



ABRIL 2024

ENCUESTA DE SEGURIDAD PÚBLICA DE LA POLICÍA DE WALTHAM 2024

El Departamento de Policía de Waltham agradecería mucho sus comentarios en su Encuesta de Seguridad Pública de 2024. ¿Estaría dispuesto a dedicar unos momentos de su tiempo para que puedan servir mejor a esta increíble comunidad? Tus comentarios son importantes para ellos. Gracias por tu tiempo. <http://forms.gle/zHn1noBhu1g2XUt88>

LA EXHIBICIÓN CASAS Y JARDÍN DE RHODE ISLAND Y DESAYUNO ALMUERZO EN EL LUGAR DE DESAYUNO CAFÉ LOCAL JUEVES 4 DE ABRIL A LAS 9:00 A.M. SÓLO LISTA DE ESPERA

HABITACIÓN DEL LADO ESTE DE KEEFE TECH EL MUNDO DE LOS COMPRADORES: COMPRAS JUEVES 11 DE ABRIL A LAS 10:30 A.M. SÓLO LISTA DE ESPERA

UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL

La familia Bryson trajo café y donas de Dunkin Donuts en memoria de su madre. Joan celebró su 90 cumpleaños celestial el lunes 11 de Marzo. El COA de Waltham extiende nuestro agradecimiento a las familias Bryson, O'Connell y Mulcahey.

CELEBRACIÓN DEL DÍA DE APERTURA DE LOS RED SOX MARTES 9 DE ABRIL A LAS 12.00

Únase a nosotros para un día divertido celebrando el Día Inaugural de los Boston Red Sox. Muestre su apoyo usando la equipación de su equipo favorito. Comenzaremos con los tradicionales perros calientes, maní y galletas saladas y terminaremos con helado de Pizzi Farm. Este evento se llevará a cabo afuera en nuestro patio (adentro si hay mal tiempo). Por favor regístrese.

EXPANSIÓN DE SALUD MASIVA ¿ES USTED AHORA ELEGIBLE PARA BENEFICIOS DE AHORRO DE DINERO? MIÉRCOLES 10 DE ABRIL A LA 1:00

Recientemente, Masshealth amplió la elegibilidad para su Programa de Ahorros de Medicare y ya no analiza los activos del solicitante. Este programa tiene varios beneficios, incluido el pago de la prima de la Parte B y una reducción considerable del costo de sus medicamentos. Los representantes de MetroWest SHINE lo ayudarán a determinar si es elegible. Si es elegible, lo ayudarán a completar la sencilla solicitud de dos páginas. Por favor regístrese.

CUARTEO DE SAXAFONES DE BOSTON VIERNES 12 DE ABRIL A LAS 13:30

El Boston Saxophone Quartet es una combinación única de músicos que combinan una enorme variedad de repertorio y experiencia individual en la interpretación de viento. Únase a nosotros en este concierto gratuito que ofrece un amplio repertorio de Swing, Ragtime, Jazz, y los Beatles... hasta el Renacimiento. Por favor regístrese.

**VIAJE ENCORE AL CASINO
MARTES 16 DE ABRIL DE 2024**

El casino en Encore el Puerto de Boston aporta glamour a gran escala a la orilla del río. Ingrese al piso principal, abierto y ventilado. Pruebe suerte con más de 2800 máquinas tragamonedas. Disfruta de 166 juegos de mesa. Todo ello se suma a una experiencia emocionante y memorable. Hora del casino: 10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Paquete de casino \$20,00 para jugar en tragamonedas gratis
Transporte en autobús de lujo.

El costo es de \$37.00 por persona y se debe pagar al registrarse. Tour operado por Bloom Tours

**DISCUSIÓN DE LIBROS DE NO FICCIÓN ZOOM
MARTES 16 DE ABRIL A LAS 11:00 A.M.**

Los hermanos Wright de David McCullough. Habrá copias impresas y audiolibros disponibles en la Biblioteca Pública de Waltham. Se enviará un enlace de zoom y un recordatorio a los inscritos unos días antes de la sesión. Por favor regístrese.

