

NOMBRE:

Calendar de Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 9:30a=Yoga 1 9:30a=Trabajadora de salud 10a=B/P 10a=Mercado de agricultores 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 12:30p=Bingo	2 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 12:30p-2:00p= Monitor My Health (21)	3 9:30a=Coro 10a=BRASS Acolchado 10:30a=Ukelele 11a=Póquer 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Wisdom Years (Grupo de adultos mayores)	4 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=City Mission 11a=Clase de computación 11a=Costura 11a= Pintura con Silvia \$2 11a=Spades
7 Cerrado por el Día del Trabajo 	8 9:30a=Yoga 1 9:30a=SB Biblioteca 10a=B/P 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 12:30p=Bingo Sin Mercado de agricultores	9 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a=Nutrición BCH 11a=Percusión 11a=BRASS Ganchillo 12:30p-2p= Monitor My Health (22)	10 9:30a=Coro 10a= BRASS Acolchado 10:30a=Ukelele 11:00a=Póquer 11:30a=Almuerzo Café	11 Fiesta de Aniversario 10a-1p \$5 por persona Sin actividades 13
14 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso	15 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	16 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a=Nutrición BCH 10a=Dolce 11a=BRASS Ganchillo 11a=Percusión 12:30p-2p= Monitor My Health (23)	17 9:30a=Coro 10a= BRASS Acolchado 10:30a=Ukelele 11a=Póquer 11:30a=Almuerzo Café 12:30p=Inscripción para comidas para personas mayores 12:30p=Mandy DuPont	18 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 9:30a=AARP Driver 10a=Ayuda técnica 11a=Clase de computación 11a=Costura 11a= Pintura con Silvia \$2 11a=Spades
21 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso 12:30p=Almuerzo y aprendizaje: Casas de la época de la Revolución en Waterbury	22 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	23 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a=Nutrición BCH 10a=Dolce 11a=BRASS Ganchillo 11a=Percusión 12:00p=Fragile Beauty (\$5)	24 9:30a=Coro 10a=BRASS Acolchado 10:30a=Ukelele 11a=Póquer 11:30a=Almuerzo Café Día del Buen Vecino	25 9:30a=BRASS Fuerza 10a=Ayuda técnica 10a=Café para veteranos 11a=Clase de computación 11a= Pintura con Silvia (\$2) 11a=Costura con Maggie 11a=Spades 11:30=Reiki 12:30p=Nutrición con Jessica Dornier
28 10a=BRASS Pintura\$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso 12:30=Entrenador de salud de la ciudad de Estevan = Sarcopenia	29 9:30a=Yoga 1 10a=Presión arterial 10a=Mercado de agricultores 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 12:30p=Bingo	30 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a=BCH Nutrition a Price Rite 11a=BRASS Ganchillo 11a=Percusión		



Menú Septiembre 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Café Almuerzo servido 11:30 a 12:30 Martes & Jueves Todos los menús son sujeto a cambios	1 Frittata de brócoli y queso Patatas fritas pequeñas Ensalada mixta con aderezo italiano Muffin de arándanos integral Puré de manzana		3 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	8 Pechuga de pollo al estilo sichuan Arroz integral Brócoli Pan de trigo Galleta Jugo de frutas		10 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
	15 Hamburguesa de costilla de cerdo glaseada con salsa barbacoa y pan integral Frijoles rancheros Ensalada de pepino Fruta de temporada		17 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
	22 Macarrones con queso integrales Frijoles horneados Col rizada Muffin de pan de maíz integral Pera en cubos		24 Crema de brócoli con galletas saladas Muslo de pollo cremoso con tomate seco Pan integral Duraznos en cubos	
	29 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			