



# THE SENIOR CONNECTION

KEEPING WALTHAM SENIORS INFORMED AND IN TOUCH

## MAYO 2024

### SEGURO SOCIAL 101 EN ESPAÑOL MIÉRCOLES 1 DE MAYO A LAS 11:00 A.M.

Todo lo que necesitas saber. (En español) Sabrina Feliciano, representante del Seguro Social encabezará esta presentación. **Por favor regístrese.**

### IMPUESTOS UNA PRESENTACIÓN EN ESPAÑOL

#### MIÉRCOLES 8 DE MAYO a las 10:30

IMPUESTOS: conozca hoy lo que debe hacer para estar preparado para la próxima temporada de impuestos. El programa de asistencia fiscal de AARP Foundation ayuda a las personas elegibles a cumplir con sus responsabilidades fiscales brindándoles preparación gratuita de declaraciones a cargo de **voluntarios capacitados y certificados.** **Alicia Szendiuch habla español y es asistente fiscal del COA de Waltham. Por favor regístrese.**

#### La Hora del Café:

#### MIÉRCOLES, 10:30—11:30 A.M.

Una hora social para personas mayores de habla hispana. Ven a conocer viejos amigos y haz otros nuevos; comparte ideas sobre actividades y eventos que sean de su interés y obtenga información importante de los invitados sobre una variedad de temas. **Por favor regístrese.**

### EL CONSEJO CULTURAL DE WALTHAM PRESENTA

#### “¡BAILE EN SILLA HIP HOP PARA MAYORES!” JUEVES 9 DE MAYO A LAS 12:30 P.M.

Existe cierta evidencia de que la actividad física puede reducir el deterioro de las discapacidades cognitivas y mejorar la calidad de vida. ¡Por favor únete a nosotros! MÚSICA Dance.edu ofrece una (1) hora de clase de ejercicio para personas mayores en su comunidad. “¡BAILE EN LÍNEA Y SILLA PARA PERSONAS MAYORES!” Viaja a través del tiempo y el espacio en el Soul Train y baila en silla al ritmo de maravillosas canciones. “Todos a bordo del LINE dance Express”. **Por favor regístrese.**

### CLASE DE HACER TARJETAS MIÉRCOLES 1 DE MAYO @ 1:00 —2:30 PM

Únase a nosotros mientras nos divertimos haciendo tarjetas. El límite de clase es 15. Por favor, traiga sus propias tijeras. y cinta. **Por favor regístrese.**

### TRIO DE JAZZ CON GERRY BEAUDOIN VIERNES 10 DE MAYO A LAS 13:00

Gerry Beaudoin es un guitarrista de jazz galardonado. Ven a escuchar a este increíble y talentoso grupo tocar jazz y estándares antiguos. Se servirán refrescos. **Por favor regístrese.**

### DESAYUNO CONTINENTAL DÍA DE LAS MADRES LUNES 13 DE MAYO de 9:30 a 11:00

Si eres madre o suegra, tía o abuela o simplemente la posición favorita de alguien sobre mamá, únete a nosotros para un desayuno continental del Día de la Madre mientras rendimos homenaje a las mamás de todo el mundo. **Por favor regístrese.**

### “CARTELES Y PLACAS DE DISCAPACIDAD” MIÉRCOLES 15 DE MAYO a las 1:00 p.m.

Únase a Michele Ellicks, directora de extensión comunitaria del Registro de Vehículos Motorizados para una presentación informativa sobre: Carteles y placas de discapacidad. Los carteles y placas de discapacidad permiten a las personas con discapacidad estacionar vehículos en espacios de estacionamiento designados y en parquímetros. Los asistentes aprenderán cómo solicitar un cartel o placa. Cómo renovar un cartel o placa existente y lo que se debe y no se debe hacer en el uso de carteles y placas de discapacidad. **Por favor regístrese.**

