



BOLETIN DE LA OFICINA DE BIENESTAR COMUNITARIO

El bienestar es importante



Recursos de comida gratuitos en New Paltz

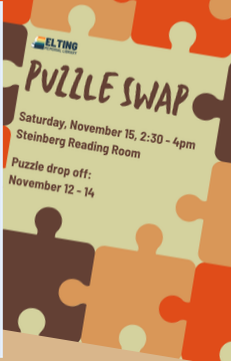
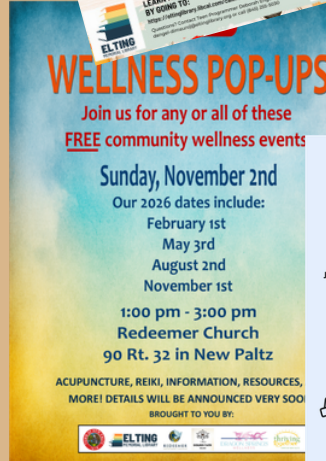
Véanse las páginas cinco, seis y siete.

Desde películas GRATIS hasta eventos de bienestar, baños de sonido, fuentes de alimentos GRATIS, estudios de arte abiertos para jóvenes, intercambios de rompecabezas, capacitaciones sobre Narcan que salvan vidas y mucho MÁS, la comunidad de New Paltz realmente tiene algo para cada uno. Nos encantaría que pudieras venir a uno o a todos los eventos comunitarios que se celebrarán en noviembre.

También esperamos que encuentre paz y tranquilidad en la información que le hemos dado sobre cómo manejar la soledad y el duelo en las fiestas.

Disfruta de esta edición de noviembre de 2025 de "Wellness Matters" y compártela con quienes creas que puedan disfrutar o beneficiarse de su contenido.

Consulte la página 2 para más detalles del evento y las páginas 5 a 7 para información sobre la comida gratuita.



Cómo manejar el duelo en las fiestas Ver la página 3



¡HAZ CLIC O ESCANEA AQUÍ ARA RECIBIR WELLNESS MATTERS!



¡Danos un "Me gusta" y síguenos en Facebook e Instagram, por favor!



Responde una breve encuesta de interés. Haz clic AQUÍ o visita bit.ly/3S1Tdqm

GRATIS

Eventos de noviembre

NO TE LO
PUEDES
PERDER

NO TE LO
PUEDES
PERDER

Sábado 1 de noviembre
De 19:00 a 20:00 en el
Centro Comunitario de
New Paltz

Domingo 2 de noviembre
De 13:00 a 15:00 en la
Iglesia del Salvador
90 Ruta 32 Nueva Paltz

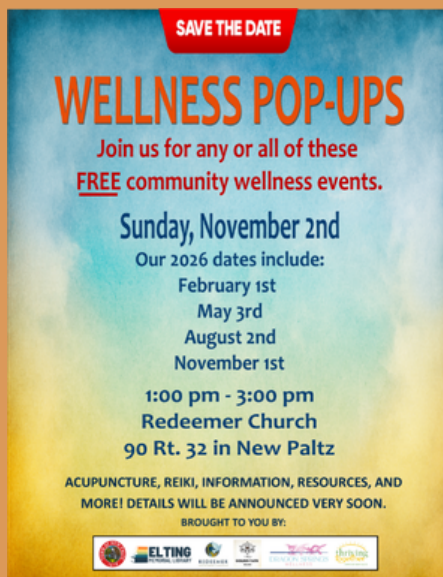
Miércoles 5 de noviembre
De 13:00 a 14:30 en el
Starbucks de la calle
Main, New Paltz



Sound Bath
with Peter Blum

JOIN US for an evening soundscape, featuring a variety of gongs, Himalayan singing bowls, Sajian resonating bells, handpan, tamboura, ngoni, frame drum, and vocals.

Saturday, Nov. 8 | 7-8pm
NP Community Center
registration@townofnewpaltz.org
FREE



SAVE THE DATE

WELLNESS POP-UPS
Join us for any or all of these **FREE** community wellness events.

