



Luis Muñoz Marín Senior Center (SACA)
545 Pershing Ave.
Lancaster, PA 17602

August 2022

Yirmares Cuevas, Manager
Hours: 8:00AM-4:30PM Ph: 295-7989
E-mail ycuevas@sacapa.org

Activities

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:30 The importance of a healthy brain for a health body iPad ted talk w/ Beatriz lugo</p> <p>10:00 nutrition tips</p> <p>10:30 Table games</p> <p>Community services project</p>	<p>2</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:15 Domino games</p> <p>10:00 group conversation</p> <p>10:30 IPAD games</p> <p>Trip to thrift shop</p>	<p>3</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:30 Spanish news update</p> <p>10:00 nutrition tips</p> <p>10:30 Bingo games</p> <p>Community services project</p>	<p>4</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9: 30 Arts and Craft</p> <p>10:00 Group conversation</p> <p>10:30 domino Games</p>	<p>5</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:15 IPAD games</p> <p>9:30 Senior stretching & conditioning w/Sally</p> <p>10:00 Music appreciation</p> <p>10:30 game of choice</p>
<p>8</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:30 Spanish News update</p> <p>10:00 nutrition tips</p> <p>10:30 Table games</p> <p>Community services project</p>	<p>9</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:15 Domino games</p> <p>10:00 group conversation</p> <p>10:30 IPAD games</p> <p>Trip to thrift shop</p>	<p>10</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:15 Lancaster Creative Factory</p> <p>9:30 Spanish news update</p> <p>10:00 nutrition tips</p> <p>10:30 Bingo games</p> <p>Town Meeting</p> <p>Community services project</p>	<p>11</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9: 30 Arts and Craft</p> <p>10:00 Group conversation</p> <p>10:30 domino Games</p>	<p>12</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:15 IPAD games</p> <p>9:30 Senior stretching & conditioning w/Sally</p> <p>10:00 Music appreciation</p> <p>10:30 game of choice</p>
<p>15</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:30 Spanish News update</p> <p>10:00 nutrition tips</p> <p>10:30 Table games</p> <p>Community services project</p>	<p>16</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:15 Dominos Game</p> <p>10:00 group conversation</p> <p>10:30 IPAD games</p> <p>Trip to thrift shop</p>	<p>17</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:30 Spanish news update</p> <p>10:00 nutrition tips</p> <p>10:15 Bingo game</p> <p>Community services project</p>	<p>18</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:30 Arts and Crafts</p> <p>10:00 Group conversation</p> <p>10:30 domino Games</p>	<p>19</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:15 IPAD games</p> <p>9:30 Senior stretching & conditioning w/Sally</p> <p>10:00 live music w/Alice Moss</p> <p>10:30 game of choice</p> <p>National Senior Citizens Day</p>
<p>22</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:30 How to avoid fraud w/ Lillian from AARP</p> <p>10:00 Group conversations</p> <p>10:30 Table games</p> <p>Community services project</p>	<p>23</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:15 Dominos Game</p> <p>10:00 group conversation</p> <p>10:30 IPAD games</p> <p>Trip to thrift shop</p>	<p>24</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:30 Spanish news update</p> <p>10:00 bingo game</p> <p>CFSP boxes/fresh express distribution</p> <p>Community services project</p>	<p>25</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9: 30 Arts and Craft</p> <p>10:00 group conversation</p> <p>10:30 domino Games</p>	<p>26</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:15 IPAD games</p> <p>9:30 Senior stretching & conditioning w/Sally</p> <p>10:00 Music appreciation</p> <p>10:30 game of choice</p>
<p>29</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:30 Spanish News update</p> <p>10:00 Group conversations</p> <p>10:30 Table games</p> <p>Community services project</p>	<p>30</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:15 Dominos Game</p> <p>10:00 group conversation</p> <p>10:30 IPAD games</p> <p>Trip to thrift shop</p>	<p>31</p> <p>9:00 Morning exercises</p> <p>9:30 Spanish news update</p> <p>10:00 bingo game</p> <p>Community services project</p>	<p>NOTE:</p> <p>Breakfast served daily at 8:30A.M.</p> <p>Lunch served daily at 11:15AM</p>	



