

MARCH 2026 CENTER CONNECTIONS

HEALDSBURG SENIOR CENTER

March is here, bringing with it the first hints of spring and plenty of reasons to celebrate at the Senior Center! As we look forward to warmer days and blooming flowers, we're especially excited for St. Patrick's Day. Be sure to wear your green and join us for our festive St. Patrick's Day supper filled with good food, laughter and great company. Don't miss the Saint Patrick's Day parade down Healdsburg Avenue, it's always a wonderful community tradition full of music and cheer. Stop by the Senior Center and join us for activities, friendship and fun!

Wednesday, March 4th @ 11am - Spamalot Bus Trip

Sunday, March 8th - Time Warp! Don't forget to "Spring Ahead" and set your clocks ahead by one hour.

Monday, March 9th @ 2pm - Trivia

Monday, March 9th @ 11:59pm - Marie Sparks Nominations Due

Monday, March 16th @ 9:30am - Healdsburg Trekkers. Mustard Bloom Walk along the Joe Rodota Trail. Walkers must RSVP by the Friday prior to walk.

Monday, March 16th @ 4:30pm - **Senior Supper Club - Corned Beef Night!** A traditional Corned Beef Dinner (vegan option will be available). Menu is enclosed. Advance RSVP needed. Register and pay by Fri. March 13th Fee: \$5 per person age 60+, \$15 under age 60. **Note: There is no Bistro lunch service on this day.**

Tuesday, March 17th @ 7am - **St. Patrick's Day Parade.** Wake up early and join the crowd as they march down Healdsburg Ave. Dress warm and show up in your best St. Pats attire!

Thursday, March 26th @ 12:15pm - March Birthday Club.

Sunday, March 29th @ 8:30am - Healdsburg Kiwanis Pancake Breakfast @ the Villa.



Anna Grant

Active Adult & Senior Services Supervisor
Healdsburg Community Services Dpt.





Marie Sparks Memorial Volunteer of the Year Nominations



Marie Sparks was a woman who embodied the generous and unselfish spirit of volunteerism in Healdsburg. Upon her death in 1995, the Healdsburg City Council wished to remember Marie's giving and unselfish spirit with the Annual Marie Sparks Memorial Volunteer Award.

The City of Healdsburg is actively seeking nominations for the 2025 Marie Sparks Volunteer of the Year Award. Nominees need to volunteer their time in Healdsburg and reside within Cloverdale, Geyserville, Alexander Valley, Healdsburg, or Windsor areas. The nominees will be reviewed and selected in early March. Recipients will be honored at the City Council Meeting on Monday, April 6th at 6:00 pm.

Nominations must be submitted by Monday, March 9th @ 11:59 PM

Nomination forms available at The Healdsburg Senior Center or online on The City of Healdsburg Website



March Classes

MONDAYS

Bistro Lunch

11am-12:30pm

Fee: \$5 or \$15

Program open to all ages. **Lunch served Mondays & Wednesdays.** No lunch is served on the last Monday.

TUESDAYS

Strength & Balance Training w/ Gregor

Tuesdays & Thursdays, 11:15am-12pm

Fee: \$40/ month, \$10 drop-in Location: Rec. Park

A fun & supportive class focusing on building muscle strength & improving balance! Participants use hand weights & resistance bands (bring your own). All levels welcome.

Original Center Book Club

March 17th, 10am

Fee: None

Join us at the Senior Center for March's Book Club meeting.

Fiber Arts Group

10am - 12pm

Fee: None

Bring your latest project & spend the morning finishing it up with your friends.

Intermediate Duplicate Bridge

12:30pm - 4:30pm

Fee: None

This is a pairs event, come with a partner.

WEDNESDAYS

Current Events Discussion Group

10am - 12pm

Fee: None

An exciting group of peers that meet weekly to discuss the latest events & headlines.

HICAP

1st and 3rd Wednesdays

10am - 1:30pm

Fee: None

To make an appt. call HICAP staff at (707) 526-4108.

