraude o abuso. Llame al 401-766-3734.



ALIADO COMUNITARIO Woonsocket Situation Table

Una alianza semanal de agencias locales. Más de treinta se sientan a esta mesa, entre ellas los Departamentos de Policía y de Bomberos de Woonsocket, la Housing Authority, Thundermist Health Center y Community Care Center.

Hasta ahora se han llevado a la mesa más de 100 situaciones.

Aging Well Inc. es un miembro orgulloso.
woonsocketsituationtable.org