### DAVID SHIKES—CÓMICO VIERNES 24 DE MAYO A LAS 1:00

Únase al comediante local David Shikes para pasar una tarde de risas a la antigua y buenos momentos mientras toma el escenario. **Por favor regístrese.**

## **DISCUSIÓN DE LIBROS DE NO FICCIÓN ZOOM**

**MARTES 14 DE MAYO A LAS 11:00 A.M.**

Los hermanos Wright de David McCullough. Habrá copias impresas y audiolibros disponibles en la Biblioteca Pública de Waltham. Se enviará un enlace de zoom y un recordatorio a los inscritos unos días antes de la sesión. **Por favor regístrese.**

## **VIAJE GRATIS A LA ISLA DEL CASTILLO**

**JUEVES 2 Y 23 DE MAYO.**

**JUEVES 6 Y 20 DE JUNIO**

Disfrute de una visita a la Isla del Castillo. Puede caminar la vuelta la bahía del Placer (1,84 millas) o la vuelta la Isla del Castillo (0,79 millas). Hay muchas bancas para sentarse y relajarse. Almuerzo por su cuenta en Sullivan's. Ofrecen una variedad de artículos para el almuerzo y helados. La camioneta saldrá del estacionamiento de la Iglesia del Sagrado Corazón a las 10:30 a. m. y regresará alrededor de las 2:30 p. m. Solo residentes de Waltham. **Por favor regístrese.**

## **TALLER DE MINDFULNESS**

**JUEVES 16 DE MAYO a las 1:00 p. m.**

Este taller gratuito le enseñará cómo participar y practicar una variedad de prácticas conscientes y contemplativas. Facilitado por el Rev. Matt Carriker. **Por favor regístrese.**

## **OPORTUNIDADES DE EMPLEO**

**PARA MAYORES DE 55 AÑOS**

**MIÉRCOLES 22 DE MAYO A LA 1:00**

El Programa de Empleo de Servicio Comunitario para Personas Mayores es un programa de capacitación laboral basado en el trabajo financiado con fondos federales para solicitantes de empleo de 55 años en adelante. Su misión es ayudar a fomentar la autosuficiencia económica a través de la capacitación laboral y el empleo para estas personas. Ven a conocer a Greg Haig y descubre de qué se trata este programa. **Por favor regístrese.**

## **PRESENTACIÓN DEL CRIMEN DE WALTHAM**

**MIÉRCOLES 29 DE MAYO A LA 1:00**

El ex profesor de derecho penal Steve Goodwin revisará un caso local y contrastará la metodología de la evidencia histórica y moderna. Los miembros de la audiencia revisarán y discutirán un caso penal pasado en el que se contrastará la confiabilidad de las pruebas circunstanciales y el testimonio de los testigos presenciales. Habrá debate y participación del público. **Por favor regístrese.**

## **GRUPO DE CAMINATA BENTLEY**

**SE MUEVE AL AIRE LIBRE**

**ÚNASE A NOSOTROS EN EL CAMPO DE VETERANOS**

**MIÉRCOLES 8 DE MAYO a las 10:00—11:00 a.m.**

La Terapia Física y Ocupacional de MGH de Waltham se unirá al grupo de caminata.

## **PELÍCULA: LOS RESISTENTES**

**VIERNES 3 DE MAYO DE 2024**

**10:30 a. m. subtítulos 1:00 p. m. sin subtítulos**

A nadie le gusta el profesor Paul Hunham, ni a sus alumnos, ni a sus compañeros de facultad ni al director, todos los cuales encuentran su pomposidad y rigidez exasperantes. Sin ningún lugar adonde ir durante las vacaciones de Navidad de 1970, Paul permanece en la escuela para supervisar a un estudiante problemático. Junto a Paul está la cocinera principal Mary, una mujer afroamericana que recientemente perdió a su hijo en Vietnam. Paul Giamatti, Dominic Sessa, Divina Alegria Randolph. R. Comedia/Drama 2h 13m. **Por favor regístrese.**