Strength & Balance Training w/ Gregor

Wednesday Only, 11:15am-12pm

Fee: \$25/month, \$10 drop-in

See Tuesday for more info.

Mexican Train Dominoes

Wednesdays, 12:30pm - 2:30pm

Fee: None

Join us for this popular domino game that's easy to learn and fun to play. All are welcome!

THURSDAYS

Scrabble

Thursdays, 10am -12pm Fee: None

Everyone is invited to join in a game.

Senior Food Distribution

Thursdays, 12pm-1pm

Fee: None

Senior Day Drive-thru food distribution at the HBC Food Pantry located at 1505 Healdsburg Ave.

Birthday Party

March 26th, 12:15pm

Fee: None

Join us to celebrate our friends with March bdays.

Gentle Yoga w/ Gregor

Thursdays, 10am - 10:45am

Fee: \$40/month, \$15 drop-in **New Location:**

Abel de Luna Community Center, 1557 Hbg Ave.

Restart or renew your yoga practice! Standing & floor positions emphasize breath & balance, flexibility & focus. Not a beginner class; some experience required. Bring your own yoga mat, blanket, belt & block.

Chess Club

Thursdays, 1pm - 4pm

Fee: None

New members are welcome to the weekly games.

Advanced Mah Jong

Thursdays, 1:30pm - 3:30pm

Fee: None

Welcoming all experienced Mah Jong players to play fast paced Mah Jong. Feel free to bring your own Mah Jong Card set.

BINGO!

Thursdays, 1:30 pm - 3:45pm

All are welcome. Nickel per card.

FRIDAYS

Bistro Brunch

11am-12:30pm

Fee: \$5 or \$15

Program open to all ages. Brunch is served on Fridays & menu rotates monthly.

Expressive Art Workshop w/ Pam

Fridays, 10am

Fee: None

Come and express yourself. Please bring the materials that you would like to work with.

Ask the Attorney

March 6th, 10am - 12pm

Fee: None

(RSVP in advanced for 20 minute slot)

Aging Support Group

1st and 3rd Fridays, 10:30am - 12pm

NEW

Class will begin when minimum enrollment reached. **Fee will apply.**

Intermediate Ukulele

Fridays, 12:30pm - 3:30pm

Fee: None

Have a blast while strumming and singing with an energizing group of young active people. Join anytime. Contact Gail Ginder 707.953.4275.

New Location: Room 8 @ Abel De Luna Community Center

Drop-in Mah Jong

Fridays, 1:30pm - 3:30pm

Fee: None

All are welcome, bring a friend.

Rummikub

Fridays, 12pm - 3pm

Fee: None

Rummikub is one of the world's bestselling and most played games. Learn how to play with us.

Ping Pong Play!

Fridays, 2pm - 4pm

Fee: None

Everyone is welcome to play or watch the fun!



ADVERTISEMENTS

The advertisements in this newsletter help cover the costs of production and mailing and thus allow us to keep your membership rate low. An ad or insert in this newsletter does not necessarily constitute endorsement by the Senior Center or the City of Healdsburg. We reserve the right to refuse any advertising.



De La Torre Fiduciary Services, Inc.

California Licensed Professional Fiduciary #1539
website: delatorrefiduciary.com



Grace K. De La Torre, CP, MLS, JD, CLPF

707-292-7946

dltfiduciary@gmail.com

P.O. Box 851

Healdsburg, CA 95448

Your advertisement could be here!

Ask the Senior Center staff how to get in the newsletter today!

Slikker Construction

Entry Ramps • Bedside Rails

High-Quality, Built to Last

Constructed & Installed by Slikker Construction

CA Lic. 546119

New Construction • Remodels • Structural & Seismic Work

Restoration of Historical Homes • Termite & Dry Rot Repair

Decks • Arbors • Fantasy Structures

Specializing in deck replacement



Jon Slikker (owner) Lic 546119

(415)868-2025

janslikker110@gmail.com



The Senior Center is a facet of the City of Healdsburg Community Services
Dpt. The Center is open Monday - Friday 9am - 5pm.
The facility is available for rent.

