

Centro de Adultos Mayores Sister Annunciata Bethell – septiembre 2026 243 East 204 Street, BX NY 10458  718.365.3725, Página web: sabnyc.org Financiado, en parte, por NYC Aging & NYS Office for the Aging				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¡Celebra el Mes del Centro de Mayores!	1 10:00 Meditación Guiada 10:45 Ejercicio para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo 1:00 Bingo 1:30 Billar	2 10:00 Meditación Guiada 10:45 Estimulantes del cerebro con Rosa 11:15 Fitness mental y corporal con Hugh 12:05 Canciones culturales 12:30 Almuerzo	3 9:00-14:00 Cribado de la presión arterial con Carrie, LPN 10:00 Meditación Guiada 10:55 Juegos de ocio: Juegos de mesa 11:40 Aeróbic con Dorian 12:30 Almuerzo 1:30 Bingo 1:30 Billar	4 10:00 Meditación Guiada Juegos de mesa de ocio a las 10:55 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo 12:45 Película y Tentempié: Figuras ocultas 1:30 Billar
7 Centro cerrado 	8 10:00 Meditación Guiada 10:45 Ejercicio para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Presentación sobre el maltrato a personas mayores - NSHOPP 12:30 Almuerzo 1:00 Bingo 1:30 Billar	9 10:00 Meditación Guiada 10:45 Estimulantes del cerebro con Rosa 11:15 Fitness mental y corporal con Hugh 12:05 Canciones culturales 12:30 Almuerzo	10 9:00-14:00 Cribado de la presión arterial con Carrie, LPN 10:00 Meditación Guiada 10:30 Juegos de mesa de ocio a las 10:55 11:40 Ejercicio de aeróbic con Dorian 12:30 Almuerzo 1:30 Bingo 1:30 Billar	11 9:15-11:30 Evento del 11/9 Día del Recuerdo del 25º aniversario 10:00 Meditación Guiada Juegos de mesa de ocio a las 10:55 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo 1:30 Billar
14 Semana del Boleto Dorado - Mes del Centro de Mayores 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	15 10:00 Meditación Guiada 10:45 Ejercicio para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo 1:00 El inspector postal presenta: Estafas de correo 1:00 Bingo 1:30 Billar	16 9:00-2:00 Presión arterial, cribado 10:00 Meditación Guiada 10:45 Estimulantes del cerebro con Rosa 11:15: Fitness mental y corporal con Hugh 12:05 Canciones culturales 12:30 Presentación de salud con la enfermera Carrie 12:30 Almuerzo	17 10:00 Meditación Guiada 10:45 Tech con Margie Juegos de mesa de ocio a las 10:55 11:40 Ejercicio aeróbico con Dorian 12:30 Almuerzo 1:30 Bingo 1:30 Billar	18 10:00 Meditación Guiada Juegos de mesa de ocio a las 10:55 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo 1:30 Película y Tentempié: El Club de los Jueves 1:30 Billar
21 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	22 10:00 Meditación Guiada 10:00 Gremio del Faro: Consejos de seguridad en el viaje: Al aire libre y en casa 10:45 Ejercicio para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo 1:30Primera fiesta de otoño Celebración de Bebidas de Otoño 1:00 Bingo 1:30 Billar	23 9:00-2:00 Cribado de presión arterial - Carrie, LPN 10:00 Meditación Guiada 10:30 Manualidades con Rosa 11:15: Fitness mental y corporal - Hugh 12:05 Canciones culturales 12:30 Almuerzo	24 Celebra el Mes del Centro de Mayores Día de Traer a un Amigo 10:00 Meditación Guiada Juegos de mesa de ocio a las 10:55 11:40 Ejercicio aeróbico con Dorian 12:30 Almuerzo 12:30 Seguridad en el hogar y prevención de caídas 1:30 Bingo 1:30 Balliards	25 10:00 Meditación Guiada Prevención de caídas a las 10:30 con estudiantes de terapia ocupacional de Columbia Juegos de mesa de ocio a las 10:55 11:40 Ajuste de batería con Dorian 12:30 Almuerzo 1:30 Película y Tentempié: Detectives Ovejas 1:30 Billar
28 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	29 Acera Saca el centro al exterior 10:00 Meditación Guiada 10:45 Ejercicio para la artritis con Roy 11:15 Manualidades con Roy 12:30 Almuerzo Celebración de cumpleaños de las 12:30 1:00 Colección de Arte del Museo Judaica Derfner	30 9:00-2:00 Cribado de presión arterial - Carrie, LPN 10:00 Meditación Guiada 10:30 Edificio Art Decó Nueva York: Cómo el nuevo acuerdo transformó la ciudad 11:15: Fitness mental y corporal - Hugh 12:05 Canciones culturales 12:30 Almuerzo		

Centro de Mayores Sister Annunciata Bethell – Menú septiembre 2026 243 East 204 Street, BX NY 10458  718.365.3725, Página web: sabnyc.org 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
31 de agosto - Ensalada de judías blancas con limón brillante, zanahoria y espinacas - Batata asada - Ensalada de huerto - Mandarinas	1 - Pollo al horno - Patatas fritas de boniato asadas - Verduras California Blend - Ensalada mixta - Bayas	2 - Ternera y brócoli - arroz integral - Brócoli asado - Ensalada mixta - Uvas	3 - Pescado al horno - Pilaf de arroz integral al horno - Verduras italianas de mezcla - Ensalada mixta - Pera	4 - Pollo a la parmesana - Pasta integral - Espinacas salteadas - Ensalada mixta - Naranja
7 Centro cerrado 	8 - Pollo con mostaza y miel - Patatas asadas - Verduras California Blend - Ensalada mixta - Melón cantalupo	9 - Berenjena parmesana con ricotta cremosa de anacardos - Pasta integral - Ensalada mixta - Plátano	10 - Pollo con jengibre y soja - Arroz integral - Brócoli al vapor - Ensalada mixta - Uvas	11 - Ensalada de atún - Ensalada de zanahoria - Ensalada mixta - Naranja
14 - Hamburguesa teriyaki de frijoles negros - Batata asada - Ensalada de jardín con garbanzos - Melón cantalupo	15 - Estofado de jengibre con ajo y ternera - Arroz integral - Brócoli y pimientos rojos - Ensalada mixta - Naranja	16 - Pollo glaseado de cítricos teriyaki - Patata roja al horno - Verduras California blend - Ensalada mixta -Manzana	17 - Gambas salteadas con verduras de temporada - Pilaf de arroz silvestre - Espinacas salteadas - Ensalada mixta - Mandarinas	18 - Pollo al horno - Nibles de maíz - Zanahorias baby y perejil - Ensalada mixta - Plátano
21 - Patata al horno cargada - Brócoli al vapor - Ensalada mixta - Naranja	22 - Hamburguesa con queso de lujo - Gajos de patata roja al horno - Ensalada mixta -Manzana	23 - Arroz con Pollo / Pollo y Arroz - Verduras California Blend - Ensalada mixta - Melón cantalupo	24 - Salmón asado - Arroz integral - Espinacas salteadas - Ensalada mixta - Pera	25 - Ensalada de pollo - Ensalada de pasta - Ensalada mixta - Peach
28 - Tacos de judías negras con salsa de piña ácida - Maíz y pimientos rojos - Ensalada de jardín con frijoles negros - Naranja	29 - Pastel de carne de ternera - Patatas asadas - Zanahorias baby y perejil - Ensalada mixta - Bayas	30 - Pollo a la barbacoa - Batata asada - Espinacas salteadas - Ensalada mixta - Nectarina		