

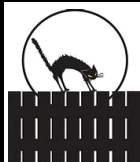
NOMBRE:



Calendar de Octubre 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Celebrando la Herencia Hispana SIN ACTIVIDADES 11:00 a. m. 	2 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Costura con Maggie 11a=Clase de computación 11a=Pintura con Silvia \$2 11a=Spades
5 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso	6 9:30a=Yoga 1 9:30a=Trabajadora de salud 10a=Presión arterial 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 12:30p=Bingo	7 8:45a= Salida de Wii hacia Torr 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a=Nutrición BCH 11a=Percusión 11a=BRASS Ganchillo 12p=Sanación con sonido	8 9:30a=Ukelele 10a= BRASS Acolchado 10:30 h = Coro 11:00a=Póquer 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Tai Chi con Matt 12:30p=Estevan: Enfermedad renal	9 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Costura con Maggie 11a=Clase de computación 11a=Pintura con Silvia \$2 11a=Spades 11a=City Mission
12 CERRADO  Columbus Day	13 9:30a=Yoga 1 10a=Presión arterial 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 12:30p=Bingo	14 10a=Nutrición BCH 11a=BRASS Ganchillo 12:30p-2p= Monitor My Health (24) 12:30p=Charla sobre la inscripción abierta de WCAA Sin Estiramiento y tonificación Sin Percusión	15 9:30a=Ukelele 10a= BRASS Acolchado 10:30 h = Coro 11a=Póquer 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Inscripción para comidas para personas mayores 12:30p=Mandy DuPont 12:30p=Tai Chi con Matt 12:30p=Inscripción para la cena de adultos	16 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 10:00a=Hora del café de los veterinarios 11a=Costura con Maggie 11a=Clase de computación 11a=Pintura con Silvia \$2 11a=Spades
19 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso 12:30p=Informativo sobre planificación patrimonial y legal (Legacy Law)	20 9:30a=Yoga 1 10a=Presión arterial 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 11:30a=Reflexología 12:30p=Bingo	21 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a=Dolce 10a=Nutrición BCH 11a=BRASS Ganchillo 11a=Percusión	22 9:30a=Ukelele 10a= BRASS Acolchado 10:30 h = Coro 11a=Póquer 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Tai Chi con Matt	23 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Pintura con Silvia (\$2) 11a=Costura con Maggie 11a=Spades 11:30a=Reiki
26 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso	27 9:30a=Yoga 1 10a=Presión arterial 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 12:30p=Bingo	28 9:30a=Estirar y Tonificar 10a=Nutrición BCH 11a=BRASS Ganchillo 11a=Percusión 12p=Ríete con la enfermera Nancy	29 9:30a=Ukelele 10a= BRASS Acolchado 10:30 h = Coro 11a=Póquer 11:30a=Almuerzo Café	30 Fiesta de Halloween Sin actividades 10a \$5 (no reembolsable) Por favor, inscríbete 



Menú Octubre 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Café Almuerzo servido 11:30 a 12:30 Martes & Jueves Todos los menús son sujeto a cambios			1 Celebrando la Herencia Hispana SIN ACTIVIDADES 11:00a 	Sugirió Donación para personas mayores \$4.00
Si recibe el pro- grama Comidas a Domicilio, no tiene derecho al Café Almuerzo	6 Pastel de carne con sal- sa Puré de papas Verduras mixtas Pan integral Fruta fresca de tempora- da		8 Oktoberfest Bratwurst Patatas asadas Repollo morado y manza- nas Bolla Galleta de chocolate Zumo de frutas	TENGA EN CUENTA Se pide a los asistentes e invitados que paguen \$10.30 por el almuerzo. Eso es lo que el WSC le paga a New Opp por el almuerzo
	13 Ternera y pavo con alba- haca tallandesa Arroz integral Brócoli Pan blanco Fruta fresca de tempora- da		15 Sopa de champiñones Shawarma de pollo Arroz integral con cilantro y lima Pan de pita integral Fruta fresca de tempora- da	No podemos utilizar nuestros fondos para pagar los almuerzos de personas menores de 60 años
	20 Penne con albóndigas en salsa de tomate y alba- haca Verduras mixtas Pan italiano Galleta Zumo de frutas		22 Sopa de verduras/crx Macarrones con queso integrales Frijoles horneados Pan integral Melocotones en cubos Jugo de frutas	
	27 Pollo Alfredo en cubos Penne con ajo y pimienta rojo Ensalada mixta con ade- rezo ranch Pan blanco Frutas variadas		29 Espaguetis con albóndigas (con salsa) Judías verdes Pan italiano Galleta Zumo de frutas	