Senior Center Staff:

Anna Grant, (707) 431-3159, Active Adult & Sr. Services Supervisor
Yaquelin Buenrostro, (707) 431-3492, Recreation Coordinator
Denise Widick, (707) 431-3324, Recreation Specialist
Donald Mackay, (707) 431-3324, Recreation Leader III



**Volunteer Drivers
Needed!**

Do you have a few hours to spare each week? Help support Healdsburg's senior community by becoming a volunteer driver for DASH! Our program provides free transportation for local seniors to medical appointments, grocery stores, or other essential errands. As a DASH driver, you'll help our seniors maintain their independence.

Flexible scheduling and full support provided. Come drive with us and be part of something truly rewarding!

Contact Yaquelin at
707.431.3492 or
ybuenrostro@healdsburg.gov
if interested.



Senior Center Membership Application

Member benefits: Home delivery of monthly newsletter, a parking permit, discounts on bus trips and invitations to members only events. Your membership supports your center, join/renew today!

Annual Membership (July 1, 2025 - June 30, 2026)

Check one:

Individual:

\$15 Healdsburg resident (95448 zip code)

\$20 For non-residents (other than 95448 zip code)

Couples:

\$20 Healdsburg resident (95448 zip code)

\$25 For non-residents (other than 95448 zip code)

Name _____

Street _____

City _____ State: ____ Zip: _____

Phone: _____

Email: _____

Birthday (month and day only): _____

Receive email alerts/reminders: YES ____ NO ____

Emergency Contact Information

In case I need help please contact:

Name: _____

Relationship: _____ Phone: _____

Make Checks Payable to: City of Healdsburg

Please return to the Senior Center

133 Matheson St., Healdsburg, CA 95448

Staff use only below this line:

Date paid: _____ Amount _____

Paid by: Cash / Credit Card / Check# _____

Parking Permit # _____

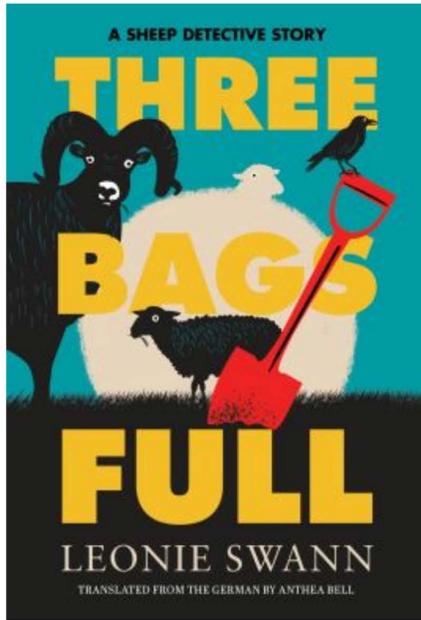
Entered in XL: Y/N

B day list: Y/N

Email: Y/N



March Book Club



Join us at the Healdsburg Senior Center
for March's Book Club meeting.

Tuesday, March 17th @ 10am



TRIVIA AFTERNOON

**MONDAY
MARCH 9**



2:00PM - 3:15PM

Healdsburg Senior Center
133 Matheson St., Healdsburg CA

Join us for a casual friendly trivia game with
your hosts the SC staff. Bring a friend or make
a team, a community team will be available.

March Birthday Party

Fiesta de Cumpleaños de Marzo

Shirley Carvalho	2
Pam Heath	2
Richard Ganz	2
Lew Sbrana	2
Beth Sawatzky	2
Gloria F. Hersch	3
John Curtin	3
Helene M. Bunch	3
Theresa Wistrom	4
Randall Sprouse	4
Kathy Pedroni	4
Fran Rand	6

Diana Polainer	6
Anne Carter	7
Emma Rosales	8
Jeanne Hartlaub	8
Ken Dalton	9
Barbara Schneider	9
Wendy Whipp	9
Judy Adams	10
Tom Crotty	11
Harriet Grossman	12
Bob Pike	12
Merie Holl	13

