



Ciudad de Commerce City
Parques y Recreación y Golf
13905 E. 112th Ave.
Commerce City, CO 80222

PRSRT STD
US Postage
PAID
Permit No. 65
Commerce City
Colorado
80022

Agosto 2026

Programas, Excursiones y Eventos

ON THE *Move*



de Commerce City

El boletín On the Move ahora ya se ofrece en español. Llame al 303-289-3789 o visite cualquiera de nuestros mostradores de servicios para adultos para obtener una copia.

Bison Ridge (BR)

13905 E. 112th Ave. Mostrador de Adultos
Activos: 303-286-4389 Mostrador de
Inscripciones: 303-286-6801

Horario de Centros Recreativos – Ambos

De lunes - viernes: 5 A.M. - 9:30 P.M.
Los sábados: 7 A.M. - 7 P.M.
Los domingos: 8 A.M. - 6 P.M.

Eagle Pointe (EP)

6060 E. Parkway Dr. Mostrador de Adultos
Activos: 303-289-3756 Mostrador de
Inscripciones: 303-289-3789

Horario de Centro de Adultos Activos – Ambos

De lunes - viernes: 8 A.M. - 4 P.M.

Cierre de Centros: 24 de agosto - 4 de septiembre - Bison Ridge cerrado debido a
Mantenimiento Anual del Centro

En un Futuro Cercano: Próximos Eventos

Venta Anual de Patio

Se aceptarán las donaciones del 1 de agosto - 10 de septiembre.

¡Prepárese para una busca de tesoros y contribuya a una gran causa! Se acerca nuestra Venta de Patio, y cada artículo vendido ayuda a apoyar el programa de becas de GoodFriends. ¿Tiene usted artículos para donar? ¡Nos encantaría recibirlos! Simplemente comuníquese con cualquier integrante del equipo de AA. Aceptamos donaciones desde el 1 de agosto hasta el 10 de septiembre. Los artículos deben ser nuevos o estar ligeramente usados y en buen estado.

Lunes y martes, 14 - 15 de Septiembre / 8 A.M. - 4 P.M.
Bison Ridge Rec Center



Nuestros Centros se Están Tomando un Tiempo de Relajación y Reposo

¡Ha llegado esa época del año! Nuestros Centros Recreativos cerrarán próximamente para realizar su mantenimiento anual.

- Bison Ridge será el primero en cerrar, a partir del lunes 24 de agosto, y reabrirá el sábado 5 de septiembre.
- Ambos centros cerrarán temprano, a la 1:00 p.m., el lunes 7 de septiembre, en conmemoración del Día del Trabajo.
- Después, Eagle Pointe cerrará por motivos de mantenimiento anual el martes 8 de septiembre y reabrirá el sábado 19 de septiembre.

Eventos Destacados

Competencia de Rompecabezas \$10/\$12 por persona

Los participantes competirán contra el reloj para completar un rompecabezas de 300 piezas. Los premios esperan a los participantes más rápidos, así que disfrutemos juntos al colocar cada pieza.

**Jueves 27 de Agosto 9
9 A.M. - Mediodía
Eagle Pointe Rec Center
Código de Actividad #: 4401.205**

Día Nacional del Banana Split

\$5/\$6 por persona

¡Relájese con amigos y disfrute de una deliciosa banana split! El famoso postre de Banana Split cumple 122 años este año. Disfrute de un rico postre y conozca la interesante historia detrás de este clásico postre.

**Martes 25 de Agosto
1 - 2 P.M.
Eagle Pointe Rec Center
Código de Actividad #: 4401.204**

La Aventura le Espera



Ubicaciones de Servicios de Transporte: Eagle Pointe y Bison Ridge

Las excursiones partirán desde nuestros dos centros recreativos para garantizar una experiencia fluida para todos. Cuando se inscriba para una excursión, elija una de las ubicaciones. El personal llamará para confirmar los detalles el día anterior a la fecha de la excursión.

Nuevas Excursiones de Nivel 1

Compras de Antigüedades en South Broadway | \$10/\$12 - 4501.219

Con una gran variedad de singulares tiendas de antigüedades, ¡seguro que encuentra algo increíble!

