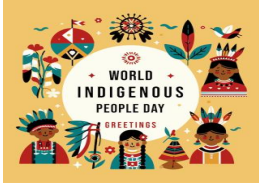


Centro de Adultos Mayores Sister Annunciata Bethell – octubre 2026 243 East 204 Street, BX NY 10458  718.365.3725, Página web: sabnyc.org Abierto de 8:00 a 16:00 Financiado, en parte, por NYC Aging & NYS Office for the Aging				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 10:00 Meditación Guiada 10:30 ¡Canta con nosotros! 10:45 Juegos de ocio: Juegos de mesa 11:40 Aeróbic con Dorian 12:30 Almuerzo 1:30 Bingo 1:30 Billar	2 10:00 Meditación Guiada 10:30 Artes Creativas para una Vida Saludable (Columbia) 10:55 Juegos de mesa 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo 1:00 Película y Tentempié: Flamin Hot 1:30 Billar
5 10:00 Meditación Guiada 10:30 Técnico con NYPL 11:45 Fuerza y equilibrio con Judy 12:30 Almuerzo 1:30 Manualidades con Rosa - Mes de la Herencia Hispana	6 10:00 Meditación Guiada 10:45 Ejercicio para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo 1:30 Bingo 1:30 Billar	7 9:00-14:00 Cribado de la presión arterial con Carrie, LPN 10:00 Temporada de virus respiratorios 10:30 Enfermera Carrie: Concienciación sobre el cáncer de mama 11:00 Creando una placa equilibrada 11:15 Fitness mental y corporal con Hugh 12:05 Canciones culturales 12:30 Almuerzo 13:00 Almuerzo y más: Museo de Arte de Phoenix: Notre Dame revisitado	8 10:00 Meditación Guiada 10:45 Juegos de mesa 11:40 Ejercicio de aeróbic con Dorian 12:30 Almuerzo 12:30 ¡Descubre Mosholu Parkland! 1:30 Bingo 1:30 Billar	9 10:00 Meditación Guiada 10:30 Artes Creativas para una Vida Saludable (Columbia) 10:55 Juegos de mesa 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo 1:00 Película y Tentempié: Los últimos mohicanos 1:30 Billar
12 Centro cerrado Día de los Pueblos Indígenas / Día de Colón 	13 10:00 Meditación Guiada 10:45 Ejercicio para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo 1:30 Bingo 1:30 Billar	14 9:00-2:00 Presión arterial, cribado 10:00 Meditación Guiada 10:30 AM Actualización de los planes de Medicare de 2027 11:15: Fitness mental y corporal con Hugh 12:05 Canciones culturales 12:30 Almuerzo	15 10:00 Guiado Meditación 10:30 ¡Canta con nosotros! 11:40 Ejercicio aeróbico con Dorian Juegos de mesa de ocio a las 10:45 12:30 Almuerzo 1:30 Bingo / Billar	16 10:00 Meditación Guiada 10:30 Artes Creativas para una Vida Saludable (Columbia) 10:55 Juegos de mesa 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo 1:00 Película y Tentempié: A un millón de millas de distancia 1:30 Billar
19 9:45 Meditación Guiada 10:30 Técnico con NYPL 11:45 Fuerza y equilibrio con Judy 12:30 Almuerzo 12:30 Almuerzo y Aprendizaje: Pérdida de Audición y Soluciones Ejercicio de la silla a la 1:30 con Rosa	20 10:00 Meditación Guiada 10:45 Ejercicio para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo 13:00 Almuerzo y Aprendizaje: Colección de Arte del Museo Judaica Derfner Las mujeres imaginan lo sagrado 1:30 Bingo / Billar	21 9:00-2:00 Cribado de presión arterial - Carrie, LPN 10:00 Meditación Guiada 10:30 Enfermera Carrie: Cuidado Dental 11:00 NYC: Comiendo el arcoíris (Banco de alimentos de Nueva York) 11:15: Fitness mental y corporal - Hugh 12:05 Canciones culturales 12:30 Almuerzo	22 10:00 Meditación Guiada 10:45 Juegos de mesa 11:40 Ejercicio aeróbico con Dorian 12:30 Almuerzo 1:30 Bingo 1:30 Billar	23 10:00 Meditación Guiada 10:30 Artes Creativas para una Vida Saludable (Columbia) 10:55 Juegos de mesa 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo 1:00 Película y Tentempié: Hocus Pocus 1:30 Billar
26 9:45 Meditación Guiada 10:30 Técnico con NYPL 11:45 Fuerza y equilibrio con Judy 12:30 Almuerzo Ejercicio de la silla a la 1:30 con Rosa	27 9:00-2:00 Cribado de la presión arterial- Carrie, LPN 10:00 Meditación Guiada 10:15Ejercicio para la artritis con Roy Evento de degustación de alimentos de origen vegetal a las 11:15 Fiesta de cumpleaños de las 12:30 1:30 Bingo / Billar	28 10:00 Meditación Guiada 11:15: Fitness mental y corporal - Hugh 12:05 Canciones culturales 12:30 Almuerzo	29 Diversión de Halloween 10:00 Meditación Guiada 10:30 Tech con Margie 10:45 Juegos de mesa 11:40 Ejercicio aeróbico con Dorian 12:30 Almuerzo 1:30 Bingo 1:30 Balliards	30 10:00 Meditación Guiada 10:00 Depresión y ansiedad 10:30 Artes Creativas para una Vida Saludable (Columbia) 10:55 Juegos de mesa 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo 1:00 Película y Tentempié: Hocus Pocus 2

