



Calendar de Agosto 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retraso 12p=Reunión del Centro para Adultos Mayores Invitados: Compassion Homecare	4 9:30a=Yoga 1 10a=B/P 10a=Mercado de agricultores 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 12:30p=Bingo (Oak St)	5 9:30a=Estiramiento y tonificación 11a=Percusión 11a=BRASS Ganchillo 12:30p=2=Monitoreo de mi salud(19) Sin Nutrición de BCH	6 10a=BRASS Acolchado 11a=Póker 11a=Sunshine Lav Granja \$5 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Años de Sabiduría Sin Coro Sin Ukulele	7 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Costura 11a=Pintura con Silvia \$2 11a=Spades 11:30a=Fiesta de helados Adios a Talique
10 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retraso 12p=Jessica Dorner Nutrition	11 9:30a=Yoga 1 9:30a=SB Biblioteca 10a=B/P 10a=Mercado de agricultores 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 12:30p=Bingo	12 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a= Nutrición (BCH) 10:30a=Paseo en barco en Quassy: \$15 por persona (el autobús sale a las 10:30a) 11a=Percusión 11a=BRASS Ganchillo	13 10a=BRASS Acolchado 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café Sin Coro Sin Ukulele	14 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Costura 11a=City Mission 11a=Pintura con Silvia \$2 11a=Spades
17 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retraso 12:30p=Almuerzo informativo sobre planificación urbana con Bob Nerney	18 9:30a=Yoga 1 10a=B/P 10a=Mercado de agricultores 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 11:30a=Reflexología 12:30p=Bingo	19 9:30a=Estiramiento y tonificación 9:30a=Smart House El autobús sale a las 9:30a 10a=Nutrición BCH 10a=Dolce 11a=BRASS Ganchillo Sin Percusión	20 10a=BRASS Acolchado 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Inscripción para el almuerzo para personas mayores 1p=Campaña de donación de sangre de la YMCA Sin Coro Sin Ukulele	21 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Costura 11a=Pintura con Silvia \$2 11a=Spades 11:30a=Reiki
24 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retraso 12:30p=Estevan, Entrenador de Salud de la Ciudad: Estrés	25 9:30a=Yoga 1 10a=B/P 10a=Mercado de agricultores 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 11:30a= Reflexología 12:30p=Bingo	26 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a=Nutrición BCH 11a=BRASS Ganchillo 11a=Capacitación en RCP para personas mayores Sin Percusión	27 10a=BRASS Acolchado 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café 12:30 p. m. = Ayudas visuales para personas mayores con discapacidad Sin Coro Sin Ukulele	28 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Pintura con Silvia \$2 11a=Spades 11a=Costura con Maggie
31 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retraso 12:30=Cambios en Medicare con WCAAA				



Menú Agosto 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Café Almuerzo servido 11:30 a 12:30 Martes & Jueves Todos los menús son sujeto a cambios	4 Frittata de brócoli y queso Patatas fritas pequeñas Ensalada mixta con aderezo italiano Muffin de arándanos integral Puré de manzana		6 Ensalada de tacos de pavo (lechuga, tomate, carne molida de pavo, queso cheddar, aderezo ranch) Ensalada de frijoles negros y maíz Totopos Trozos de piña	Sugirió Donación para personas mayores \$4.00
Si recibe el programa Comidas a Domicilio, no tiene derecho al Café Almuerzo	11 Pechuga de pollo al estilo sichuan Arroz integral Brócoli Pan de trigo Galleta Jugo de frutas		13 Sopa de patata/crx Ensalada del chef (lechuga, tomate, zanahorias, jamón, pavo, huevo, queso cheddar, aderezo ranch) Pan de centeno Mandarinas	TENGA EN CUENTA Se pide a los asistentes e invitados que paguen \$9.73 por el almuerzo. Eso es lo que el WSC le paga a New Opp por el almuerzo
	18 Hamburguesa de costilla de cerdo glaseada con salsa barbacoa y pan integral Frijoles rancheros Ensalada de pepino Fruta de temporada		20 Filete Salisbury con salsa de carne Puré de patatas Coles de Bruselas Pan integral Galleta Zumo de frutas	No podemos utilizar nuestros fondos para pagar los almuerzos de personas menores de 60 años
	25 Macarrones con queso integrales Frijoles horneados Col rizada Muffin de pan de maíz integral Peras en cubos		27 Crema de brócoli con galletas saladas Muslo de pollo cremoso con tomate seco Pan integral Durazos en cubos	