**FARMACIA DE LA CIUDAD DEL RELOJ
MIÉRCOLES 17 DE ABRIL A LA 1:00 PM
CALENDARIO DE VACUNACIÓN PARA ADULTOS MAYORES
Y EMPAQUE DE MEDICAMENTOS**

Esta presentación incluirá diferentes vacunas recomendadas para adultos mayores de 50 años, centrándose principalmente en las vacunas contra la gripe, el herpes zóster, el virus respiratorio sincitial y la neumonía. También estaremos presentando los empaques de los medicamentos y la importancia de cumplir y tomar sus medicamentos a tiempo. Por favor regístrese.

**MÚSICA ESTUDIANTIL BRANDEIS GRATIS
MIÉRCOLES 17 DE ABRIL A LAS 2:45 P. M.**

Los estudiantes de interpretación de la comunidad de Brandeis, Compromiso a través de la la música, interpretarán una variedad de estilos musicales para su entretenimiento. Por favor regístrese.

**SUNDAES PARA EL ALMUERZO POR ALERISLIFE
JUEVES 18 DE ABRIL A LAS 12.00 P.M.**

AlerisLife patrocinará un día de voluntariado entregando Comidas Sobre Ruedas y organizando un evento social de helados para nuestras personas mayores. AlerisLife es el proveedor de una cartera en evolución de servicios residenciales y de estilo de vida para adultos mayores, que son financieramente flexibles y se basan en opciones. Por favor regístrese.

**TALLER DE CONSCIENCIA PLENA
JUEVES 18 DE ABRIL A LAS 13:00**

Este taller gratuito le enseñará cómo participar y practicar una variedad de prácticas conscientes y contemplativas. Facilitado por el Rev. Matt Carriker. Por favor regístrese.

**GRUPO DE CAMINATA BENTLEY
LUNES 29 DE ABRIL DE 10:00 A 11:00 A. M.**

MGB Physical Therapy se unirá al grupo de caminata. Los fisioterapeutas experimentados le ayudarán a brindarle orientación experta sobre todas sus preguntas e inquietudes sobre la salud física. Desde abordar el dolor y las lesiones hasta ayudarlo a comprender la importancia del movimiento y el ejercicio adecuados. Ya sea que sea un caminante experimentado o recién esté comenzando, su experiencia lo ayudará a aprovechar al máximo nuestras caminatas comunitarias.

LUNES 22 DE ABRIL DE 10:00 A 11:00 A. M.

MGB Newton Wellesley Hospital Camina y Converse Sobre la Salud organizará una demostración del desfibrilador externo automático (DEA) y las compresiones de RCP. Todos son bienvenidos a probarlo ellos mismos. El objetivo es desmitificar la máquina DEA. Estas sesiones estarán dirigidas por Debra Rosenberg, enfermera educadora y Jane Barr MPH, RD, LDN. Espero que todos puedan asistir, estas máquinas salvan vidas cada día.

**¡ LOS CANTANTES DE LA CIUDAD DEL RELOJ ESTÁN DE
VUELTA!**

JUEVES COMIENZO

25 DE ABRIL A LA 1:00—2:00 PM DURANTE 8 SEMANAS

Si te encanta cantar o siempre has querido intentarlo. ¡Mira City Singers es para ti! El grupo está dirigido por Mary Cunningham de Powers Music School y es una forma divertida de hacer música y hacer nuevos amigos. No hay ningún costo para participar y no es necesaria experiencia previa en canto. Concluiremos con un concierto el 13 de Junio. Por favor regístrese.

**CONCIERTO GRATUITO DE INVIERNO Y WOO
VIERNES 26 DE ABRIL A LAS 13:30**

Este concierto es justo lo que el alma necesita y recetó el médico. El renombrado pianista de Boston Pops, Bob Winter, y la vocalista y ex internista de MGH, Elaine Woo, te brindarán una serenata con viejos favoritos y también algunos nuevos y brillantes. Por favor regístrese.

**VIAJE GRATIS A LA ISLA DEL CASTILLO
JUEVES 2 Y 23 DE MAYO.**

Disfrute de una visita a la Isla del Castillo. Puede caminar vuelta a la Bahía el Placer (1,84 millas) o la vuelta a la Isla del Castillo (0,79 millas). Hay muchas bancas para sentarse y relajarse. Almuerzo por su cuenta en Sullivan's. Ofrecen una variedad de artículos para el almuerzo y helados. La camioneta saldrá del estacionamiento de la Iglesia del Sagrado Corazón a las 10:30 a. m. y regresará alrededor de las 2:30 p. m. Solo residentes de Waltham. Por favor regístrese. La inscripción comenzará el Martes 9 de Abril.