## **PELÍCULA: CARROS DE FUEGO**

**VIERNES 17 DE MAYO DE 2024**

**10:30 a. m. subtítulos 1:00 p. m. sin subtítulos**

Durante la era posterior a la Primera Guerra Mundial, los británicos Harold Abrahams y Eric Liddell eran velocistas rápidos con talento natural, pero abordan la carrera y cómo encaja en sus respectivas vidas de manera diferente. Harold, hijo de un judío lituano, vive una vida un tanto privilegiada como estudiante en Cambridge y aprovecha ser el más rápido para superar lo que él considera los obstáculos que enfrenta en su vida. Eric Liddell, un escocés nacido de misioneros cristianos en China, es un miembro devoto de la Iglesia de Escocia que espera regresar eventualmente a esa obra misional. Considera que correr es beneficioso para todos: la notoriedad de ser rápido le da una salida adicional para difundir la obra de Dios, mientras que ve su velocidad como un regalo de Dios, y quiere correr para honrar a Dios y ese regalo. Ben Cross, Ian Charleson PG 2h 5m

## **PELÍCULA: LOS CHICOS DEL BARCO**

**VIERNES 31 DE MAYO DE 2024**

**10:30 a. m. subtítulos 1:00 p. m. sin subtítulos**

Los Chicos en el Barco es un drama deportivo basado en la novela de no ficción número uno en ventas del New York Times escrita por Daniel James Brown. La película, dirigida por George Clooney, trata sobre el equipo de remo de la Universidad de Washington de 1936 que compitió por el oro en los Juegos Olímpicos de Verano en Berlín. Esta inspiradora historia real sigue a un grupo de desvalidos en el apogeo de la Gran Depresión mientras se convierten en el centro de atención y se enfrentan a rivales de élite de todo el mundo. Basado en una historia real. Joel Edgerton, Peter Guinness. PG 13. Biografía/Drama/Deporte 2h 3m. **Por favor regístrese.**

**LUCHA CONTRA LA CAÍDA  
RIESGOS DE CAÍDAS Y PREVENCIÓN  
MIÉRCOLES 5 DE JUNIO A LA 1:00 PM**

Las caídas son una preocupación importante para los adultos mayores y crear conciencia sobre la prevención de caídas puede tener un impacto positivo en su bienestar. Terapia FYZICAL & El Centro de Equilibrio permite a las personas tomar el control de su bienestar para lograr una salud física y un equilibrio óptimos. **Por favor regístrese.**

**CONCIERTO DE ARPA GRATIS  
“ODA A LA PRIMAVERA”  
VIERNES 7 DE JUNIO A LA 1:00 PM**

Susan Wright Regan ha residido en Waltham durante más de 50 años. Toca su arpa para familiares, amigos y personas mayores de la zona. Le encanta compartir su música. Su propósito es difundir un poco de alegría y paz a los demás. Susan tocará sus hermosos arreglos que consisten en algunos viejos favoritos y algunas piezas clásicas. **Por favor regístrese.**

**PRESENTACIÓN DE CONCIERTIZACIÓN Y  
SEGURIDAD SOBRE ESTAFAS  
sostenido por el**

**OFICINA DEL SHERIFF DE MIDDLESEX  
MIÉRCOLES 12 DE JUNIO A LA 1:00 PM**

L.E.A.R.N. (APRENDER) es una iniciativa de la Oficina del Sheriff de Middlesex enfocada en educar e informar al público a través de la colaboración, el compromiso y el diálogo en torno a asuntos de seguridad pública. Se centrarán en las estafas en curso a las que los residentes y sus seres queridos deben estar alerta a medida que avanzan en su vida diaria. También sirven como una forma para que los residentes compartan sus propias experiencias con sus vecinos y las autoridades en un espacio seguro. **Por favor regístrese.**