Sunday, November 2nd
Our 2026 dates include:
February 1st
May 3rd
August 2nd
November 1st

1:00 pm - 3:00 pm
Redeemer Church
90 Rt. 32 in New Paltz

ACUPUNCTURE, REIKI, INFORMATION, RESOURCES, AND MORE! DETAILS WILL BE ANNOUNCED VERY SOON.
BROUGHT TO YOU BY:



SAVE A LIFE

Join our community for a **Narcan Training Event**
Wednesday, November 5th

Join New Paltz Starbucks for a **FREE Narcan Training Event**. Learn how to safely administer and take home a free kit & harm reduction supplies. Hosted by members of the New Paltz Opioid Overdose Prevention Response Team!

Learn how to save a life!
Location: New Paltz Starbucks Lobby
Time: 1:00pm-2:30pm

Thank You



TEEN
Open Art Studio

Wednesday, November 5th
4:30 to 6:00 p.m.

Teens are invited to paint, draw, and get creative. Use library art supplies, hang out in a relaxed environment, and be inspired! Refreshments served.

Registration appreciated.

LEARN MORE BY SCANNING THE QR CODE OR BY GOING TO:
<https://eltinglibrary.libcal.com/calendar/21390/>
Questions? Contact Teen Programmer Deborah Engel-Di Mauro dengel-dimauro@eltinglibrary.org or call (845) 255-5030



¡NOCHE DE CINE GRATIS!
14 de noviembre

MINECRAFT MOVIE (Rated PG)
6:30pm - 90 Rt. 32 South
Habitación comunitaria
Iglesia del Redentor



ELTING
Puzzle Swap

Saturday, November 15, 2:30 - 4pm
Steinberg Reading Room

Puzzle drop off:
November 12 - 14

Miércoles 5 de noviembre
De 16:30 a 18:00 en la
Biblioteca Elting.

Viernes 14 de noviembre
De 18:30 a 21:00 en la
Iglesia del Salvador

Sábado 15 de noviembre
De 14:30 a 16:00 en la
Biblioteca Elting.

Manejar con

El duelo en las fiestas...



El término «festividades de duelo» hace referencia a esos profundos sentimientos de tristeza y pérdida que pueden hacerse más fuertes durante las fiestas navideñas, especialmente después de la pérdida de un ser querido. Para afrontarlo, piense en algunas de las siguientes ideas y enfoques...

Reconoce y respeta tu duelo.

Acepta tus sentimientos: Está bien no estar siempre feliz. Date permiso para sentir todas tus emociones sin sentirte mal.

- **Honra a tu ser querido:** Encuentra formas de recordarlo, como reservar un lugar en la mesa, encender una vela especial, contar historias o hacer una caja de recuerdos.
- **Sé adaptable con las tradiciones:** No te sientas obligado a seguir todas las costumbres antiguas. Está bien modificarlas o iniciar otras nuevas que te parezcan adecuadas en este momento.
- **Encuentra alegría en los recuerdos:** Date permiso para guardar esos momentos felices y, al mismo tiempo, mantente receptivo a nuevas maneras de encontrar felicidad.

Planear y poner límites

Planifica con tiempo: Recuerda que las vacaciones pueden ser un poco estresantes, así que organiza cómo te gustaría pasar tu tiempo. Tener un plan B para los eventos puede ser muy útil.

Establece límites: Date permiso para decir que no a eventos que te parezcan demasiado abrumadores y comparte tus necesidades con los demás.

- **Gestiona tus expectativas:** No busques unas vacaciones "perfectas". Acepta que este año será distinto y adapta tus expectativas a eso.
- **Busca y acepta ayuda:** Habla con los demás: Conecta con amigos, familiares o un grupo de apoyo para quienes están de duelo. No te quedes solo.
- **Pide ayuda:** Acepta la ayuda que te ofrezcan para hacer cosas divertidas durante las vacaciones, como ir de compras o cocinar.
- **Considere buscar ayuda profesional:** Si su dolor es muy intenso, un terapeuta o consejero especializado en el duelo puede ofrecerle apoyo.

Por encima de todo...

