

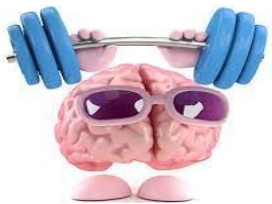


Marzo 2024

El Jebel Healthy Aging

0020 Eagle County Dr. | 970.379.0020

CÓMO MANTENER VIVO TU CEREBRO
 Miércoles 6 de marzo a las 11 a. m. en la sala Mt. Sopris, Julie Paxton y Mary Barbour dirigen esta sesión divertida y atractiva. Aprenda consejos útiles para mantenerse alerta mientras se divierte. Termine la clase con un poco de baile en línea (opcional). Se proporcionarán refrigerios ligeros; confirme su asistencia llamando al 970-379-0020. Traiga una botella de agua: ¡la hidratación es clave para el rendimiento cerebral!



solo en ingles

Serie de oradores Aging Well Presentaciones grabadas ¡Únase a nosotros para ver una presentación grabada que cubre varios aspectos del envejecimiento!

Resiliencia: la clave para un envejecimiento exitoso

Jueves 14 de marzo a las 10:30 horas en la Sala Piñón.

Presentación grabada con:

John Knight, DPT Altius Physical Therapy

Dr. Paige Baker-Braxton,

Vail Health Behavior Health

solo en ingles

Almuerzo congregado y almuerzo a domicilio (HDM) Las reservaciones deben hacerse llamando al 970-379-0020 antes del mediodía del día anterior o estar en la lista de espera. Donación sugerida: 60 años. y mayores \$4 (Menores de 60 años. Tarifa de \$14) Todas las donaciones son muy apreciadas. ¡Gracias! Las comidas están sujetas a cambios sin previo aviso

MARTES, 3/6	JUEVES, 3/7
Salmón ahumado sobre bagel con queso crema, lechuga, tomate, cebolla y alcaparras Ensalada de queso azul con tomate iceberg, bizcocho y crema batida	Lasaña de verduras Coles de Bruselas Ensalada verde Galleta con chispas de chocolate
MARTES, 3/13	JUEVES, 3/14
Muslo De Pollo BBQ Judías verdes, papas fritas Ensalada de verduras con remolacha y garbanzos, Brownies	Carne en conserva Repollo, Papas rostizadas Ensalada verde mixta Tarta de queso verde
MARTES, 3/20	JUEVES, 3/21
Espagueti y albóndigas verduras mixtas Pan de ajo ensalada César pastelería dulce	Lomo De Cerdo Tallado Con Salsa De Champiñones Puré de patatas, calabaza con hierbas, Ensalada de fresas con espinacas y queso feta, Tarta de limón con nata montada
MARTES, 3/27	JUEVES, 3/29
Jamón De Arce Relleno De Hierbas Arvejas y zanahorias Ensalada verde mixta Tiramisu	Salmón Asado Brócoli, pilaf de arroz Ensalada verde Bizcocho con fresas y nata montada

¡Hay transporte disponible desde y hacia su hogar en el área de El Jebel/Basalt para una donación sugerida! Llame a Transporte para Envejecimiento Saludable del Condado de Eagle al