**VER CANTANTES DE LA CIUDAD  
CONCIERTO GRATIS**

**JUEVES 13 DE JUNIO A LAS 1:00—2:00**

Los Cantantes de la Ciudad del Reloj han estado practicando y ensayando durante 2 meses y están listos para ti. Está cordialmente invitado a asistir a la presentación de canciones divertidas de Los Cantantes de la Ciudad del Reloj con personas que estarán **deleitós** de cantar para usted. **Por favor regístrese.**

**WALTHAM TIENE UN PROGRAMA LOCKBOX.**

Una caja de seguridad permite que el personal de la policía y los bomberos de Waltham acceda a su hogar en una situación de emergencia. Llame al oficial Jon Bailey para obtener información e instalación al 781-314-3153.

**TEATRO MÚSICA REAGLE**

El Concilio de Envejecimiento de Waltham y el Teatro Musical Reagle de la zona metropolitana de Boston se han unido para ofrecerle maravillosas actuaciones musicales y grandes ahorros en entradas. El COA tendrá 20 entradas disponibles para su compra con más del 30% de descuento. Los boletos cuestan \$34.00 por persona (normalmente \$49.00) para los siguientes espectáculos. También puedes recoger una entrada para personas no mayores. Este proceso no nos permite tarifas de servicio. Se requiere preinscripción y el pago debe realizarse en el momento de la inscripción.

**El Pacífico Sur de Rogers y Hammersteins  
Domingo 16 de Junio a las 2:00 p.m.**

**Toda la Conmoción**

**Domingo 14 de Julio a las 2:00 PM**

**Un Americano en París**

**Domingo 18 de Agosto a las 2:00 p.m.**

**2LIFE COMUNIDADES CASA LELAND  
VIERNES 21 DE JUNIO 1:00—INGLÉS  
VIERNES 21 DE JUNIO 3:00 ESPAÑOL**

Únase a un representante de 2Life Communities para conocer el nuevo desarrollo de viviendas para personas mayores en el sitio de la antigua Leland Home. Leland House constará de 68 apartamentos asequibles en un hermoso edificio nuevo de 3 pisos. Venga a conocer el proceso de solicitud y las pautas de ingresos junto con el cronograma de construcción. **Por favor regístrese.**

**¿QUÉ ES LA DESHIDRATACIÓN?  
MIÉRCOLES 26 DE JUNIO A LA 1:00 PM**

¿Qué es la deshidratación? ¿Cuales son los síntomas? ¿Como preveniro y cuáles son las opciones de tratamiento! Obtenga estas respuestas y más información útil participando en nuestra presentación sobre deshidratación realizada por Los Servicios de Vida de Deaconess Abundant **Por favor regístrese.**

**GRUPO WALTHAM UKULELE  
MARTES 11:30—12:30 \$5.00 POR SESIÓN**

Explora el placer de tocar el ukelele a través de instrucción interesante y sesiones improvisadas colaborativas. Ya seas un principiante aprendiendo acordes o un intérprete experimentado, únete al viaje musical de crear melodías armoniosas en este delicioso instrumento de cuatro cuerdas. Deje que el ukelele una a la gente en una exploración rítmica y divertida de la música. **Por favor regístrese.**

## PROGRAMAS Y SERVICIOS CONTINUOS

**TRANSPORTE:** la camioneta de COA brinda transporte a citas médicas, compras de comestibles, mandados, visitas sociales y viajes al centro para personas mayores. Este servicio está disponible solo en Waltham, durante el horario comercial. Los vales de taxi se pueden comprar a mitad de precio.

**COMIDAS SOBRE RUEDAS:** comidas a domicilio disponibles de lunes a viernes. Cubierto por Springwell o pago privado.

**SHINE** - Asesoramiento sobre seguros para beneficiarios de Medicare.

**PREPARACIÓN DE IMPUESTOS SOBRE LA RENTA** - Proporcionado por voluntarios de AARP.

**INFORMACIÓN Y REFERENCIA:** servicios legales, información sobre atención domiciliaria, asistencia con hogares de ancianos y centros de vida asistida, asistencia financiera, opciones de vivienda, salud mental y abuso de sustancias.