Martes 4 de agosto | 9 A.M. - 4 P.M. | Denver

Nuevas Excursiones de Nivel 3

Tour del Centro de Entrenamiento Olímpico de EE UU | \$24/\$26 - 4501.223

Un centro de entrenamiento de clase mundial para los atletas de Team USA.

Viernes 7 de Agosto | 9 A.M. - 4 P.M. | CO Springs

Excursión para Hacer sus Apuestas | \$10/\$12 - 4501.220

Máquinas tragamonedas, vistas a la montaña y un poco de suerte, vamos a Lodge Casino.

Jueves 20 de agosto | 8:30 A.M. - 4 P.M. | Black Hawk

¡Recordatorios de las excursiones!

1. Las tarifas no son reembolsables dentro de las 24 horas previas a la salida
2. Las comidas no están incluidas, salvo que se indique lo contrario.

Line Dancing en el Grizzly Rose | \$11/\$13 - 4501.222

¡Acompañenos a cenar y a disfrutar de una noche de line dancing en el Grizzly Rose con Rosalie!

Miércoles 26 de agosto | 5 - 9 P.M. | Denver

Excursiones

Mensuales Recurrentes

¡Estas excursiones ya están de vuelta! Ya sea su primera vez o la decimoquinta, siempre vale la pena asistir!

Cocina Cultural | L1

\$8/\$10 - 4501.218

Miércoles 12 de agosto | 10 A.M. - 2 P.M.

Hibachi Grill & Supreme Buffet - Aurora - Servicio dentro del restaurante

Salgamos a Cenar | L1

\$8/\$10 - 4501.221

Lunes 24 de agosto | 4 - 8 P.M.

Red Lobster - Thornton - Servicio dentro del restaurante

Niveles de Esfuerzo Resumen de Clasificación (L#)

Hemos clasificado nuestras excursiones para ayudarle a encontrar la mejor aventura, ¡según el nivel de actividad que usted desea!

Nivel 1 - Mínimo

Pocos pasos y se permanece sentado o sin moverse (Tours a museos pequeños o restaurantes)

Nivel 2 - Ligero

Caminata a un ritmo lento con frecuentes paradas de descanso. (Vistas panorámicas con caminatas ligeras)

Nivel 3 - Moderado

Caminata continua a un ritmo relajado. (Visitas al zoológico o senderos cortos de naturaleza)

Nivel 4 - Explorador Activo

De 1.5 a 3 millas. Caminatas y permanencia de pie prolongadas. Limitadas paradas para descansar (Tours a pie por la ciudad o caminatas en espacio abierto) Elevaciones más altas - hasta 8,000 pies.

Nivel 5 - Aventurero

De 3 a 5 millas. Movimiento continuo, esfuerzo sostenido. (Senderismo de naturaleza o parques de montaña) Importante elevación - hasta 10,000 pies.

Movimiento Destacado



Clases destacadas de acondicionamiento físico. Los centros recreativos ofrecen clases excelentes para adultos de cualquier nivel de capacidad.

Yoga | Gratis - BR

Mejore la flexibilidad, la fortaleza central y el equilibrio.

Todos los miércoles | 12:30 - 1:30 P.M. | Estudio #1

Todos los jueves | 5:45 - 6:45 P.M. / Estudio #1

Todos los sábados | 12:30 - 1:30 P.M. | Estudio #2

Estudio de Acondonamiento Físico

No Se Requiere Inscripción Previa

River Walk | Gratis - BR

La clase River Walk utiliza la resistencia del río para brindar una clase de acondicionamiento físico acuático más desafiante e incorpora componentes de resistencia cardiovascular, fortaleza y flexibilidad.

Todos los martes / jueves | 11 - 10:45 a. m. | Piscina

No Se Requiere Inscripción Previa

Pickleball | Gratis - BR

¡Pruebe un partido amistoso de pickleball! ¡Es un juego muy divertido que combina el tenis, bádminton y pingpong. ¡Todos los niveles de destrezas están cordialmente invitados!

Todos los martes, miércoles, jueves | 5:30 A.M.

Mediodía Todos los domingos | 8:30 A.M. -

Mediodía.