PELÍCULA: LOS NIÑOS EN EL BARCO

VIERNES 5 DE ABRIL DE 2024

10:30 a. m. subtítulos 1:00 p. m. sin subtítulos

Los niños en el Barco es un drama deportivo basado en la novela de no ficción número uno en ventas del New York Times escrita por Daniel James Brown. La película, dirigida por George Clooney, trata sobre el equipo de remo de la Universidad de Washington de 1936 que compitió por el oro en los Juegos Olímpicos de Verano en Berlín. Esta inspiradora historia real sigue a un grupo de desvalidos en el apogeo de la Gran Depresión mientras se convierten en el centro de atención y se enfrentan a rivales de élite de todo el mundo. Basado en una historia real. Joel Edgerton, Peter Guinness. PG 13. Biografía/Drama/Deporte 2h 3m. Por favor regístrese.

PELÍCULA: BARBIE

VIERNES 19 DE ABRIL DE 2024

10:30 a. m. subtítulos 1:00 p. m. sin subtítulos

Barbie una muñeca vive feliz en la sociedad matriarcal de la tierra de Barbie sintiéndose bien con su papel en el mundo en las diversas versiones de Barbies a lo largo de los años, mostrando a las niñas que juegan con ella que pueden ser lo que quieran y quienes quieran. Por otro lado, Ken, que también vive en la tierra de Barbie, pasa desapercibido excepto en relación con Barbie, que sin embargo está un paso por encima de cualquier otro muñeco de la tierra de Barbie, como Allan. Barbie y Ken se lo están pasando en grande en el colorido y aparentemente perfecto mundo de tierra de Barbie. Sin embargo, cuando tienen la oportunidad de ir al mundo real, pronto descubren las alegrías y los peligros de vivir entre humanos. Margot Robbie, Ryan Gosling. PG 13. Aventura/Comedia/Fantasía 1h 54 m. Por favor regístrese.

EL CONSEJO CULTURAL DE WALTHAM presenta “¡baile en silla hip hop para personas mayores!” JUEVES 9 DE MAYO A LAS 12:30 P.M.

Existe cierta evidencia de que la actividad física puede frenar el deterioro de las discapacidades cognitivas y mejorar la calidad de vida. ¡Por favor únete a nosotros! MÚSICA Dance.edu ofrece una (1) hora de clase de ejercicio para personas mayores en su comunidad. “¡BAILE EN LÍNEA Y SILLA PARA PERSONAS MAYORES!” Viaja a través del tiempo y el espacio en el Soul Train y baila en silla al ritmo de maravillosas canciones. “Todos a bordo del baile en línea Express”. Por favor regístrese.

TRIO DE JAZZ CON GERRY BEAUDOIN

VIERNES 10 DE MAYO A LAS 13:00

Gerry Beaudoin es un guitarrista de jazz galardonado. Ven a escuchar a este increíble y talentoso grupo tocar jazz y estándares antiguos. Se servirán refrescos. Por favor regístrese.

“CARTELES Y PLACAS DE DISCAPACIDAD”

MIÉRCOLES 15 DE MAYO a las 1:00 p.m.

Únase a Michele Ellicks, Directora de Alcance Comunitario del Registro de Vehículos Motorizados para una presentación informativa sobre: Carteles y placas de discapacidad. Los carteles y placas de discapacidad permiten a las personas con discapacidad estacionar vehículos en espacios de estacionamiento designados y en parquímetros. Los asistentes aprenderán cómo solicitar un cartel o placa. Cómo renovar un cartel o placa existente y lo que se debe y no se debe hacer en el uso de carteles y placas de discapacidad. Por favor regístrese.

TEATRO MÚSICA REAGLE

El Concilio de Envejecimiento de Waltham se ha unido con el Teatro Musical Reagle de Boston para brindarles a ambos maravillosas actuaciones musicales y un gran ahorro en entradas. El COA tendrá 20 entradas disponibles para comprar a más del 30% descuento. Los boletos cuestan \$34.00 por persona (normalmente \$49.00) para los siguientes espectáculos. Eres bienvenido a elegir también una entrada para una persona que no sea de la tercera edad. Este proceso no nos permite tarifas de servicio. La preinscripción es requerido y el pago debe realizarse al momento de la inscripción.

