NOMBRE:

Calendar de Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 10a=BRASS Pintura$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso 12:30p=Reunión del Centro Superior: Salud PAM, Agua Limpia	3 9:30a=Yoga 1 10a=Presión arterial 10:30a=Yoga 2 11:30a=Almuerzo Café 11:30a=Yoga 3 12:30p=Bingo *Sin Trabajadora de salud*	4 *9a-1p=Aldea Mystic=$5* 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a=Nutrición BCH 11a=Percusión 11a=BRASS Ganchillo	5 9:30a=Ukelele 10a= BRASS Acolchado 10:30 h = Coro 11:00a=Póquer 11:30a=Almuerzo Café *12:30p=Guardianes de la sabiduría*	6 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Costura 11a=Clase de computación 11a=Pintura con Silvia $2 11a=Spades
9 *9a-2p=Período de inscripción abierta de Medicare* 10a=BRASS Pintura$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso	10 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	11 CERRADO 	12 9:30a=Ukelele 10a= BRASS Acolchado 10:30 h = Coro 11:00a=Póquer 11:30a=Almuerzo Café *12:30p=Mandy DuPont*	13 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica 11a=Costura 11a=Clase de computación 11a=Pintura con Silvia $2 11a=Spades *11a=City Mission*
16 10a=BRASS Pintura$2 *10a=Audición móvil* 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso	17 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	18 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a=Nutrición BCH 10a=Dolce 11a=BRASS Ganchillo 11a=Percusión 12:30p–2p= Monitor My Health (25) *12:30p=Vitrales*	19 9:30a=Ukelele 10a= BRASS Acolchado 10:30 h = Coro 11a=Póquer *11:30a-1:30p= Cardiopatía estructural* *12:30p=Inscripción para comidas para personas mayores*	20 9:30a=BRASS Fuerza de la silla 10a=Ayuda técnica *10a=Hora del café veterinario* 11a=Costura 11a=Clase de computación 11a=Pintura con Silvia $2 11a=Spades *11:30a=Reiki*
23 10a=BRASS Pintura$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso	24 9:30a=Yoga 1 10a=Presión arterial 10:30a=Yoga 2 *11:30a= Almuerzo de Acción de Gracias* 11:30a=Yoga 3 *12:30p=Bingo musical*	25 9:30a=Estiramiento y tonificación 10a=Nutrición BCH 11a=BRASS Ganchillo 11a=Percusión	26 CERRADO 	27 Abierto, pero sin Actividades *Es Viernes Negro* 
30 10a=BRASS Pintura$2 11a=BRASS Zumba 11a=Retroceso *12:30p=Estevan Miranda - Historia de las dietas*				









Menú Noviembre 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Café Almuerzo servido 11:30 a 12:30 Martes & Jueves Todos los menús son sujeto a cambios	**3** Abadejo con costra de patata y salsa tártara Arroz integral con virutas de colores Verduras capri Pan blanco Fruta fresca		**5** DÍA DE LOS VETERANOS Perrito caliente con chili (con pan) Frijoles horneados Ensalada de col Gelatina de frutas Jugo de frutas	**Sugirió Donación para personas mayores $4.00**
Si recibe el programa Comidas a Domicilio, no tiene derecho al Café Almuerzo	**10** Pastel de carne con salsa Puré de patatas Verduras mixtas Pan integral Fruta fresca		**12** Sopa de guisantes partidos con/crx Hamburguesa con/pan Maíz O'Brien Fruta fresca	**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**
	17 Ternera y pavo con albahaca tailandesa Arroz integral Brócoli Pan blanco Fruta fresca		**19** Charla informativa sobre cardiología estructural organizada por el Hospital UCONN Health Waterbury	**No podemos utilizar nuestros fondos para pagar los almuerzos de personas menores de 60 años**
	24 Pavo asado con salsa Relleno Judías verdes Panecillo Pastel de calabaza Jugo de frutas		**26** **CERRADO POR EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS** 	
				