No Se Requiere Inscripción Previa

Escanea el código QR con tu teléfono para ver toda la programación de acondicionamiento físico, actualizada en tiempo real.



Encuentre más clases de acondicionamiento físico en nuestra Guía de Actividades. Visite uno de nuestros centros para solicitar una copia impresa.

BR - Bison Ridge • EP - Eagle Pointe

Simplemente Venga - Gratis | 18+

Bison Ridge Rec Center

Los lunes

Club de Caminatas: 10 A.M.-11 A.M.

Mahjong: 1-4 P.M.

Los martes

Leamos Juntos: Noon - 3:30 P.M.

Los miércoles

Pintura con Cuentas de Diamante: 9 A.M.- Mediodía

Los jueves

Juegos de Mesa de Inclusión:: 9 A.M.- Mediodía

Los viernes

Croché y Punto: 9 A.M. - Mediodía

Eagle Pointe Rec Center

Los lunes

Grupo de Caminatas: 10 - 11 A.M.

Dominós: Mediodía - 3:30 P.M.

Los martes

Juegos de Mesa Inclusivos: 9 A.M. - Mediodía

Juego de Cartas Five Crowns: Mediodía - 3:30P.M.

Los miércoles

Acolchar (Quilting): 9 A.M. - Mediodía

Rummikub: Mediodía - 3:30 P.M.

Los jueves

Café y Charla: 9 A.M. - Mediodía

Los viernes

Pinacle: 9 A.M. - Mediodía

¡Obtenga \$75 para usar en nuestros programas!

Si usted tiene 60 años o más, califica para nuestra Beca GoodFriends. Llame a Denise al 303-286-6837 para agregarla a su cuenta.

¡Apuntarse en la lista de espera es esencial! Nuestro objetivo es llenar todos los cupos de nuestras excursiones, programas y eventos. Siempre consideramos las cosas tales como el transporte, la disponibilidad del personal y la ubicación. Llevamos la cuenta la demanda e intentamos adaptarnos en la medida de lo posible.

Llame al 303-286-6801 o visite cualquiera de nuestros mostradores de inscripción.



Únase a un Programa de Adultos Activos

Hay un montón de programas esperando a que usted los pruebe! Conéctese con otros adultos activos, participe en clases divertidas o descubra nuevos pasatiempos. Regístrese para poder participar en estas divertidas opciones a continuación:

Lotería | \$10/\$11 - 4601.216 - EP

¡Acompáñanos a un divertido juego de Lotería, también conocida como el bingo mexicano! Similar al bingo tradicional, pero se utiliza tarjetas con diseños de inspiración mexicana.

Miércoles 5 de Agosto | 4 - 5:30 P.M.
Se sirven bocadillos ligeros.

¡Apto para bilingües! ¡Hay premios!
Se requiere inscripciónn previa.

Rincón de Artesanías | 4601.212 - EP

Decoración de Sombreros para el Sol

Viernes 14 de Agosto | 10 A.M. - Mediodía
Se requiere la inscripción previa

Charla con Té | \$5/\$7 | 4651.221 - BR

Conversaciones sinceras y deliciosos bocadillos.Disfrute sorbos de mezclas de té relajantes y de otras delicias del té de la tarde.

Martes 11 de Agosto | 1 - 2:30 P.M.
Tés favoritos y los postrecitos ya incluidos
Se requiere la inscripción previa

¿Dónde Estaba Usted Cuando...? | \$3/\$5 4601.232 - EP

En esta serie, viajaremos a través de las décadas y compartiremos nuestros recuerdos y experiencias. Este mes se enfocará en los eventos de la década de 1980.