El Pacífico Sur de Rogers y Hammersteins

Domingo 16 de Junio a las 2:00 p.m.

All Shook Up

Domingo 14 de Julio a las 14:00 horas

Un Americano en París

Domingo 18 de Agosto a las 2:00 p.m.

MEDITACIÓN DE TRANSMISIÓN

MIÉRCOLES A LAS 11:00 A.M.

La Meditación de Transmisión es una actividad de servicio grupal que desciende grandes energías espirituales que fluyen continuamente hacia nuestro planeta. Proporciona servicio al mundo y un poderoso desarrollo personal y espiritual. No es confesional y no interferirá con ninguna otra práctica religiosa o espiritual. Únase a nosotros para ver de qué se trata.

GRUPO WALTHAM UKULELE

MARTES 11:30—12:30 \$5.00 POR SESIÓN

Explora el placer de tocar el ukelele a través de instrucción interesante y sesiones improvisadas colaborativas. Ya seas un principiante aprendiendo acordes o un intérprete experimentado, únete al viaje musical de crear melodías armoniosas en este encantador instrumento de cuatro cuerdas. ¡Deja que el ukelele una a la gente en una exploración musical divertida y rítmica! Para más información, póngase en contacto con marisa@AandW.org o jerry@AandW.org Por favor regístrese.

PROGRAMAS Y SERVICIOS CONTINUOS

TRANSPORTE: la camioneta de COA brinda transporte a citas médicas, compras de comestibles, mandados, visitas sociales y viajes al centro para personas mayores. Este servicio está disponible solo en Waltham, durante el horario comercial. Los vales de taxi se pueden comprar a mitad de precio.

COMIDAS SOBRE RUEDAS: comidas a domicilio disponibles de lunes a viernes. Cubierto por Springwell o pago privado.

SHINE - Asesoramiento sobre seguros para beneficiarios de Medicare.

PREPARACIÓN DE IMPUESTOS SOBRE LA RENTA - Proporcionado por voluntarios de AARP.

INFORMACIÓN Y REFERENCIA: servicios legales, información sobre atención domiciliaria, asistencia con hogares de ancianos y centros de vida asistida, asistencia financiera, opciones de vivienda, salud mental y abuso de sustancias.

PROGRAMA DE PRÉSTAMO DE EQUIPO MÉDICO - Andadores, sillas de transporte, inodoros, asientos de bañera, etc.

CLÍNICAS DE PRESIÓN ARTERIAL Y PODOLOGÍA

GRUPOS DE APOYO - Duelo y Cuidadores.

PROGRAMA DE CONFIANZA TELEFÓNICA - “Amigos Telefónicos”

EDUCACIÓN - Presentaciones, clases de computación y tutorías.

OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO – Comidas Sobre Ruedas, compras de comestibles, tranquilidad telefónica, apoyo del personal, clases o presentaciones en su área de especialización.

PROGRAMA TRIAD - Asistencia del Departamento de Policía de Waltham.

BOLETÍN MENSUAL: llámenos para que le enviemos el boletín por correo electrónico o regístrese para la entrega por correo.

PROGRAMAS DE APTITUD: Todas las clases de aptitud cuestan \$4.00 por persona, por clase. Consulta el calendario para ver el horario de clases.

- **EJERCICIO EN SILLA** - excelente para el rango de movimiento. Está diseñado para mejorar tu fuerza, flexibilidad y equilibrio mientras respiras profundamente para reducir el estrés.
- **EJERCICIO** - Desarrollar la fuerza cardiovascular y la fuerza de todo el cuerpo. Se incorporan bandas de resistencia para desarrollar flexibilidad y elasticidad .
- **CLASE DE FUERZA:** una clase de levantamiento de pesas de cuerpo completo que mejorará la fuerza muscular, la densidad ósea y la salud de los tendones y los ligamentos.
- **TAI CHI** - Bueno para el equilibrio y la energía. Se trata de una serie de movimientos realizados de manera lenta y concentrada, acompañados de una respiración profunda. Es de bajo impacto. La clase está diseñada para ayudar a los adultos mayores a aumentar la flexibilidad y el equilibrio.
- **TAI-YO-BA** - Basado en ejercicios de aptitud funcional y fisioterapia. Las rutinas cambian semanalmente aumentando la transmisión del cerebro al cuerpo que ayuda con la coordinación. Más coordinación equivale a menos caídas.
- **GRUPO DE CAMINATA:** Una hora de caminata al aire libre en el la Cancha Veterans Memorial, 385 Forrest St., Waltham. Gratis En los meses de invierno, el grupo caminará en pista cubierta en el Centro Atlético Dana de la Universidad de Bentley, 450 Beaver Street, Waltham, Gratis.
- **ZUMBA:** ofrece elementos de la música latina y pasos fáciles de seguir que desarrollarán la resistencia, la coordinación, la fluidez y la amplitud de movimiento.