**PROGRAMA DE PRÉSTAMO DE EQUIPO MÉDICO** - Andadores, sillas de transporte, inodoros, asientos de bañera, etc.

### **CLÍNICAS DE PRESIÓN ARTERIAL Y PODOLOGÍA**

**GRUPOS DE APOYO** - Duelo y Cuidadores.

**PROGRAMA DE CONFIANZA TELEFÓNICA** - “Amigos Telefónicos”

**EDUCACIÓN** - Presentaciones, clases de computación y tutorías.

**OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO** – Comidas Sobre Ruedas, compras de comestibles, tranquilidad telefónica, apoyo del personal, clases o presentaciones en su área de especialización.

**PROGRAMA TRIAD** - Asistencia del Departamento de Policía de Waltham.

**BOLETÍN MENSUAL:** llámenos para que le enviemos el boletín por correo electrónico o regístrese para la entrega por correo.

**PROGRAMAS DE APTITUD:** Todas las clases de aptitud cuestan \$4.00 por persona, por clase. Consulta el calendario para ver el horario de clases.

- **EJERCICIO EN SILLA** - excelente para el rango de movimiento. Está diseñado para mejorar tu fuerza, flexibilidad y equilibrio mientras respiras profundamente para reducir el estrés.
- **EJERCICIO** - Desarrollar la fuerza cardiovascular y la fuerza de todo el cuerpo. Se incorporan bandas de resistencia para desarrollar flexibilidad y elasticidad .
- **CLASE DE FUERZA:** una clase de levantamiento de pesas de cuerpo completo que mejorará la fuerza muscular, la densidad ósea y la salud de los tendones y los ligamentos.
- **TAI CHI** - Bueno para el equilibrio y la energía. Se trata de una serie de movimientos realizados de manera lenta y concentrada, acompañados de una respiración profunda. Es de bajo impacto. La clase está diseñada para ayudar a los adultos mayores a aumentar la flexibilidad y el equilibrio.
- **TAI-YO-BA** - Basado en ejercicios de aptitud funcional y fisioterapia. Las rutinas cambian semanalmente aumentando la transmisión del cerebro al cuerpo que ayuda con la coordinación. Más coordinación equivale a menos caídas.
- **GRUPO DE CAMINATA:** Una hora de caminata al aire libre en el la Cancha Veterans Memorial, 385 Forrest St., Waltham. Gratis En los meses de invierno, el grupo caminará en pista cubierta en el Centro Atlético Dana de la Universidad de Bentley, 450 Beaver Street, Waltham, Gratis.
- **ZUMBA:** ofrece elementos de la música latina y pasos fáciles de seguir que desarrollarán la resistencia, la coordinación, la fluidez y la amplitud de movimiento.

## **PROGRAMAS Y SERVICIOS CONTINUOS**

**BILLIARDS** - Diario – Sin cita previa – Juego Abierto.

**BINGO** - Miércoles: 1:00 - 3:30

**PRESIÓN ARTERIAL** - Miércoles: 9:00 -10:00 Sin cita previa. Enfermería.

**BOCCE'** - Diariamente – Sin Cita Previa - Juego abierto.

**DISCUSIÓN DEL LIBRO** - Tercer Martes del mes a las 12:00. Grupo de no ficción se reúne vía Zoom. Para formar parte del grupo, regístrese con nosotros. Después del registro, el líder del grupo se comunicará con usted.