Linda Cota	13
Toni Sousa	15
Vicki Podolak	16
Marcy Frank	16
John Pedroni	19
Susan Lynch	20
Carl Finwall	20
Patricia Kempton	21
Julie Hildbold	22
Phyllis Walt	22
Sue Moody	23
Carl Milfeit	23
Toni Turke	23

Jane Snibbe	24
Carol Cornwell	25
Angela DiPero	25
Linda Wilkie	26
Bob Bruynesteyn	28
Marian Barbieri	28
Chris Bethards	29
Ed Wong	29
Arnold Lelouarn	29
Linda Swezey	31
Patricia Lawrence-Dietz	31
Carol McKnight	

Join us at the Senior Center to celebrate our friends for their March Birthdays with cake and ice cream. Everyone is welcome to join!

*Celebremos a nuestros amigos con cumpleaños en marzo con pastel y nieve.
Todos son bienvenidos.*

Thursday, March 26th , 12:15pm
Jueves, 26 de marzo, 12:15pm

THE HEALDSBURG SENIOR CENTER
133 Matheson St. Healdsburg, CA. 95448
(707) 431- 3324 | agrant@healdsburg.gov



MARZO 2026 CONEXIONES DEL CENTRO

EL CENTRO PARA ADULTOS MAYORES DE HEALDSBURG

¡Marzo ya está aquí, trayendo consigo los primeros indicios de la primavera y muchas razones para celebrar en el Centro para Adultos Mayores! Mientras esperamos con ilusión la llegada de los días más cálidos y las flores en flor, estamos especialmente emocionados por el Día de San Patricio. No olvides vestirte de verde y unirte a nosotros en nuestra festiva cena del Día de San Patricio, llena de buena comida, risas y buena compañía. No se pierda el desfile del Día de San Patricio por la avenida Healdsburg, una maravillosa tradición comunitaria llena de música y alegría. ¡Pase por el Centro para Adultos Mayores y únase a nosotros para disfrutar de actividades, amistad y diversión!

Miércoles, 4 de marzo, @ 11am: Excursión en autobús a Spamalot.

Domingo, 8 de marzo: ¡cambio horario! No olvides adelantar tus relojes una hora.

Lunes, 9 de marzo, @ 2pm: Trivia.

Lunes, 9 de marzo, @ 11:59pm: Fecha límite para las nominaciones a Marie Sparks.

Lunes, 16 de marzo, @ 9:30am: Healdsburg Trekkers. Paseo por el Joe Rodota Trail para ver la floración de la mostaza. Los participantes deben confirmar su asistencia antes del viernes anterior a la caminata.

Lunes, 16 de marzo, @ 4:30pm: Club de cena para personas mayores: ¡Noche de carne en conserva! Una cena tradicional de carne en conserva (habrá opción vegana). Se adjunta el menú. Es necesario confirmar asistencia con antelación. Inscríbase y pague antes del viernes 13 de marzo. Precio: 5 \$ por persona mayor de 60 años, 15 \$ para menores de 60 años. Nota: Ese día no habrá servicio de almuerzo en el Bistro.

Martes, 17 de marzo, @ 7am: Desfile del Día de San Patricio. Levántate temprano y únete a la multitud que desfila por Healdsburg Ave. ¡Abrígate bien y luce tu mejor atuendo de San Patricio!

Jueves, 26 de marzo, @ 12:15pm: Club de cumpleaños de marzo.

Domingo, 29 de marzo, a las 8:30am: Desayuno de panqueques Kiwanis de Healdsburg en la Villa.



Anna Grant

Supervisora de servicios para adultos activos
y personas mayores
Dpto De Servicios Comunitarios De Healdsburg





Nominaciones al Voluntario del Año en memoria de Marie Sparks



Marie Sparks fue una mujer que encarnó el espíritu generoso y desinteresado del voluntariado en Healdsburg. Tras su fallecimiento en 1995, el Ayuntamiento de Healdsburg quiso recordar el espíritu generoso y desinteresado de Marie con el Premio Anual al Voluntariado en Memoria de Marie Sparks.