Cuídate Prioriza el cuidado de ti mismo.

Participa en actividades que ayuden a tu bienestar físico, emocional y mental.

Sé cariñoso contigo mismo.

Date un momento para descansar, reflexionar y manejar el duelo, y trata de no agregar más estrés a tu vida.

Por qué es importante la conexión social

Why Social Connection Matters

Connection is a mental human need, essential to survival as food, water, and shelter

15 cigarettes a day

Lacking social connection can increase the risk for premature death as much as smoking up to 15 cigarettes a day

Prosperity

Social Connection is a critical contributor to individual and population health, community safety, resilience, and prosperity

Loneliness and social isolation can increase the risk of developing dementia by approximately 50% in older adults

Haz clic en la imagen de arriba o visita <http://bit.ly/4hDIXPB> para ver cómo participar puede ser realmente beneficioso para tu salud.

La vida a veces puede ser un poco complicada...

SOLICITA AYUDA CUANDO LA NECESITES.

La educación es fundamental:

Descubra las opciones que tiene para usted, sus amigos y su familia.

Póngase en contacto con la Oficina de Bienestar Comunitario (OCW) para recibir recursos y orientación que le apoyen con sus necesidades particulares.

Entendemos lo complicadas que pueden ser las situaciones y circunstancias de la vida, y estamos aquí para echar una mano.

Llame a Phoenix al (845) 275-5413 o visite nuestra página web

nphrivingtogether.org para descubrir más información y recursos locales.

hope

Encuentra las tarjetas de recursos de OCW en las oficinas y comercios de la ciudad.



(Haz clic en la imagen de arriba para más detalles).

FREE Food Resources in New Paltz

30 de octubre de 2025

Queridos miembros de la comunidad;

Aquí les traemos una lista inicial de los distintos recursos locales de apoyo alimentario que se pueden encontrar en New Paltz. La Oficina de Bienestar Comunitario (OCW) está trabajando para descubrir y coordinar más recursos a través de nuestra red de organizaciones comunitarias aliadas. Compartiremos más detalles a medida que los tengamos. Si te gustaría participar y ofrecer tu tiempo como voluntario, no dudes en contactar a Phoenix en la Oficina de Bienestar Comunitario al (845) 275-5413 o por correo electrónico (pkawamoto@townofnewpaltz.org).

FAMILIA DE NEW PALTZ:

Ayuda alimentaria sin necesidad de cita **Horario: De lunes a jueves, de 10:00 a 17:00.**

51 North Chestnut Street, Nueva Paltz

Viernes de 10:00 a 16:00

SE AGRADECEN MUCHO LAS DONACIONES DE ALIMENTOS:

Los artículos que necesitas son:

Alimentos no perecederos (conservas y alimentos envasados)

Frutas y verduras frescas Carnes y embutidos

Productos de higiene femenina

Artículos extra de cuidado personal (desodorante, champú, pasta de dientes, etc.)

Se prefieren los artículos comprados, porque son los más útiles, pero los miembros de la comunidad también pueden dejar tarjetas de regalo donadas para supermercados locales o efectivo.



Every Sunday 1-3pm in New Paltz

1st Sundays: Reformed Church of New Paltz
92 Huguenot Street, 845.255.6340

2nd Sundays: Redeemer Lutheran Church
90 Route 32 South, 845.255.0051

3rd Sundays: St. Andrew's Episcopal Church
163 Main Street, 845.255.5098

4th Sundays: New Paltz United Methodist Church
1 Grove St, 845.255.5210

5th Sundays: New Paltz Friends Meeting
8 N. Mannheim Blvd., 845.255.579

COMIDA FRESCA GRATIS: Esta colaboración organizada por miembro de NewConnexions (anteriormente la Iglesia Metodista Unida de New Paltz), y se presenta en colaboración

a través de una red de iglesias locales en New Paltz. Aquí tienes el calendario y la información de contacto. Si te gustaría participar o hacer una donación para esta iniciativa, por favor, contactanos. Pastora Limina Grace Harmon:

1 Grove St, New Paltz, NY 12561 (845) 255-5210.

*NewConnexions está llevando a cabo una nueva iniciativa para ayudar a combatir la inseguridad alimentaria, entregando alimentos no perecederos a los mayores de la comunidad. Si quieres saber más sobre esta iniciativa o unirte, contacta a la pastora Limina Grace Harmon.