970-309-8465

Calendario de eventos

lunes	martes	miércoles	jueves
6. 9:30 Clase de estiramiento 10:35 lunes pesas	7. 9:00 Acolchar/Coser 9:30 Clase de estiramiento video 10:35 Clase de pilates video 10:35 Yoga en silla de YouTube 12:00 Almuerzo colectivo y almuerzo a domicilio 1:00 Bingo	8. 9:30 Clase de Estiramiento y Fuerza 10:35 Miércoles Pesas	9. 9:30 Clase de estiramiento 10:35 Clase de aeróbic 12:00 Almuerzo congregado y almuerzo a domicilio 12:15 Actualización del consejo escolar 1:00 Bingo
11. 9:30 Clase de estiramiento 10:35 lunes pesas	12. 9:00 Acolchar/Coser 9:30 Clase de estiramiento video 10:35 Clase de pilates video 10:35 Yoga en silla de YouTube 12:00 Almuerzo colectivo y almuerzo a domicilio 1:00 Bingo	13. 9:30 Clase de Estiramiento y Fuerza 10:35 Miércoles Pesas	14. 9:30 Clase de estiramiento 10:35 Clase de aeróbic 12:00 Almuerzo congregado y almuerzo a domicilio 12:15 Actualización del consejo escolar 1:00 Bingo
18. 9:30 Clase de estiramiento 10:35 lunes pesas	19. 9:00 Acolchar/Coser 9:30 Clase de estiramiento video 10:35 Clase de pilates video 10:35 Yoga en silla de YouTube 12:00 Almuerzo colectivo y almuerzo a domicilio 1:00 Bingo	20. 9:30 Clase de Estiramiento y Fuerza 10:35 Miércoles Pesas	21. 9:30 Clase de estiramiento 10:35 Clase de aeróbic 12:00 Almuerzo congregado y almuerzo a domicilio 12:15 Actualización del consejo escolar 1:00 Bingo
25. 9:30 Clase de estiramiento 10:35 lunes pesas	26. 9:00 Acolchar/Coser 9:30 Clase de estiramiento video 10:35 Clase de pilates video 10:35 Yoga en silla de YouTube 12:00 Almuerzo colectivo y almuerzo a domicilio 1:00 Bingo	27. 9:30 Clase de Estiramiento y Fuerza 10:35 Miércoles Pesas	28. 9:30 Clase de estiramiento 10:35 Clase de aeróbic 12:00 Almuerzo congregado y almuerzo a domicilio 12:15 Actualización del consejo escolar 1:00 Bingo



Participe virtualmente en las clases de fitness uniéndose a Google Meet Fitness Class
<https://meet.google.com/upz-hvcv-btt>
 Únase a las 9:30 a. m. para la primera clase y a las 10:30 a. m. para la segunda clase.

solo en ingles



¡LES DESEAMOS A TODOS UN FELIZ CUMPLEAÑOS NACIDO EN MARZO!

Carmen Gonzalez 3/12

Anita Seedorf 3/23



Maggie Shaw 3/13

Robert Prosnitz 3/05

Hora de cambiar los relojes

El horario de verano comienza cada año el segundo domingo de marzo, lo que significa que también es un buen momento para revisar su lista de verificación de seguridad de primavera:

- ⇒ Alarmas de humo
- ⇒ Detectores de monóxido de carbono
- ⇒ Plan de Emergencia Familiar
- ⇒ Deshágase de los medicamentos no deseados
- ⇒ ¿Tienes ganas de limpiar? Seguridad de ventanas

Sudoku

Fill in the blank squares so that each row, each column and each 3-by-3 block contain all of the digits 1 thru 9.

If you use logic you can solve the puzzle without guesswork.

	8			7			4	3
9		4			2	6	5	
3	7		6		4			
						1	7	8
1			8		3			6
8	6	9						
			9		6		2	1
	9	2	7			4		5
7	5			4			6	

© 2019 KrazyDad.com

Presentación de diapositivas de Finding Colorado a cargo de Christi Couch

Jueves 29 de febrero a la 1:00p.m en Pinion Room

¡Disfrute de una presentación de diapositivas de las áreas circundantes con fotografías e historias pasadas y presentes!

Arte activo en el Museo de Arte de Aspen ¡Gratis y abierto a todas las personas mayores! Jueves 15 de febrero ¡Nuestro autobús de Envejecimiento Saludable brindará transporte hacia y desde el Museo para adultos mayores en Roaring Fork Valley! El espacio en el autobús está limitado a 12 personas. Saldremos del centro comunitario del condado de Eagle a las 12:45 p. m. y regresaremos alrededor de las 4 p. m. Por favor reserve su asiento en el autobús llamando al 970-379-0020. Este es un taller que reúne arte, conversación y creatividad.

Trivia Tuesdays!
Join us for lunch on Tuesdays and play Trivia games! Each table will have trivia questions to answer, the table with the most correct answers will win for the day!