La ciudad de Healdsburg está buscando activamente nominaciones para el Premio Marie Sparks al Voluntario del Año 2025. Los nominados deben ser voluntarios en Healdsburg y residir en las áreas de Cloverdale, Geyserville, Alexander Valley, Healdsburg o Windsor. Las nominaciones se revisarán y seleccionarán a principios de marzo. Los ganadores serán homenajeados en la reunión del Ayuntamiento el lunes 6 de abril a las 6:00 p. m.

Las nominaciones deben enviarse antes del lunes 9 de marzo a las 11:59 p. m.

**Los formularios de nominación están disponibles en el Centro para Adultos Mayores de Healdsburg o en línea en el sitio web de la ciudad de Healdsburg*.*



Clases de Marzo

LUNES

Bistro Abierto

11am-12:15pm Tarifa: \$5 o \$15

Programa abierto a todas las edades. **El almuerzo se sirve los lunes y miércoles.** No se sirve almuerzo el último lunes del mes.

MARTES

Entrenamiento de fuerza y equilibrio con Gregor

Martes y Jueves, 11:15am-12pm Tarifa: \$40/p mes

Una clase sentada y de pie que se centra en los músculos centrales y el desarrollo del equilibrio. Los participantes utilizan pesas y bandas. Todos los niveles son bienvenidos.

Club de Lectura del Centro Original

3º martes al mes, 10am

Tarifa: Gratis

Unase a nosotros para la Lectura de febrero.

Grupo de Artes de Fibra

10am - 12pm

Tarifa: Gratis

Únete a nuestro círculo social de artistas de la fibra. Trae tu último proyecto y pasa la mañana terminándolo con tus amigos.

MIÉRCOLES

Grupo de discusión sobre eventos actuales

10am - 12pm

Tarifa: Gratis

Un emocionante grupo de compañeros que se reúnen semanalmente para discutir los últimos acontecimientos y titulares.

Ajedrez

10am - 12pm

Tarifa: Gratis

Bienvenidos todos los jugadores y los niveles para unirse a un juego y mantener su mente aguda.

HICAP

1 y 3 miércoles 10am - 1:30pm

Tarifa: Gratis

Para hacer una cita para hablar con un consejero de HICAP en el Centro para Adultos Mayores de HBG debe llamar al personal de HICAP al (707) 526-4108.

Entrenamiento de fuerza y equilibrio con Gregor

Sólo miércoles, 1:15pm - 2pm

Tarifa: \$25/p mes

Ver descripción de martes y jueves para más detalles.

Bistro Abierto

11am-12:15pm

Tarifa: \$5 o \$15

Programa abierto a todas las edades.

Dominó Cubano

10:30am y 12:30pm

Tarifa: Gratis

Unase a nosotros para este popular juego de dominó que es fácil de aprender y divertido de jugar. ¡Todos son bienvenidos!

JUEVES

Scrabble

10am - 12pm

Tarifa: Gratis

Todos están invitados a participar.

Fiesta de cumpleaños

26 de marzo, 12:15pm

Tarifa: Gratis

Celebremos a nuestros amigos con cumpleaños en marzo. Todos son bienvenidos!

BINGO!

Los jueves, 1:30 pm - 3:45pm

Todos son bienvenidos. 5 centavos por carta.

Mah Jong Avanzado

Los jueves, 1:30pm - 3:30pm

Tarifa: Gratis

(vea la descripción del lunes)

VIERNES

Pregúntele al abogado

6 de marzo, 10am - 12pm

Tarifa: Gratis

(Reserve con antelación para un espacio de 20 minutos)

Grupo de apoyo sobre el envejecimiento

NUEVO

1 y 3 viernes, 10:30a - 12p

La clase comenzará cuando se alcance el número mínimo de inscritos. **Se aplicará una tarifa.**

Bistro Abierto para Almuerzo

11am-12:30pm

Tarifa: \$5 o \$15

Programa abierto a todas las edades. El almuerzo se sirve los viernes y rotará cada dos semanas.