**BOLOS** - Martes y Miércoles: 11:00 - 1:00 - Se requiere registro – Centro Cultural de la Comunidad, 510 Moody St. - 781-314-3475

**LECCIONES PUENTE** - Martes: 9:30 - 11:30 – Sin cita previa. \$10 por lección.

**CLASES DE AJEDREZ** - Viernes: 10:30 - 11:30 – Sin cita previa. \$10 por lección.

**CANASTA** - Jueves: 1:00 - 3:00 - Para cualquiera que sepa jugar el juego. No se ofrecen instrucciones.

**PROGRAMA DE PRÉSTAMO DE LIBROS CROMADOS:** tome prestada una tableta del centro para personas mayores durante dos meses. Se incluye una hora de instrucción. No se requiere internet; está integrado en la tableta. Llama al 781-314-3499 para reservar.

**USO DE LA COMPUTADORA** - Entra para usar las computadoras. Se aplican algunas excepciones.

**ESPAÑOL CONVERSACIONAL** - Jueves: 9:00 - 10:00 - Sin cita previa - Clase semanal gratuita para introducir el idioma español en un entorno conversacional.

**CLÍNICA DE AUDICIÓN** - Último Lunes del mes: 1:30 - 2:30 - West Newton Hearing ofrece citas gratis de 10 minutos para limpiar y revisar audífonos preexistentes o una prueba de detección.

**SERVICIOS LEGALES** - 3er Martes del mes: 12:00 - 2:00 - Metro West Legal ofrece citas telefónicas gratuitas de 15 minutos con un abogado.

**ALMUERZO** - Todos los Miércoles: 12:00 - Las reservas deben hacerse antes del martes a las 9:30. Se agradece una contribución de \$2.50. El menú aparece en la página del calendario.

**MEDITACIÓN** - Todos los Miércoles: 11:00 - 12:00 Sin cargo.

**DOMINO TREN MEXICANO** - Jueves: 12:00 - 3:00. Para cualquiera que sepa cómo jugar el juego.

**CINE** - 10:30 con subtítulos - 1:00 sin subtítulos. ¡Para disfrutar de una bolsa de palomitas debes registrarte con anticipación!

**PING PONG** - Diario – Sin cita previa - Juego abierto.

**PELOTA DE PEPINILLO** - Viernes: 11:00 - 11:30 - Instrucción para principiantes - 11:35 - 12:30 - Intermedio, sin instrucción. Se requiere registro. Centro Comunitario Cultural, 510 Moody St. 781-314-3475

**PODIATRA** - Miércoles - El Dr. Tuler ofrece cuidado de rutina de uñas y callos en el centro para personas mayores. Servicio mensual. Se requiere cita. \$35 en efectivo o cheque a nombre de Dr. Tuler.

**FUNCIONARIOS PÚBLICOS** - Último Miércoles del mes: 10:00 - 12:00 - Asistir. El representante sénior de servicios a los constituyentes Jay Higgins de la oficina de la congresista Katherine Clark está aquí para ayudarlo con cualquier beneficio federal o programa gubernamental.

**GREMIO DE COLCHAS DE PEQUOSETTE** - Segundo Lunes del mes: 7:00 - 8:30 p. m. Nuevos colcheros(as) son bienvenidos. Para más información llame a Bonnie al 781-314-3499.

**RUMMIKUB** - Lunes: 2:00 - 4:00 - Juega con 2 o 4 jugadores. Como gin rummy con fichas y más estrategia.

**GRUPO DE APOYO** - Pérdida de cónyuge - Segundo Lunes del mes: 1:00 - 2:00. Para cualquiera que haya soportado la pérdida de un cónyuge y esté buscando apoyo.

**COMPRAS de TARGET** - Compras semanales los Viernes por la tarde. Las recogidas comienzan a las 11:45. Se requiere registro.

