

NOMBRE:



# Calendar de Octubre de 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
<p>Wii Bowling todos los días a las 9:00a Cartas, billar, ajedrez, dominó y sala de fitness disponible todos los días</p>		<p>9:30a=Estiramiento/Tonificación 10a=Nutrición BCH 10a=Masaje en silla-\$15 10a=Taza de té encantada -\$2 12:30p=Costura (1/4)</p> <p>Sin BRASS Ganchillo</p>	<p>10a=BRASS Acolchado 10a=Coro 10:30a=Vacunas contra la gripe 11a=Clases de ukelele 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café</p> <p>Sin Mujer sabia</p>	<p>9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 10a=Viaje SBL 11a=Clase de computación 11a=Paintura con Silvia \$2</p>
6	7	8	9	10
<p>10a=Paintura BRASS \$2 11a=Zumba BRASS 11a=Retroceso</p> <p>no hay reunión de ancianos</p>	<p>9:30a=Yoga I 9:30a=Trabajadora de salud 10a=B/P 10a=Mercado de agricultores 10:30a=Yoga II 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Bingo</p>	<p>9:30a=Estiramiento/Tonificación 10a=Nutrición BCH 11:30a=Almuerzo y aprendizaje de los pies del Dr. D. Mullen 12:30p=Costura (2/4)</p> <p>Sin BRASS Ganchillo</p>	<p>10a=BRASS Acolchado 10a=Coro 11a=Clases de ukelele 11a=Póker 11:30a=Almuerzo de herencia hispana en honor a Noris Quintana</p>	<p>9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Paintura con Silvia \$2 11a=City Mission</p>
13	14	15	16	17
<p>CERERADO</p> <p>Columbus Day</p>	<p>9:30a=Yoga I 10a=B/P 10:30a=Yoga II 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Bingo</p> <p>Sin Mercado de agricultores</p>	<p>9:30a=Estiramiento/Tonificación 10a=BCH Nutrición en Aldi</p> <p>Sin BRASS Ganchillo Sin Costura</p>	<p>10a=BRASS Acolchado 10a=Coro 11a=Clases de ukelele 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Mandy Dupont -Buena noche de sueño</p>	<p>9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Paintura con Silvia \$2</p>
20	21	22	23	24
<p>10a =BRASS Paintura \$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso 12:30p=Jessica Dorner Nutrición -Postres de octubre</p>	<p>9:30a=Yoga I 10a=Mercado de agricultores 10a=B/P 10:30a=Yoga II 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Reflexología-\$25 12:30p=Bingo</p>	<p>9:30a=Estiramiento/Tonificación 10a=Nutrición BCH 11a=BRASS Ganchillo 12:30p=Costura (3/4) 12:30p=Terri's Flower Shop-\$2</p>	<p>10a=BRASS Acolchado 10a=Coro 11a=Clases de ukelele 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Reiki-\$20 12:30p=Inscripción para cenas para personas mayores</p>	<p>9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Hora del café veteranos 10a=Ayuda técnica 11a=Virtual Realidad 11a=Paintar con Silvia \$2 11:30a-1:30p= Poderosa conexión entre la alimentación y el cáncer</p>
27	28	29	30	31
<p>Sin actividades Juego de la liga de bolos de Wii</p>	<p>9:30a=Yoga I 10a=Mercado de agricultores 10a=B/P 10:30a=Yoga II 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Bingo</p>	<p>9:30a=Estiramiento/Tonificación 10a=Nutrición BCH 10a=Dolce-\$2 11a=BRASS Ganchillo 11a=Sanación con sonido 12:30p=Costura (4/4)</p>	<p>10a=BRASS Acolchado 10a=Coro 11a=Clases de ukelele 11a=Póker 11:30a=Almuerzo Café</p>	<p>Fiesta de Halloween Sin actividades 11a - 1p \$5 por persona</p>



# Menú Octubre 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Café Almuerzo servido 11:30 a 12:30 Martes &amp; Jueves</b>  <b>Todos los menús son sujeto a cambios</b></p>			<p>2            Sopa de cebada y champiñones con CRX            Ensalada Cobb (lechuga, tomate, pepino, tocino de pavo, huevo, queso) con aderezo Ranch            Tortilla de harina            Galleta            Fruta</p>	<p><b>Sugirió Donación para personas mayores \$4.00</b></p>
	<p>7            Filete suizo con salsa            Papas batidas            Repollo            Pan de centeno            Fruta de temporada</p>		<p>9            OKTOBERFEST            Bratwurst con pan de perrito caliente            Papas asadas            Repollo y zanahorias            Compota de manzana            Mostaza</p>	<p><b>TENGA EN CUENTA</b>  <b>Se pide a los asistentes e invitados que paguen \$8.14 por el almuerzo. Eso es lo que el WSC le paga a New Opp por el almuerzo</b></p>
	<p>14            Raviolos de queso con salsa            Guisantes verdes            Ensalada mixta con aderezo Ranch            Panecillo            Fruta de temporada</p>		<p>16            Pollo al mojo cítrico            Arroz con cilantro y limón            Maíz mexicano            Tortilla de harina            Fruta de temporada</p>	<p><b>No podemos utilizar nuestros fondos para pagar los almuerzos de personas menores de 60 años</b></p>
	<p>21            Pechuga de pavo con salsa            Papas batidas dos veces            Verduras californianas            Panecillo            Galleta            Jugo de frutas</p>		<p>23            Carne de res para tacos            Tortilla de harina            Lechuga y tomate            Salsa para tacos/Crema agria            Arroz español            Trozos de piña</p>	
 <p>Opal</p>	<p>28            Pollo Alfredo en cubos            Pimiento rojo con ajo            Penne            Ensalada mixta con aderezo italiano            Pan integral            Fruta</p>		<p>30            Pasta de moño con albóndigas de res/pollo y salsa marinara            Judías verdes            Pan italiano            Pudín de chocolate            Zumo de frutas.</p>	