



**Abril 2010**  
**Español**

# Programa de Ancianos

## En esta edición

- Futuros Eventos
- Paseos con Dora y Wendy
- Actividades diarias
- Calendario de comida
- Cumpleaños de Abril

### Día de Pascua

Celebraremos el Día de Pascua , Viernes, 2 de Abril, las puertas abrirán a las 9:00am. Por favor de reservar su almuerzo con anticipación llamando al (415) 452-7565.

Después del almuerzo acompañenos a jugar BINGO!.



### Venta de Flea Market Sábado 10 de Abril



Gran oportunidad para vender todas esas cositas que no necesita. La venta comienza a las 8:00 de la mañana y termina a las 4:00pm. Si le gustaría rentar un espacio por favor comuníquese con Wendy al 415-452-7569. Espacios son limitados, \$15.00 por un espacio de 10x10.

### Celebrando la Victoria de nuestra Campaña del año 2009-2010!

Acompañenos a celebrar este gran día, gracias a todos sus esfuerzos podremos continuar ayudando a nuestras familias necesitadas. **Martes, 20 de Abril alas 6:30.**

### Oficina de la Edad (Office on the Aging)

Nuestro programa esta parcialmente fundado por la oficina de ayuda a personas de edad.

### Reservaciones de Almuerzo

Por favor llamar a Ivania al (415) 452-7565 el día anterior o el mismo día antes de las 9:00 de la mañana.

### Self-Help for the Elderly

(Ayuda de Esfuerzo propio)  
Disponble con cita solamente Para asistencia llame al 415-330-9108

**Lunes** 9:30 — 11:30 Tai Chi Chi (meditación)

12:30 — 2:15 BINGO

**Martes** 8:30 — 9:30 Ejercicios

10:30 — 11:30 Educación y ejercicio en silla

1:00 — 3:00 Artes, clase de joyería

**Miércoles** 9:00—10:00 Cardio Vascular

11:30 — 12:00 Rifa

12:30 — 2:15 BINGO

**Jueves** 8:30 — 9:30 Ejercicios

10:00-11:00 Ejercicios de Balance

1:00-2:00 Tai Chi ( ejercicio Chino)

**Viernes** 11:30 — 12:00 Rifa

12:30 — 2:15 BINGO

**Directora de Programa , Wendy Ayala 415-452-7569**

**Coordinadora de Paseos, Dora Elderkin 415-452-7565**

The Mission YMCA Senior Center esta abierto de Lunes a Viernes de 8:30am - 3:30pm.  
4080 Mission Street, San Francisco, CA 94112. 415-586-6900

# Paseos y mucho Mas!!

## Black Oak, Jueves, 1ro de Abril

Costo \$20.00. miembros \$22.00 no-miembros. Cupones en el lugar.

Salida del YMCA a las 8:00am regreso a las 6:30pm.

**Paseo tiene que ser pagado con 3 días de anticipación, o sé le agregara un cobro de \$5.00 por procesamiento.**

## Thunder Valley, Jueves, 15 de Abril

Costo \$20.00. miembros \$22.00 no-miembros. Cupones en el lugar.

Salida del YMCA a las 8:00am regreso a las 6:30pm.

**Paseo tiene que ser pagado con 3 días de anticipación, o sé le agregara un cobro de \$5.00 por procesamiento.**

## Restaurante Chilli's en San Bruno, Miércoles, 28 de Abril

Acompáñenos a cenar, traiga a sus amigos y disfrute una deliciosa cena a las 5:00pm en el restaurante, si necesita transportación comuníquese con Wendy al 415-452-7569.

## Fabricadora de Quesos, Hilmar Y Chukchansi Gold Casino

### Abril, 22 Y 23

Costo es de \$100.00 compartiendo cuarto y \$115.00 cuarto solo.

Salida del YMCA a las 8:00am Jueves, Abril 22, Regresando Abril 23s, aproximadamente a las 7:00pm. Registrarse y pagar en la oficina de enfrente.

