

**Sister Annunciata Bethell  
Older Adult Center**

243 E 204<sup>th</sup> Street Bronx, New York 10458

Contacta con Nosotros:  
718-365-3725

**ACTIVIDADES DE LA SEMANA**

**DICIEMBRE DEL 2024**

| LUNES                                       | MARTES                                    | MIERCOLES                                 | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|---|---|--|
| MEDITACION GUIADO<br>10:00 AM               | MEDITACION GUIADO<br>10:00 AM             | MEDITACION GUIADO<br>10:00 AM             | MEDITACION GUIADO<br>10:00 AM                                 | MEDITACION GUIADO<br>10:00 AM                          |
| CLASE DE TECNOLOGIA CON<br>VIVIANA 10:30 AM | EJERCICIO DE ARTRITIS CON<br>ROY 10:30 AM | MUSICA CULTURAL CON HUGH<br>11:00 AM      | JUEGO DE OCIO- EJERCICIOS<br>DE MEMORIA Y CEREBRO 10:45<br>AM | GRUPO DE DISCUSION 10:45 AM                            |
| TAI CHI PARA ARTRITIS CON<br>JUDY 11:40 AM  | HACIENDO ARTE CON ROY<br>11:15 AM         | EJERCICIOS Y MEMORIA CON<br>HUGH 11:45 AM | EJERCISIOS AEROBICOS CON<br>DORIAN 11:40 AM                   | EJERCISIOS CON AJUSTE DE<br>TAMBOR CON DORIAN 11:40 AM |
| ALMUERZO 12:30 PM                           | ALMUERZO 12:30 PM                         | ALMUERZO 12:30 PM                         | ALMUERZO 12:30 PM   | ALMUERZO 12:30 PM                                      |
|   |   | APRENDIENDO TABLETAS CON<br>HUGH 1:30 PM  |   |  |
|   |   |   |   |  |

**TODAS LAS ACTIVIDADES SE LLEVAN ACABO EN SITIO**

Financiado en parte por:  
Departamento para el Envejecimiento de la Ciudad de Nueva York  
Oficina del Estado de Nueva York para Personas Mayores