FREE Food Resources in New Paltz

IGLESIA DE SAN JOSÉ: Banco de Alimentos,
34 Calle South Chestnut, New Paltz

Horario: De lunes a miércoles, de 11:00 a 12:00.
Viernes de 11:00 a 12:00

Si necesitas ayuda para conseguir los alimentos que tú y tu familia necesitan, por favor ven al salón parroquial en esos horarios y trae una identificación con foto. Puedes obtener ayuda una vez al mes.

Agradecemos de corazón cualquier donación que puedas hacer para este importante ministerio. Los cheques deben hacerse a nombre de "Iglesia de San José" e indicar "Despensa de Alimentos" en la línea de notas. Las donaciones de alimentos se pueden entregar en la despensa durante su horario de atención o dejarlas en la iglesia (en el vestíbulo o cerca de las puertas traseras).



SUNY NEW PALTZ - ALIMENTOS PARA TODOS EN NP:

Este servicio ofrece alimentos no perecederos y productos de cuidado personal a los estudiantes, docentes y personal de SUNY New Paltz.

Situado en el Edificio 319 de la Unión de Estudiantes

La despensa cuenta con el copatrocinio del Estudiante Chris.

El Centro Tian y el Ministerio Episcopal del Campus brindan servicios en varios días de la semana. Más La información y las novedades las puedes encontrar en el Instagram de la despensa, @npfoodforall.

PANTRY HOURS
BEGINNING
WEDNESDAY, OCTOBER 22
***VOLUNTEERING OPPORTUNITIES FROM 12PM-1PM ON MONDAYS!
MONDAY
10AM - 12PM
1PM - 8PM
WEDNESDAY
10AM - 8PM
FRIDAY
10AM - 8PM

MAPA Y RECURSOS DE LA DESPENSA DE ALIMENTOS Y COMEDORES SOCIALES DEL CONDADO DE ULSTER:

Echa un vistazo al mapa que está adjunto y a la lista de recursos que puedes encontrar en el condado de Ulster en la siguiente página.

ULSTER COUNTY

Food Pantries & Meal Programs (UCAT)

accessible by Ulster County Area Transit (UCAT)



Map data ©2025 Google

More info:
<https://www.ulstercounty.org>
<https://www.familyofwoodstockinc.org>
 UCAT: <https://ucat.ulstercounty.gov>

(845) 481-0331
 (845) 679-2485
 (845) 340-3333

Developed & maintained by
 Ulster County & Family of Woodstock
 in partnership with
 Friends of the Hudson Valley's
 Farm Fresh Food Initiative.

- ACCORD**
 Town of Rochester Food Pantry
 15 Tobacco Rd, Accord
 Hours: Wed 3:30-5:30pm, Fri 10am-12pm
- BOICEVILLE**
 Reservoir Food Pantry
 (845) 663-3353 • 4073 Rte 28, Boiceville
 Hours: Mon 2-4pm
 No home deliveries at this time
- ELLENVILLE**
 Community Action
 (845) 338-8750 • 2 Clinton Ave, Ellenville
 Hours: Mon-Fri 8am-4pm
 Mass Distribution 2nd Fridays 12pm
 Farm Stand 2nd & 4th Thursdays 10am
- Ellenville St. Paul A.M.E. Zion Church**
 (914) 619-7755 • 156 Center St, Ellenville
 Hours: Even numbered Saturdays 1-3pm
- Ellenville United Methodist Church**
 Food Pantry
 (845) 647-7094 • 85 Canal St, Ellenville
 Hours: Th 9:15-10:30am,
 Sun 11:30am-12:30pm
- Family of Ellenville Food Pantry**
 (845) 647-2443 • 221 Canal St, Ellenville
 Hours: M,T,Th 9am-4pm, W 10am-5pm
- St. Mary's & St. Andrew's Roman Catholic**
 Church Food Pantry
 (845) 647-6080 • 137 S Main St, Ellenville
 Hours: Thurs 10am-2pm
- Ulster Heights Methodist Church Food Pantry**
 (845) 647-4327
 1264 Ulster Heights Rd, Ellenville
 Hours: 3rd Wed 3-6pm
- ESOPUSPORT EWEN**
 Ascension Holy Trinity Food Pantry
 (845) 834-6014 • 1585 Route 9W, West Park
 Hours: 1st & 3rd Sunday of each month,
 12:30-2pm
- GARDNER**
 Helping Hands Food Pantry
 (845) 564-1153
 Hours: Thurs 11am - 12:30pm
- HIGHLAND**
 Ascension Holy Trinity Food Pantry
 (845) 834-6014
 21 Lower Grand St, Highland
 Hours: Sat 10am-12pm,
 3rd Wed of month, 6-8pm