**BÓNOS TAXI** - Podrá adquirir 6 talonarios de bonos cada mes.

**SERVICIOS PARA VETERANOS** - Último Miércoles del mes: 12:30 - 1:30 - Llegada. Reúnase personalmente con Mike Russo, Director de Servicios para



## DÍA DE APERTURA DE LAS MEDIAS ROJAS PERRITOS CALIENTES, MANÍ Y GALLETAS JAX'S

Gracias a todos por acompañarnos para un gran comienzo de la temporada de béisbol en nuestra barbacoa del Día Inaugural de los Red Sox. El clima estuvo perfecto y la compañía fue aún mejor.

Gracias a Rick Pizzi y Pizzi Farms por su dedicación a nuestras personas mayores. Esperamos tener más eventos en el futuro.



**CONCLIO DE ENVEJECIMIENTO  
488 MAIN STREET  
WALTHAM, MA 02452-6131**

Patrick O'Brien - Directora

Deb Barry - Editor - Conexión de Mayores

LA IMPRESIÓN DE ESTE BOLETÍN ESTÁ FINANCIADA POR LA OFICINA EJECUTIVA DE ASUNTOS PARA ANCIANOS

# MAYO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1. 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata <b>10:30 Hora del Café</b> 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Meditación 11:00 Pres. SS Españolas. 11-1 Bolos <b>12:00 Almuerzo: Filete Salsbury o Ensalada de Atún</b> 1:00 Bingo 1:00 Juego de Manos y Pies <b>1:00 Clase de Cartas</b></p>	<p>2. 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Conv.Español 10:00 Conv. Inglés 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza <b>10:30 Isla del Castillo</b> 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Mah Jong 11:15 Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 12:30 Cartas - Espadas <b>1:00 Ver Cantantes de la Ciudad del Reloj</b> 1:00 Cribbage/Canasta</p>	<p>3 9:00 Cerámica 10:00 Grupo de Caminata <b>10:30 Película/ Subtítulos</b> 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Picas 1:00 Puente: Instrucción y Juego <b>1:00 Película: The Resistentes: Comedia/ Drama R, 2h 13m.</b></p>
<p>6. 9:30 Póquer 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Tejer 10:00 Grupo de Eaminata 10:45 Vídeo del Ejercicio 12:00 Zumba 1:00 Whist 1:00 Rummikub 1:30 Voleibol en Silla 7:00 Gremio de Colchas</p>	<p>7. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Principiante de Tai Chi 11:00 Mah Jong 11-1 Bolos 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 11:30 Lecciones de Ukelele 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en Silla 3-4:30 Pickleball @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba</p>	<p>8. 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata <b>10:30 Hora del Café</b> <b>10:30 Pres. SS Españolas.</b> 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Meditación 11-1 Bolos <b>12:00 Almuerzo: Carne a la Caserola o Sándwich de Pavo y Queso Suizo</b> 1:00 Bingo 1:00 Juego de Manos y Pies.</p>	<p>9. 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Conv.Español 10:00 Conv. Inglés 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Mah Jong 11:15 Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 12:30 Cartas - Espadas 12:30 Silla de Hip Hop 1:00 Cuna 1:00 Canasta</p>	<p>10. 10. 9:00 Cerámica 10:00 Grupo de Caminata 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Picas 1:00 Puente: Instrucción y Juego <b>1:00 Gerry Beaudoin Jazz Trio</b></p>
<p><b>13.</b> 9:30 Póquer 9:30 Clase de Ejercicio <b>9:30 Desayuno Continental Día de las Madres</b> 10:00 Tejer 10:00 Grupo de Caminata 10:45 Vídeo del Ejercicio 12:00 Zumba</p> <p>1:00 Whist 1:00 Rummikub <b>1:00 Pérdida de Comyuge</b> 1:30 Voleibol en Silla 7:00 Gremio de Colchas</p>	<p>14. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Tai Chi - Principiante 11-1 Bolos 11:00 Mah Jong 11:30 Lecciones de Ukelele 1:15 Clase de Tai-Yo-Ba</p> <p>1:00 Juego de Bridge 1:30 Ejercicio en Silla 3-4:30 Pelota de Pepinillo @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba</p>	<p>15. 