





Calendario de Julio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>10a=Nutrición BCH 11a=BRASS Ganchillo 11a=Tamborileo con Debra 11:30a= Taller de horneado de galletas</p> <p>Sin Estirar y Tonificar</p>	<p>2</p> <p>Celebración del 250 aniversario de Estados Unidos ~ 10am \$5 por persona Sin actividades</p> 	<p>3</p> <p>CERRADO</p> 
<p>6</p> <p>10a=Pintura BRASS \$2 11a=Zumba BRASS 11a=Retroceso 12p= Reunión del Centro para Adultos Mayores Invitados: Next Gen, Ridge Homecare</p>	<p>7</p> <p>9:30a=Yoga 1 10a=Biblioteca Silas Bronson 10a=B/P 10:00a-12:00p= MERCADO DE AGRICULTORES 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 12:30p=Bingo</p>	<p>8</p> <p>9:30a=Estirar y Tonificar 10a=Nutrición BCH 11a=BRASS Ganchillo 11a=Tamborileo con Debra 12:30p-2=Monitoreo de mi salud (16)</p>	<p>9</p> <p>10a=BRASS Acolchado 10:30a=Ukulele 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café 12:30=Oak St. Health</p> <p>Sin Coro, Ukulele</p>	<p>10</p> <p>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</p>
<p>13</p> <p>10a=Pintura BRASS \$2 11a=Zumba BRASS 11a=Retroceso 12:30p=Entrenador de salud Estevan: hidratación y protección solar</p>	<p>14</p> <p>9:30a=Yoga 1 9:30a=Distrito de tránsito 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</p>	<p>15</p> <p>9:30a=Estirar y Tonificar 10a=Nutrición BCH 10a=Dolce (allá) 11a=BRASS Ganchillo 12:30p-2=Monitoreo de mi salud (17)</p>	<p>16</p> <p>10a=BRASS Acolchado 10:30a=Ukulele 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Inscripción para la comida para personas mayores</p> <p>Sin Coro, Ukulele</p>	<p>17</p> <p>9:30a=BRASS Fuerza de la silla 9:30a=AARP 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Costura 11a=Pintura con Silvia \$2 11a=Spades</p>
<p>20</p> <p>10a=Pintura BRASS \$2 11a=Zumba BRASS 11a=Retroceso 12:30p=Jessica Dornier Nutrition = Hallazgos del mercado de agricultores</p>	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>9:30a=Estirar y Tonificar 10a=Nutrición BCH 11a=BRASS Ganchillo 11a=Tamborileo con Debra 12-1:30 = Programa de escucha para personas con demencia 12:30p-2=Monitoreo de mi salud (18)</p>	<p>23</p> <p>10a=BRASS Acolchado 10:30a=Ukulele 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Mandy Dupont Bicentenario/50 años</p> <p>Sin Coro, Ukulele</p>	<p>24</p> <p>9:30-1:30=Visita a la Casa Inteligente y almuerzo \$3 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Pintura con Silvia \$2 11a=Spades 11a=Costura</p>
<p>27</p> <p>10a=Pintura BRASS \$2 11a=Zumba BRASS 11a=Retroceso 12:30=Consejos para mejorar la memoria con la Dra. Wendy. Almuerzo y aprendizaje</p>	<p>28</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>9:30a=Estirar y Tonificar 10a=Nutrición BCH 11a=BRASS Ganchillo 11a=Tamborileo con Debra</p>	<p>30</p> <p>10a=BRASS Acolchado 10:30a=Ukulele 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Ayudas visuales para personas mayores con discapacidad</p> <p>Sin Coro, Ukulele</p>	<p>31</p> <p>9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Pintura con Silvia \$2 11a=Spades 11:30a=Reiki</p>



Menú Julio 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Café Almuerzo servido 11:30 a 12:30 Martes & Jueves Todos los menús son sujeto a cambios</p>			<p>Camión de Frankie \$5.00/persona</p> <p>2</p> 	<p>Sugirió Donación para personas mayores \$4.00</p>
<p>Si recibe el programa Comidas a Domicilio, no tiene derecho al Café Almuerzo</p>	<p>7</p> <p>Pechuga de pollo al estilo sichuan Arroz integral Brócoli Pan de trigo Galleta Jugo de frutas</p>		<p>9</p> <p>Sopa de patata/crx Ensalada del chef (lechuga, tomate, zanahorias, jamón, pavo, huevo, queso cheddar, aderezo ranch) Pan de centeno Mandarinas Galleta Jugo de frutas</p>	<p>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</p>
	<p>14</p> <p>Hamburguesa de costilla de cerdo glaseada con salsa barbacoa y pan integral Frijoles rancheros Ensalada de pepino Fruta de temporada Pan blanco Fruta</p>		<p>16</p> <p>Filete Salisbury con salsa de carne Puré de patatas Coles de Bruselas Pan integral Galleta Zumo de frutas</p>	<p>No podemos utilizar nuestros fondos para pagar los almuerzos de personas menores de 60 años</p>
	<p>21</p> <p>Macarrones con queso integrales Frijoles horneados Col rizada Muffin de pan de maíz integral Peras en cubos</p>		<p>23</p> <p>Crema de brócoli con galletas saladas Muslo de pollo cremoso con tomate seco Pan integral Durazos en cubos</p>	
	<p>28</p> <p>Chili de carne Maíz Zanahorias Muffin de pan de maíz integral Frutas variadas</p>		<p>30</p> <p>Ensalada picada (mezcla de lechugas, tomates, cebolla morada, queso mozzarella, jamón, aderezo italiano) Ensalada de frijoles rojos Pan integral Pudín de vainilla Jugo de frutas</p>	