Ukelele Intermedio

Los viernes, 12pm - 2:30pm

Tarifa: Gratis

Diviértete mientras rasgues y cantas con un energizante grupo de jóvenes activos. Unase en cualquier momento. Para conocer los detalles de las reuniones actuales, póngase en contacto con el Centro. ***Nueva ubicación: Salon 8 en el Centro Comunitario Abel de Luna (1557 Healdsburg ave.)***

Mah Jong Libre

Los viernes, 1:30pm - 3:30pm

Tarifa: Gratis

Todos son bienvenidos, traiga un amigo.

Rummikub

Los Viernes, 12pm - 3pm

Tarifa: Gratis

Rummikub es uno de los juegos más vendidos y jugados del mundo. Aprende a jugar con nosotros.

Juego de Ping Pong

Los viernes, 2pm - 3:45pm

Tarifa: Gratis

¿Buscas un juego que no dañe las articulaciones, y que sea una gran actividad social? Entonces prueba el ping pong. Todo el mundo es bienvenido a venir a jugar o a ver cómo se desarrolla la emoción.



ANUNCIOS

Los anuncios en este boletín ayudan a cubrir los costos de producción y envío y por lo tanto, nos permiten mantener su tasa de membresía baja. Un anuncio o inserto en este boletín no constituye necesariamente el respaldo del Centro para Adultos Mayores o de la ciudad de Healdsburg. Nos reservamos el derecho de rechazar cualquier publicidad.



De La Torre Fiduciary Services, Inc.

California Licensed Professional Fiduciary #1539
website: delatorrefiduciary.com



Grace K. De La Torre, CP, MLS, JD, CLPF

707-292-7946

dltfiduciary@gmail.com

P.O. Box 851

Healdsburg, CA 95448

¡Su anuncio podría estar aquí!

Pregunte hoy mismo al personal del Centro para Adultos Mayores cómo aparecer en el boletín.

Slikker Construction

Entry Ramps • Bedside Rails

High-Quality, Built to Last

Constructed & Installed by Slikker Construction

CA Lic. 546119

New Construction • Remodels • Structural & Seismic Work

Restoration of Historical Homes • Termite & Dry Rot Repair

Decks • Arbors • Fantasy Structures

Specializing in deck replacement



Jon Slikker (owner) Lic 546119

(415)868-2025

janslikker110@gmail.com



THE HEALDSBURG SENIOR CENTER

133 Matheson St.
Healdsburg, CA. 95448
www.healdsburg.gov



PRST STD
US Postage PAID
Permit #86
Healdsburg, CA



Solicitud de membresia al Centro para Adultos Mayores

Beneficios para los miembros: Envío a domicilio del boletín mensual de noticias, un pase de estacionamiento, descuentos en viajes en autobús y invitaciones a eventos exclusivos para miembros. Su membresía apoya a su centro, ¡apúntese o renueve hoy mismo!

**Membresía anual
(1 de julio de 2025-30 de junio de 2026)**

Individual:

- \$15 Residente de Healdsburg (código postal 95448)
- \$20 Para no residentes (código postal diferente al 95448)

Parejas:

- \$20 Residente de Healdsburg (código postal 95448)
- \$25 Para no residentes (código postal diferente al 95448)

Nombre _____
 Calle _____
 Ciudad _____ Estado: _____
 Codigo Postal: _____
 Telefono: _____
 Correo Electronico: _____
 Fecha de nacimiento (sólo mes y día): _____
 Recibir recordatorios/alertas por correo electrónico:
 SI _____ NO _____

Información de contacto en caso de emergencia

En caso de necesitar ayuda, por favor contacte a:
 Nombre: _____
 Relacion: _____ Telefono: _____

Haga los cheques a nombre de: Ciudad de Healdsburg
 Por favor, devuélvalo al Centro para Adultos Mayores
 133 Calle Matheson ., Healdsburg, CA 95448

No escriba debajo de esta línea

Date paid: _____ Amount _____
 Paid by: Cash / Credit Card / Check# _____
 Parking Permit # _____
 Entered in XL: Y/N B day list: Y/N Email: Y/N