- HIGHLAND (cont.)**
 Family Outreach Food Pantry, Delivered Meals
 (845) 380-8799 • 529 Rt 44/55, Highland
 Hours: 2nd & 4th Wed of month 2-6pm
- St. Augustine Parish Food Pantry**
 (845) 691-7673 • 35 Phillips Ave, Highland
 Hours: 1st & 3rd Sat of each month, 9-11am
- KINGSTON**
 Catholic Charities Food Pantry
 (845) 340-9170 • 6 Adams St, Kingston
 Hours: Tue & Fri 10am-3pm
- Community Action**
 (845) 338-8750 • 70 Lindley Ave, Kingston
 Hours: Mon-Fri 8am-4pm
 Mass Distribution 2nd Fridays 12pm
 Farm Stand 2nd & 4th Thursdays 10am
- Heavenbound Food Pantry**
 (845) 616-3211 • 100 Lucas Ave, Kingston
 Hours: 1st & 3rd Th 11am-1pm,
 2d & 4th Thurs 4:30-6:30 pm
- People's Place Food Pantry, Clothing**
 (845) 338-4030 • 17 St James St, Kingston
 Hours: M-F 10am-1pm, Wed 5-7pm
 People's Place Community Cafe
 777 Broadway, Kingston
 Hours: M-F 8am-1pm
 Hot dinner served the last Wednesday of each
 month, from 5-6:30pm
 Farm Stand Tuesdays 8:30-10:30am April-Oct
- Pointe of Peace Family Life Center**
 Food Pantry
 (845) 339-4615 • 243 Hurley Ave, Kingston
 Hours: Sat 1-3pm
- St James Happy to Help Food Pantry**
 (845) 331-3030 • 35 Pearl Street, Kingston
 Hours: 3 Sundays a month, 10:30am-2pm
 (call for schedule)
- Salvation Army of Ulster County Food Pantry**
 (845) 331-1803 • 35 Cedar St, Kingston
 Pantry Hours: M-F 9:30am-12pm & 1-2:30pm
 Red Shield Lunchbox: M-F 12-12pm
- Tilda's Kitchen & Market**
 (845) 663-2286 • 630 Broadway, Kingston
 Hours: M-Th 9am-4pm, F 9am-10pm,
 Free breakfast & lunch every last Tuesday
 Free soup & produce M-F until 4pm
- Trinity Evangelical Lutheran Church Food**
 Pantry • (845) 338-2954
 72 Spring St, Kingston
 Hours: 1-11:30am - 1pm

