

Centro para Adultos Mayores Hermana Annunciata Bethell – Julio de 2026 243 Este 204 Calle, BX NY 10458  718.365.3725, Horario: 8:30-16:30, Sitio web: sabnyc.org Financiado, en parte, por NYC Aging y la Oficina para el Envejecimiento del Estado de Nueva York.				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 9:00-2:00 Control de la presión arterial con Carrie, enfermera práctica licenciada (LPN). 10:00 Meditación guiada 11:15: Entrenamiento físico y mental con Hugh 12:05 Melodías culturales 12:30 Almuerzo 1:30 Tabletás de aprendizaje	2. Celebración del 4 de julio pospuesta 10:00 Meditación guiada 10:45 Juegos de ocio: Juegos de mesa 11:40 Aeróbic con Dorian CANCELADO 12:30 Almuerzo Bingo de las 1:30 1:30 Billar	3 Centro cerrado 
6 10:00 Meditación guiada 10:30 Tecnología con la Biblioteca Pública de Nueva York 11:45 Fuerza y equilibrio con Judy 12:30 Almuerzo 1:30 Ejercicio en silla con Rosa	7 10:00 Meditación guiada 10:45 Ejercicios para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo Bingo de las 1:30 1:30 Billar	8 9:00-14:00 Control de la presión arterial con Carrie, enfermera práctica licenciada. 10:00 Meditación guiada 11:15: Entrenamiento físico y mental con Hugh 12:05 Melodías culturales 12:30 Almuerzo 1:30 Tabletás de aprendizaje	9 10:00 Meditación guiada 10:30 Tecnología con Margie 10:45 Juegos de mesa de ocio 11:40 Ejercicio aeróbico con Dorian SIN CLASE Sustitución: Ejercicio en silla con Rosa 12:30 Almuerzo 12:30 Presentación sobre seguridad contra incendios Bingo de las 1:30 1:30 Billar	10 Evento de celebración del 250 aniversario de Estados Unidos 10:00 Meditación guiada 10:55 Juegos de mesa de ocio 10:00 Película - 1776 11:40 Ajuste de batería con Dorian SIN CLASE 12:30 Almuerzo 1:30 Billar
13 10:00 Meditación guiada 10:30 Tecnología con la Biblioteca Pública de Nueva York 11:45 Fuerza y equilibrio con Judy 12:30 Almuerzo 1:30 Ejercicio en silla con Rosa	14 10:00 Meditación guiada 10:45 Ejercicios para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo Bingo de las 1:30 1:30 Billar	15 9:00-2:00 Control de la presión arterial con Carrie, enfermera práctica licenciada (LPN). 10:00 Meditación guiada 10:00 Enfermedades crónicas Síndrome metabólico 11:15: Entrenamiento físico y mental con Hugh 12:05 Melodías culturales 12:30 Almuerzo 1:30 Tabletás de aprendizaje	16 10:00 Meditación guiada 10:45 Juegos de mesa de ocio 11:40 Ejercicio aeróbico con Dorian 12:30 Almuerzo 12:30 Presentación: Directivas anticipadas Bingo de las 1:30 1:30 Billar	17 10:00 Meditación guiada 10:55 Juegos de mesa de ocio 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo 1:00 Gracias por ser mi amiga - Fiesta del té de Las Chicas de Oro 1:30 Billar
20 10:00 Meditación guiada 10:30 Tecnología con la Biblioteca Pública de Nueva York 11:45 Fuerza y equilibrio con Judy 12:30 Almuerzo 1:30 Ejercicio en silla con Rosa	21 10:00 Meditación guiada 10:45 Ejercicios para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo Bingo de las 1:30 1:30 Billar	22. Evento del Día de los Años 50 9:00-2:00 Control de la presión arterial. Carrie, enfermera práctica licenciada. 10:00 Meditación guiada 11:15: Entrenamiento físico y mental - Hugh 12:05 Melodías culturales 12:30 Almuerzo 1:30 Tabletás de aprendizaje	23 10:00 Meditación guiada 10:45 Juegos de mesa de ocio 11:00 Manualidades con Rosa 11:40 Ejercicio aeróbico con Dorian 12:30 Almuerzo Bingo de las 1:30 1:30 Balliards	24 10:00 Meditación guiada 10:55 Juegos de mesa de ocio 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo Película y refrigerio: Malvado 1:30 Billar
27 10:00 Meditación guiada 10:30 Tecnología con la Biblioteca Pública de Nueva York 11:45 Fuerza y equilibrio con Judy 12:30 Almuerzo 1:30 Ejercicio en silla con Rosa	28 10:00 Meditación guiada 10:45 Ejercicios para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo 12:30 Junio - Julio Celebración de cumpleaños	29 9:00-2:00 Control de la presión arterial. Carrie, enfermera práctica licenciada. 10:00 Meditación guiada 11:15: Entrenamiento físico y mental - Hugh 12:05 Melodías culturales	30º Día Internacional de la Amistad EVENTO 10:00 Meditación guiada 10:45 Juegos de mesa de ocio 11:40 Ejercicio aeróbico con Dorian 12:30 Almuerzo Bingo de las 1:30 1:30 Balliards	31 10:00 Meditación guiada 10:55 Juegos de mesa de ocio 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo Película y refrigerio: Malvado para bien 1:30 Billar

	Bingo de las 1:30	12:30 Almuerzo 1:30 Tabletas de aprendizaje		
--	-------------------	--	--	--