Jueves 13 de Agosto | 10 - 11 A.M.
Se recomienda traer recuerdos de los 80.
Se requiere la inscripción previa

Lunes de Artesanos | 4651.212 - BR

Bandejas de Mosaico

Lunes 17 de Agosto | 10 A.M. - Mediodía
Se requiere la inscripción previa

BR - Bison Ridge • EP - Eagle Pointe

Bingo con Burrito de Desayuno | \$10/\$12 | 4651.208 - BR

Deliciosos burritos de desayuno y un juego de bingo por la mañana en Bison Ridge.
Viernes 14 de Agosto | 9 - 10:30 A.M.
Los Burritos ya están incluidos | Hay premios disponibles
Se requiere la inscripción previa

Celebración Mensual de Cumpleaños | \$8/\$10 - 4601.228 - EP

Jueves 20 de Agosto | 1 - 2:30 P.M.
Incluye un almuerzo ligero y un postrecito de cumpleaños. No es necesario que sea el mes de su cumpleaños para poder asistir.
Se requiere la inscripción previa

Comida estilo Potluck en Eagle | \$3/\$5 | 4601.220

Traiga un platillo para compartir y disfrute de una comida comunitaria con sus amigos. ¡Pruebe nuestro platillo especial!
Viernes 28 de Agosto | 11 A.M. - 12:30 P.M.
Platillo Especial: Taco Bar
Las bebidas ya están incluidas
Se requiere la inscripción previa

Viernes de Bingo en Eagle | \$5/\$7 | 4601.224

¡B-I-N-G-O! ¡Pruebe su suerte en este juego de azar y vea si llamamos sus números!
Viernes 28 de Agosto | 1 - 2:30 P.M.
Hay premios disponibles
Se requiere la inscripción previa

Pintura con Bob Ross | \$10/\$12 4651.229 - BR

Siga a Bob Ross (de forma virtual) para crear su propia pintura al óleo.
Jueves 6 de Agosto | 1 - 3 P.M.
Todos los materiales ya están incluidos
Se requiere inscripción previa

Programas Mensuales Gratis

Voleibol de Silla

4651.217 - BR | 4601.204 - EP

Lunes 3 de Agosto | Mediodía - 1 P.M. | BR
Miércoles 5 de Agosto | 10 - 11 A.M. | EP

Usted permanecerá sentado durante el juego.

Se requiere la inscripción previa

Club de Lectura | BR

Viernes 7 de Agosto | 1 - 2:30 P.M.

Fast Girls por Elise Hooper

Cada integrante es responsable de comprar su propio libro

Vuelve el Vinil | BR

Miércoles 19 de Agosto | 2 - 3:30 P.M.
La música ya está incluida

Boliche Wii | EP

Martes 18 de Agosto | 10-11 A.M.

¡Tumbese a la diversión! El Boliche Wii es la combinación perfecta de movimiento, competencia y comunidad.

Hechas con Amor - Fabricación de Tarjetas 4601.208 | EP

Jueves 6 de Agosto | 9-10 A.M.

Se requiere inscripción previa

Aventuras al Aire Libre

Caminata y Almuerzo

Enchanted Mesa Trail(Sendero) - Boulder \$10/\$15 - 4261.301

Las caminatas varían de 1-2 millas. Después, disfrutaremos de un almuerzo en un restaurante cercano.

Jueves 8 de Agosto | 9 A.M. - 1 P.M.
El almuerzo por su propia cuenta

Caminata de la Naturaleza - Humedales GRATIS - 4801.204

Embárguese en un tranquilo paseo por la naturaleza a través de un hábitat de humedales con un Guardaparques.

Domingo 30 de Agosto / 1 - 2 P.M. | Wetlands Trailhead (Inicio de Sendero)
Dirigida por nuestros Guardaparques

Destacado de Baile de Adultos

Ballet del Mediodía | \$10/\$12 por clase

Ballet del Mediodía enfatiza la coordinación, la musicalidad, las destrezas básicas y el amor por el baile mientras se imparten los primeros pasos de ballet.

Lunes | Mediodía - 1 P.M. | BR
Se requieren zapatos de ballet
No se requiere inscripción previa.

¡Los cumpleaños de este mes!