SACA Senior Center
 545 Pershing Avenue
 Lancaster, PA 17602
 ycuevas@sacapa.org

Augusto 2022

Actividades

Yirmares Cuevas, Manager
Horario: 8:00am -4:30pm
Tel: 717-295-7989 Email

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 9:00 Ejercicios matutinos 9:30 Un cerebro saludable para un cuerpo saludable con/Beatriz Lugo iPad ted talk 10:00 Consejos de nutrición 10:30 Juegos de mes (Proyecto de servicio comunitario)	2 9:00 Ejercicios matutinos 9:15 Juego domino 10:00 Conversaciones grupales 10:30 juegos de iPad De compras en la tienda de segunda mano	3 9:00 Ejercicios matutinos 9:30 Actualización de noticias en español 10:00 Consejos de nutrición 10:30 Juego de Bingo (Proyecto de servicio comunitario)	4 9:00 Ejercicios matutinos 9:30 Artes y manualidades 10:00 Conversación grupal 10:30 Juegos de domino	5 9:00 Ejercicios matutinos 9:15 juegos de iPad 9:30Estiramiento y acondicionamiento para la tercera edad con/ Sally 10:00 Agradecimiento musical 10:30 escoja su juego (Proyecto de servicio comunitario)
8 9:00 Ejercicios matutinos 9:15 Actualización de noticias en español 10:00 Consejos de nutrición 10:30 Juegos de mes (Proyecto de servicio comunitario)	9 9:00 Ejercicios matutinos 9:15 Juego domino 10:00 Conversaciones grupales 10:30 juegos de iPad De compras en la tienda de segunda mano	10 9:00 Ejercicios matutinos 9:15 Factoría de creatividad de Lancaster 9:30 Actualización de noticias en español 10:00 Consejos de nutrición 10:30 Juego de Bingo Reunión de participantes (Proyecto de servicio comunitario)	11 9:00 Ejercicios matutinos 9:30 Artes y manualidades 10:00 Conversación grupal 10:30 Juegos de domino	12 9:15 juegos de iPad 9:30Estiramiento y acondicionamiento para la tercera edad con/ Sally 10:00 Agradecimiento musical 10:30 escoja su juego (Proyecto de servicio comunitario)
15 9:00 Ejercicios matutinos 9:15 Actualización de noticias en español 10:00 Consejos de nutrición 10:30 Juegos de mes (Proyecto de servicio comunitario)	16 9:00 Ejercicios matutinos 9:15 juegos de Domino 10:00 Conversaciones grupales 10:15 Estrategias de comunicación efectiva (con/personas con demencia) IPAD seminario web De compras en la tienda de segunda mano	17 9:00 Ejercicios matutinos 9:30 Actualización de noticias en español 10:00 Consejos de nutrición 10:30 Juego de bingo (Proyecto de servicio comunitario)	18 9:00 Ejercicios matutinos 9:30 Artes y manualidades 10:00 Conversación grupal 10:30 Juegos de domino	19 9:15 juegos de iPad 9:30Estiramiento y acondicionamiento para la tercera edad con/ Sally 10:00 música en vivo con Alice Moss 10:30 escoja su juego Dia Nacional del Envejeciente
22 9:00 Ejercicios matutinos 9:30 Formas de evitar ser estafado con/Lilian de AARP 10:00 Consejos de nutrición 10:30 Juegos de mesa (Proyecto de servicio comunitario)	23 9:00 Ejercicios matutinos 9:15 juegos de domino 10:00 Conversaciones grupales 10:30 juegos de iPad De compras en la tienda de segunda mano	24 9:00 Ejercicios matutinos 9:30 Actualización de noticias en español 10:00 Consejos de nutrición 10:30 Juego de bingo Distribución de caja de productos (Proyecto de servicio comunitario)	25 9:00 Ejercicios matutinos 9:30 Artes y manualidades 10:00 Conversación grupal 10:30 Juegos de domino	26 9:15 juegos de iPad 9:30Estiramiento y acondicionamiento para la tercera edad con/ Sally 10:00 Agradecimiento musical 10:30 escoja su juego (Proyecto de servicio comunitario)
29 9:00 Ejercicios matutinos 9:15 Actualización de noticias en español 10:00 Consejos de nutrición 10:30 Juegos de mesa (Proyecto de servicio comunitario)	30 9:00 Ejercicios matutinos 9:15 juegos de domino 10:00 Conversaciones grupales 10:30 juegos de iPad De compras en la tienda de segunda mano	31 9:00 Ejercicios matutinos 9:30 Actualización de noticias en español 10:00 Consejos de nutrición 10:30 Juego de bingo Proyecto de servicio comunitario)	NOTA: El desayuno se sirve todos los días durante los horarios de 08am-9am El almuerzo se sirve todos los días durante los horarios de 11:00AM-12:00PM	