Centro de Adultos Mayores Sister Annunciata Bethell – Menú octubre 2026

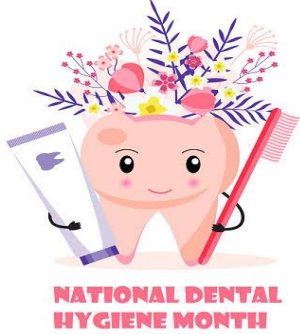
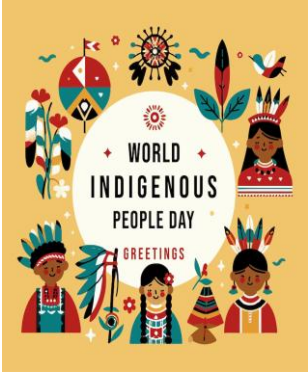
243 East 204 Street, BX NY 10458  718.365.3725, Página web: sabnyc.org

Abierto de 8:00 a 16:00

Financiado, en parte, por NYC Aging & NYS Office for the Aging

SI TIENES ALGUNA ALERGIA ALIMENTARIA, CONSULTA CON EL PERSONAL.
Menú sujeto a cambios.

FINANCIADO BAJO CONTRATO CON EL DEPARTAMENTO DE ENVEJECIMIENTO DE N.Y.C., COMO PARTE DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL TÍTULO IIIC DE LA LEY DE ESTADOUNIDENSES MAYORES. ADMINISTRADO POR LA OFICINA DE ENVEJECIMIENTO DE N.Y.C.
LAS CONTRIBUCIONES VOLUNTARIAS SON UNA PARTE ESENCIAL DEL PRESUPUESTO OPERATIVO.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 - Pescado al horno con salsa rústica de tomate - Batata asada - Coles de Bruselas - Ensalada mixta - Pera 1 % leche baja en grasa	2 - Ensalada de huevo - Ensalada de remolacha - Ensalada mixta - Melón cantalupo 1 % leche baja en grasa
5 - Sopa Minestrone - Batata asada - Ensalada de huerto - Naranja 1 % leche baja en grasa	6 - Pastel de carne de ternera - Puré de patatas - Zanahorias al vapor - Ensalada mixta - Ciruelas 1 % leche baja en grasa	7 - Pollo Marsala - Arroz integral - Brócoli asado - Ensalada mixta - Plátano 1 % leche baja en grasa	8 - Salmón al horno con salsa cítrica de cilantro - Nibles de maíz - Espinacas salteadas - Ensalada mixta - Plátano 1 % leche baja en grasa	9 - Chicken Scallopini - Arroz integral - Verduras italianas de mezcla - Ensalada mixta - Mandarinas 1 % leche baja en grasa
12 Centro cerrado Día de los Pueblos Indígenas / Día de Colón 	13 - Pollo al horno - Batata asada - Verduras California Blend - Ensalada mixta - Bayas 1 % leche baja en grasa	14 - Carne de vacuno y brócoli - Arroz integral - Brócoli asado - Ensalada mixta - Uvas 1 % leche baja en grasa	15 - Pescado horneado con limón y ajo - Pilaf de arroz integral al horno - Verduras italianas de mezcla - Ensalada mixta - Pera 1 % leche baja en grasa	16 - Pollo a la parmesana - Pasta integral - Espinacas salteadas - Ensalada mixta - Naranja 1 % leche baja en grasa
19 - Pollo con mostaza y miel - Patatas asadas - Verduras California Blend - Ensalada de huerto - Melón cantalupo 1 % leche baja en grasa	20 - Pernil - Arroz integral y judías - Espinacas salteadas - Ensalada mixta -Manzana 1 % leche baja en grasa	21 - Berenjena parmesana con ricotta cremosa de anacardos - Pasta integral - Ensalada mixta - Plátano 1 % leche baja en grasa	22 - Pollo con jengibre y soja - Arroz integral - Brócoli al vapor - Ensalada mixta - Uvas 1 % leche baja en grasa	23 - Ensalada de atún - Ensalada de zanahoria - Ensalada mixta - Naranja 1 % leche baja en grasa
26 - Hamburguesa teriyaki de frijoles negros - Batata asada - Ensalada de huerto - Melón cantalupo 1 % leche baja en grasa	27 - Estofado de jengibre con ajo y ternera - Arroz integral - Brócoli y pimientos rojos - Ensalada mixta - Naranja 1 % leche baja en grasa	28 - Pollo glaseado de cítricos teriyaki - Patata roja asada - Verduras California Blend - Ensalada mixta -Manzana 1 % leche baja en grasa	29 - Gambas salteadas con verduras de temporada - Pilaf de arroz silvestre - Espinacas salteadas - Ensalada mixta - Mandarinas 1 % leche baja en grasa	30 - Pollo al horno - Nibles de maíz - Zanahorias baby y perejil - Ensalada mixta - Plátano 1 % leche baja en grasa