- LAKE KATRINE**
 Bread of Life Food Pantry
 (844) KINGSFIRE ext #3
 865 Neighborhood Rd, Lake Katrine
 Hours: Sun 12:30-2pm,
 1st & 3rd Fri 12-2pm
- Seasoned Givers**
 (845) 616-1689
 11 Lohmeyer Ln, Lake Katrine
 For delivery by appointment
- MARLBORO**
 Saint Mary's Church Food Pantry
 (845) 236-4340 • 71 Grand St, Marlboro
 Hours: Wed 10am-1pm; as of 6/1/24 2nd &
 4th Wed of month 10am-1pm
 Serving only residents of Marlboro & Milton
- NEW PALTZ**
 Family of New Paltz Food Pantry
 (845) 255- 8801
 51 North Chestnut St, New Paltz
 Hours: M-Th 10am-5pm, Fri 10am-4pm
- New Paltz Free Fresh Food**
 1st Sundays of the month, 1-3pm
 Reformed Church of NP 92 Huguenot St
 2nd Sundays of the month, 1-3pm
 Redeemer Lutheran Church, 90 Rue 32 South
 3rd Sundays of the month, 1-3pm
 St Andrew's Episcopal Church, 163 Main St
 4th Sundays of the month, 1-3pm
 United Methodist Church, 1 Grove St
 5th Sundays of the month, 1-3pm
 NP Friends Meeting, 8 N. Mannheim Blvd
 (845) 255-5635
- Saint Joseph's Catholic Church Food Pantry**
 34 S Chestnut St, New Paltz
 Hours: Mon, Tue, Wed & Fri, 11am - 12pm
- PHOENICIA**
 Phoenicia UMC Food Pantry
 (845) 688-7680 • 29 Church St, Phoenicia
 Hours: Thurs 10am -12pm
- PINE BUSH**
 Pine Bush Ecumenical Food Pantry
 (845) 744-3390
 Rte 52 & New Prospect Rd
 Hours: Wed 10am-12pm; Thurs 5-7pm
 Sat 10am-3pm
- PLATTEKILL**
 New Day Tabernacle Church Food Pantry
 (845) 566-4441 • 38 Fire House Rd, Plattekill
 Hours: Sat 10am-12pm; Wed 6-7pm
- Plattekill Food Pantry**
 (845) 564-4972 • 1250 Route 32, Plattekill
 Hours: 1st & 3rd Wed of the month, 4-6pm

- ROSENDALE**
 Rosendale Food Pantry
 (844) 205-2822 • 45 James St, Rosendale
 Hours: Mon 9am-1pm, Sat 10am-1pm
- SAUGERTIES**
 God Given Bread Food Pantry
 (845) 246-8322 • 100 Market St, Saugerties
 Hours: Tues & Wed 10-11:45am
- Saugerties Area Council of Churches**
 Food Pantry
 (845) 246-6885
 44 Livingston St, Saugerties
 Hours: Mon & Th 10am - 12pm; Tue 7-8pm
- St. John the Evangelist Food Pantry**
 Phone: (845) 246-9581
 915 Rt 212, Saugerties
 Hours: Wed & Fri, 10 am-12 noon
 Serving residents of the Town of Saugerties
- STONE RIDGE**
 Rondout Valley Food Pantry
 (845) 687-4013 • 3775 Main St, Stone Ridge
 Hours: Tue & Thu 9am - 11am
 For delivery by appointment
- WALKILL**
 His Love Unveiled Food Pantry
 (845) 895-3006 • 2393 Route 300, Walkill
 Hours: 2nd and 4th weeks of the month
 Tuesdays 12-1:30pm &
 Thursdays 6:30-7:30pm
- Walkill Reformed Church Food Pantry**
 (845) 895-2181 • 45 Bridge Street, Walkill
 Hours: Thu 6-7:30pm, Fri 11am—1 pm
- WOODSTOCK**
 Daily Bread Soup Kitchen
 (845) 679-2336
 26 Mill Hill Rd., Woodstock
 Hours: Mon, Wed, Fri 4-5 pm
- Family of Woodstock Food Pantry**
 (845) 679-2485
 16 Rock City Rd., Woodstock
 Hours: Sun - Sat 9:30am - 9:30pm
- Good Neighbor Food Pantry**
 (845) 417-5535
 89 Tinker St, Woodstock
 Hours: Wed, Thu, Sat 11am-3pm
- Woodstock Area Meals on Wheels**
 (845) 679-4656 • 16 Tinker St, Woodstock
 Meals delivered M-F 11am-12pm
- UCAT Shopping Bus**
 Seniors aged 60 or older can register at
 Rideucate.com or call (845) 334-8120