PROGRAMAS Y SERVICIOS CONTINUOS

BILLIARDS - Diario – Sin cita previa – Juego Abierto.

BINGO - Miércoles: 1:00 - 3:30

PRESIÓN ARTERIAL - Miércoles: 9:00 -10:00 Sin cita previa. Enfermería.

BOCCE' - Diariamente – Sin Cita Previa - Juego abierto.

DISCUSIÓN DEL LIBRO - Tercer Martes del mes a las 12:00. Grupo de no ficción se reúne vía Zoom. Para formar parte del grupo, regístrese con nosotros. Después del registro, el líder del grupo se comunicará con usted.

BOLOS - Martes y Miércoles: 11:00 - 1:00 - Se requiere registro – Centro Cultural de la Comunidad, 510 Moody St. - 781-314-3475

LECCIONES PUENTE - Martes: 9:30 - 11:30 – Sin cita previa. \$10 por lección.

CLASES DE AJEDREZ - Viernes: 10:30 - 11:30 – Sin cita previa. \$10 por lección.

CANASTA - Jueves: 1:00 - 3:00 - Para cualquiera que sepa jugar el juego. No se ofrecen instrucciones.

PROGRAMA DE PRÉSTAMO DE LIBROS CROMADOS: tome prestada una tableta del centro para personas mayores durante dos meses. Se incluye una hora de instrucción. No se requiere internet; está integrado en la tableta. Llama al 781-314-3499 para reservar.

USO DE LA COMPUTADORA - Entra para usar las computadoras. Se aplican algunas excepciones.

ESPAÑOL CONVERSACIONAL - Jueves: 9:00 - 10:00 - Sin cita previa - Clase semanal gratuita para introducir el idioma español en un entorno conversacional.

CLÍNICA DE AUDICIÓN - Último Lunes del mes: 1:30 - 2:30 - West Newton Hearing ofrece citas gratis de 10 minutos para limpiar y revisar audífonos preexistentes o una prueba de detección.

SERVICIOS LEGALES - 3er Martes del mes: 12:00 - 2:00 - Metro West Legal ofrece citas telefónicas gratuitas de 15 minutos con un abogado.

ALMUERZO - Todos los Miércoles: 12:00 - Las reservas deben hacerse antes del martes a las 9:30. Se agradece una contribución de \$2.50. El menú aparece en la página del calendario.

MEDITACIÓN - Todos los Miércoles: 11:00 - 12:00 Sin cargo.

DOMINO TREN MEXICANO - Jueves: 12:00 - 3:00. Para cualquiera que sepa cómo jugar el juego.

CINE - 10:30 con subtítulos - 1:00 sin subtítulos. ¡Para disfrutar de una bolsa de palomitas debes registrarte con anticipación!

PING PONG - Diario – Sin cita previa - Juego abierto.

PELOTA DE PEPINILLO - Viernes: 11:00 - 11:30 - Instrucción para principiantes - 11:35 - 12:30 - Intermedio, sin instrucción. Se requiere registro. Centro Comunitario Cultural, 510 Moody St. 781-314-3475

PODIATRA - Miércoles - El Dr. Tuler ofrece cuidado de rutina de uñas y callos en el centro para personas mayores. Servicio mensual. Se requiere cita. \$35 en efectivo o cheque a nombre de Dr. Tuler.

FUNCIONARIOS PÚBLICOS - Último Miércoles del mes: 10:00 - 12:00 - Asistir. El representante sénior de servicios a los constituyentes Jay Higgins de la oficina de la congresista Katherine Clark está aquí para ayudarlo con cualquier beneficio federal o programa gubernamental.