**Paseo tiene que ser pagado con 3 días de anticipación, o sé le agregara un cobro de \$5.00 por procesamiento.**

## PRESENTACIONES

- Abuso a los Derechos de los Ancianos

Miércoles, 7 de Abril a las 10:45am

- Bread & Roses, Entretenimiento Musical

Viernes, 16 de Abril a las 11:00am

- Conservatorio de Música de San Francisco

Lunes, 19 de Abril a las 11:00am

# Abril 2010

## Mission YMCA Senior Lunch Program Menu

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b> +Jugo de Pina <b>Pollo ala King</b> Ejotes Pan y Margarina Postre	<b>2</b> +Ensalada de Col <b>Pescado Horneado con Salsa Dill</b> Papas Asadas *Zanahorias con Perejil Pan Integral y Margarina +Naranja
<b>5</b> +Jugo de Pina <b>Jamon con Salsa de Pasas</b> *Comotes Pan con Margarina Pastel	<b>6</b> Sopa de Verduras <b>Pollo con Salsa Tandori</b> Couscous +Espinacas ++Platano	<b>7</b> +Jugo de Manzana <b>Pescado Horneado con Salsa de Tomate</b> Arroz Granos de Elote Postre	<b>8</b> Ensalada con Aderezo <b>Guisado de Pavo Servido con Pan Integral</b> Papas Horneadas *Zanahorias +Rebanadas de Mandarina	<b>9</b> *Ensalada de Verduras Marinadas <b>Pollo Horneado con Salsa de Tomate</b> Tallarines +Coliflor +Naranja
<b>12</b> +* Ensalada de Col Asiatica <b>Tilapia Horneada con Salsa Hoisin</b> Arroz con Verduras Ejotes Fruta Fresca	<b>13</b> *Ensalada con Aderezo <b>Chili de Pavo</b> Arroz Integral +Broccoli Rebanadas de Pera	<b>14</b> +Jugo de Uva <b>Guisado de Res</b> Tallarines *Zanahorias Postre	<b>15</b> +Sopa de Tomate con Albahaca <b>Sandwich de Ensalada de Pollo con Pan Integral</b> Lechuga y Tomate *+Ensalada de Col Platano	<b>16</b> *Ensalada Jardinera con Aderezo <b>Pasta Integral con Salsa de Carne</b> *+Espinacas Sazonadas Pure de Manzana
<b>19</b> +*Sopa de Verduras <b>Pescado Horneado con Salsa Asiatica</b> Cebada ++Brocoli Rebanadas de Duraznos	<b>20</b> Ensalada de Frijoles <b>Ravioli de Queso con Salsa de Carne</b> Ejotes +Fruta Fresca	<b>21</b> +Jugo de Naranja <b>Guisado de Res</b> Tallarines *Verduras Mixtas Postre	<b>22</b> <b>Pollo Frito con Salsa</b> +Pure de Camotes ++Verduras Pan de Maiz y Margarina Fruta Fresca	<b>23</b> Crema de Verduras <b>Carne Molida de Res Servida con Lechuga, Salsa y Chips</b> Arroz Frijoles +Naranja
26 Ensalada Jardinera con Aderezo <b>Chow Mein con Carne de Cerdo</b> *Verduras +Mandarina-Naranja	27 +*Ensalada de Col <b>Pescado Horneado con Salsa de Pina</b> Arroz con Cilantro Ejotes Cocktel de Frutas	28 +Jugo de Naranja <b>Chili con Carne</b> Pan de Maiz con Margarina *Zanahorias Glaceadas Postre	29 <b>Pollo con Salsa Condimentada</b> Pure de Papas Pan Integral y Margarina +Brocoli Naranja	30 +Jugo de Manzana <b>Guisado de Pollo con Chorizo de Pavo</b> Arroz Integral *Verduras Postre



Project Open Hand  
meals with love

www.openhand.org

730 Polk St. San Francisco CA 94109 447.2300  
Office Hours: 9:00am – 5:00pm

**Julie Wasem, Director**  
**Kim Madsen, Dietician**  
**Adrienne Harper, Kitchen Manager**  
**Vladimir Krilov, Lead Chef**  
**Darin Raffaelli, Sites Manager**