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata <b>10:00 Dr. Tuler</b> 10:45 Vídeo del Ejercicio <b>10:30 Hora del Café</b> 11:00 Meditación</p> <p>11-1 Bolos <b>12:00 Almuerzo: Pollo Marsala o Sándwich de Carne Asada y Queso Provolone</b> 1:00 Juego de Manos y Pies 1:00 Bingo <b>1:00 Carteles y Placas de Discapacidad</b></p>	<p>16. 16. 9:00 Ejercicios de Jazz 9:00 Conv.Español 10:00 Conv. Inglés 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza 10:45 Vídeo del Ejercicio</p> <p>11:00 Mah Jong 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 1:00 Cribbage y Canasta 1:00 Atención Plena</p>	<p>17. 9:00 Cerámica 10:00 Grupo de Caminata <b>10:30 Película/Subtítulos</b> 10:45 Pelota de Pepinillo-Principiante 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Picas</p> <p>1:00 Puente: Instrucción y Juego <b>1:00 Película: Carros De Fuego: Biografía/Drama/Deporte PG 2h 5m</b></p>
<p>20. 9:30 Póquer 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Tejer <b>10:00 JUNTA COA</b> 10:00 Grupo de Caminata 10:00 Caminata y Hablar Sobre Salud 10:45 Vídeo del Ejercicio 12:00 Zumba 1:00 Whist 1:00 Rummikub 1:30 Voleibol en Silla</p>	<p>21. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado <b>9:15 Viaje al Casino Encore</b> 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Tai Chi - Principiante <b>11:00 Grupo de Discusión de Libros en Zoom</b> 11:00 Mah Jong 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 11:30 Lecciones de Ukelele 12:00 Servicios Jurídicos 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en Silla 3-4:30 Pelota de Pepinillo @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba</p>	<p>22. 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata <b>10:00 Jay Higgins</b> <b>10:30 Hora del Café</b> 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Meditación <b>12:00 Almuerzo: Cena de Pavo Asado o Ensalada Vegetariana del Chef</b> 1:00 Bingo 1:00 Juego de Manos y Pies <b>1:00 Oportunidad de Empleo para Personas Mayores.</b></p>	<p>23. 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Conv.Español 10:00 Conv. Inglés 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza <b>10:30 Isla del Castillo</b> 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Mah Jong 11:15 Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 12:30 Cartas - Espadas <b>1:00 Ver Cantantes de la Ciudad del Reloj</b> 1:00 Cuna 1:00 Canasta</p>	<p>24. 9:00 Cerámica 10:00 No Hay Grupo de Caminata 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Puente: Instrucción y Juego <b>1:00 David Shikes (comediante)</b></p>
<p>27 <b>CERRADO EN OBSERVANCIA DE DÍA CONMEMORATIVO</b></p>	<p>28. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Tai Chi - Principiante 11:00 Mah Jong 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 11:30 Lecciones de Ukelele 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en Silla 3:00 Último Pelota de Pepinillo entrecasa 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba</p>	<p>29. 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata 10:30 Hora del Café 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Meditación <b>12:00 Almuerzo: Pollo con Verduras Salteadas o Carne Asada y Queso Provolone</b> 1:00 Bingo 1:00 Juego de Manos y Pies</p>	<p>30. 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Conv.Español 10:00 Conv. Inglés 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Mah Jong 11:15 Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó/Cartas <b>1:00 Ver Cantantes de la Ciudad del Reloj</b> 1:00 Cribbage/Canasta</p>	<p>31. 9:00 Cerámica 10:00 Grupo de Caminata <b>10:30 Película/ Subtítulos</b> 10:45 Pelota de Pepinillos-Principiante 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Picas 1:00 Puente: Instrucción y Juego <b>1:00 Película: Los Chicos en el Barco PG13 Biografía/Drama/Deporte 2h 3m</b></p>