GREMIO DE COLCHAS DE PEQUOSETTE - Segundo Lunes del mes: 7:00 - 8:30 p. m. Nuevos colcheros(as) son bienvenidos. Para más información llame a Bonnie al 781-314-3499.

RUMMIKUB - Lunes: 2:00 - 4:00 - Juega con 2 o 4 jugadores. Como gin rummy con fichas y más estrategia.

GRUPO DE APOYO - Pérdida de cónyuge - Segundo Lunes del mes: 1:00 - 2:00. Para cualquiera que haya soportado la pérdida de un cónyuge y esté buscando apoyo.

COMPRAS de TARGET - Compras semanales los Viernes por la tarde. Las recogidas comienzan a las 11:45. Se requiere registro.

BÓNOS TAXI - Podrá adquirir 6 talonarios de bonos cada mes.

SERVICIOS PARA VETERANOS - Último Miércoles del mes: 12:30 - 1:30 - Llegada. Reúnase personalmente con Mike Russo, Director de Servicios para

VISTAZO DE ABRIL

ZUMBA CON STACY TULLEY: LUNES A LAS 12:00 PM.



**CONCLIO DE ENVEJECIMIENTO
488 MAIN STREET
WALTHAM, MA 02452-6131**

Marybeth Duffy, LICSW - Directora

Deb Barry - Editor - Conexión de Mayores

LA IMPRESIÓN DE ESTE BOLETÍN ESTÁ FINANCIADA POR LA OFICINA EJECUTIVA DE ASUNTOS PARA ANCIANOS

ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1. 9:00 Sabios y Buscadores 9:30 Póquer 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Tejer 10:00 Grupo de Caminata 10:45 Vídeo del Ejercicio 12:00 Zumba 1:00 Whist 1:00 Rummikub 1:30 Voleibol en Silla MARTES</p>	<p>2. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Principiante de Tai Chi 11:00 Mah Jong 11-1 Bolos 11:15 No Tai-Yo-Ba 11:30 Lecciones de Ukelele 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en Silla 3:00 WDA 3-4:30 Pelota de Pepinillo @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba MIÉRCOLES</p>	<p>3. 9:00 Presión arterial 9:00 Acolchar 9:00 Sabios y Buscadores 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata 10:30 Café Latino 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Meditación 11:00 Recordando 11-1 Bolos 12:00 Almuerzo: Mini Raviolis o Ensalada de Huevo 1:00 Bingo 1:00 Juego de Manos y Pies JUEVES</p>	<p>4. 9:00 Viaje a Rhode Island 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Conv.Español 10:00 Conv. Inglés 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 No hay Clase de Fuerza 10:45 Vídeo de Eejercicio 11:00 Mah Jong 11:15 Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 12:00 Tutor de Computación 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Cuna 1:00 Canasta VIERNES.</p>	<p>5. 9:00 Cerámica 10:00 Grupo de Caminata 10:30 Película/Subtítulos 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Puente: Instrucción y Juego 1:00 Película: Los Niños del Barco Comedia/Drama/Romance PG13, 1h 48m.</p>
<p>8. 9:00 Sabios y Buscadores 9:30 Póquer 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Tejer 10:00 Grupo de Caminata 10:45 Vídeo del Ejercicio 12:00 Zumba 1:00 Whist 1:00 Rummikub 1:00 Pérdida de Cónyuge 1:30 Voleibol en Silla 7:00 Gremio de Colchas</p>	<p>9. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Principiante de Tai Chi 11:00 Mah Jong 11-1 Bolos 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 11:30 Lecciones de Ukelele 12:00 Día de Puertas Abiertas de los Medias Rojas 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en Silla 3:00 WDA 3-4:30 Pelota de Pellino @ COA 5:00 NO hay Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba</p>	<p>10. 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:00 Sabios y Buscadores 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata 10:30 Café Latino 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Meditación 11:00 Recordando 11-1 Bolos 12:00 Almuerzo: Estofado o Ensalada Vegetariana del Chef 1:00 Bingo 1:00 Juego de Manos y Pies 1:00 Ampliación de Salud Masiva</p>	<p>11. 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Conv.Español 10:00 Conv. Inglés 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza 10:30 Tecnología Keefe 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Mah Jong 11:15 Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Cuna 1:00 Canasta</p>	<p>12. 9:00 Cerámica 10:00 Grupo de Fotos 10:00 Grupo de Caminata 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Puente: Instrucción y Juego 1:00 Concierto del Cuarteto de Saxofones de Boston</p>
<p>15. CERRADO EN OBSERVANCIA DE DÍA DEL PATRIOTA</p>	<p>16. 9:00 Viaje Encore 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Tai Chi - Principiante 11-1 Bolos 11:00 Mah Jong 11:00 Grupo de Discusión Sobre Libros en Zoom 11:30 Lecciones de Ukelele 1:15 Clase de Tai-Yo-Ba 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en silla 3:00 WDA 3-4:30 Pelota de Pepinillo @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba</p>	<p>17. 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata 10:00 Dr. Tuler 10:45 Vídeo del Ejercicio 10:30 Café Latino 11:00 Meditación 11:00 Recordando 11-1 Bolos 12:00 Almuerzo: Ensalada de Salmón o Huevo Sobre Ensalada Mixta 1:00 Juego de Manos y Pies 1:00 Bingo 1:00 Farmacia de la Ciudad del Reloj 2:45 Concierto Brandeis</p>	<p>18. 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Conv.Español 10:00 Conv. Inglés 10:00 Pintura 1 0:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Mah Jong 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 12:00 Helado Para el Almuerzo 1:00 Cribbage y Canasta 1:00 Atención Plena</p>	<p>19. 9:00 Cerámica 10:00 Grupo de Caminata 10:30 Película/Subtítulos 10:45 Suplicar Pelota de Pepinillo 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Puente: Instrucción y juego 1:00 Película: Barbie Aventura/Comedia/Fantasia Clasificación PG 13 1h 54m</p>
<p>22 9:00 Sabios y Buscadores 9:30 Póquer 9:30 No hay Clase Ejercicio 10:00 Tejer 10:00 Grupo de Caminata 10:00 JUNTA COA 10:00 Caminata y Charla Sobre Salud 10:45 Vídeo del Ejercicio 12:00 Zumba 1:00 Whist 1:00 Rummikub 1:30 Voleibol en Silla</p>	<p>23. 9:00 Ganchillo 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Tai Chi - Principiante 11:00 Mah Jong 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 11:30 Lecciones de Ukelele 12:00 Servicios Jurídicos 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en Silla 3:00 WDA 3-4:30 Pelota de Pepinillo @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba</p>	<p>24. 9:00 Sabios y Buscadores 9:00 Presión Arterial 9:00 Acolchar 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Grupo de Caminata 10:00 Jay Higgins 10:30 Hora del Café Latino 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Meditación 12:00 Almuerzo: Sándwich de pollo relleno con brócoli y queso o rosbif 1:00 Bingo 1:00 Juego de Manos y Pies</p>	<p>25. 9:00 Ejercicio de Jazz 9:00 Conv.Español 10:00 Conv. Inglés 10:00 Pintura 10:00 Mah Jong 10:15 Clase de Fuerza 10:45 Vídeo del Ejercicio 11:00 Mah Jong 11:15 Tai-Yo-Ba 12:00 Dominó 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Cantantes de la Ciudad del Reloj 1:00 Cuna 1:00 Canasta</p>	<p>26. 9:00 Cerámica 10:00 No habra Grupo de Caminar 11:30 Póquer 12:30 Cartas - Espadas 1:00 Puente:Instrucción y Juego 1:30 Concierto Winter & Woo.</p>
<p>29. 9:30 Póquer 9:30 Clase de Ejercicio 10:00 Tejer 10:00 Grupo de Caminata 10:45 Vídeo del Ejercicio 12:00 Zumba 1:00 Whist 1:00 Rummikub 1:30 Voleibol en Silla 1:30 Clínica de Audición</p> <p>30.</p>	<p>30. 9:00 9:00 Tai Chi - Avanzado 9:30 Lecciones de Puente 10:00 Tai Chi - Principiante 11:00 Mah Jong 11:15 Clase de Tai-Yo-Ba 11:30 Lecciones de Ukelele 1:00 Juego de Puente 1:30 Ejercicio en Silla 3:00 WDA 3-4:30 Pelota de Pepinillo @ COA 5:00 Baile Campestre en Línea 6:00 Zumba</p>			