1 de ago - Tammy Thompson

1 de ago - Annette Armstrong

1 de ago - Connie Serrano

1 de ago - Frances Zelinkoff

2 de ago - Denise Shroyer

2 de ago - Loretta O'Brien

2 de ago - Teresa Sosebee

2 de ago - Pat Milner

4 de ago - Cathy Mathes

5 de ago - Rebecca Troute

5 de ago - Barbara Cos-Y-Leon

5 de ago - Dan Goodale

6 de ago - Dennis Crabtree

6 de ago - Carmalita Soto

7 de ago - Doreen Collins

7 de ago - Judy White

8 de ago - Vimelia Montano

9 de ago - Loretta Schuh

10 de ago - Anna Solano

10 de ago - Eugene Davis

11 de ago - Tracy Reed

11 de ago - Michael Kelley

11 de ago - Christina Garcia

11 de ago - Eleanor Gonzales

12 de ago - Dietlind Ellen

Kwiedor-Oliver

13 de ago - Mario Fernandez

14 de ago - Mary Ann Schaaf

14 de ago - Juanita Lopez

14 de ago - Betty Salazar

15 de ago - Jazmar Gonzales

15 de ago- Robert Guzowski

15 de ago - Susan Noble

15 de ago - JoAnn Moss

16 de ago - Lu Ann Richmond

17 de ago- Monica Gonzales

17 de ago - John Myers

17 de ago - Terry Helm

19 de ago - Virginia Lobato

19 de ago- Stuart Johns

19 de ago - Karen Redel

19 de ago - Josie Good

19 de ago - Susan Kreittler

19 de ago - David Vaught

20 de ago - Dolores Bell

20 de ago - Mary K Natho

20 de ago - Michael Burrell

20 de ago - Melanie Moy

21 de ago - Jennifer Maes

21 de ago - Ed Crawford

21 de ago - Ronnie Jones

22 de ago - Jennifer Yetter

22 de ago - TyRone Streno

22 de ago - Robert A

Kreutzer

23 de ago - Gloria Ortega

23 de ago - Diana Garcia

24 de ago - Ann Frazier

24 de ago - Karen Johnson

24 de ago - Margaret Hall

24 de ago - Rebecca Wolf

24 de ago - Vicki Kettler

25 de ago - Renee Black

25 de ago - Lela Winkler

25 de ago - Charles

Kouchiyama

26 de ago - Eva Colburn

27 de ago - Galena Anastasov

28 de ago - Gloria Baca

28 de ago - Debra Bullock

28 de ago - Bruce Reilly

28 de ago - Rita Federico

29 de ago - Pedro Ortiz

29 de ago - Robin Schlundt

29 de ago - Janet Peck Urban

29 de ago - John Zaugg

31 de ago James Machinski

31 de ago - Rathpal Singh

Calendario de Agosto de 2026 y Rincón del Bienestar



Almuerzo Gratuito de VOA para Adultos Mayores Mayores todos los lunes y miércoles 11:30 A.M.-1 P.M. Disfrute de una comida gratuita y conéctese con otras personas de la comunidad. La comida es brindada por Volunteers of America. Eagle Pointe Recreation Center		La Vida No Es Fácil – Gratis Lunes 3 de Agosto 10-11:30 A.M. Lunes 17 de Agosto 10-11:30 A.M. Venga a compartir sus experiencias en estegrupo de apoyo que se reúne mensualmente. Dirigido por los mismos integrantes del grupo. Eagle Pointe Recreation Center		Programa de Bienestar de VNA Lunes 3 de agosto 8:30 A.M.-4 P.M. Llame para programar una cita: 303-698-6496 La Asociación de Enfermeras Visitantes opera una clínica mensual de salud de manera gratis para adultos mayores. Solo se acepta aviso de cancelación con 24 horasde anticipación.		Bienestar Comunitarios Horario de atención sin cita previa Los lunes, 8 A.M. - Mediodía en BR Los miércoles, 8 A.M. - Mediodía en EP Visítenos para recibir atención personalizada y respuestas a sus preguntas sobre los servicios y recursos de nuestra ciudad.	
Abren las Inscripciones de Otoño Martes 4 de Agosto 10 A.M. ¡Ya es hora de inscribirse en los programas de otoño! Desde nuevas clases hasta las favoritas de siempre, hay algo para todos; así que no espere para reservar su cupo		Resumen de Recursos – Gratis Martes 11 de Agosto 5:30 - 6:30 P.M. Aprenda más sobre la planificación anticipada de funerales. Se servirán refrigerios ligeros. Confirme su asistencia al 303-286-6837 si es posible. Eagle Pointe Recreation Center		VIA Mobility - Transporte: MobilitySpecialist@viacolorado.org o al 303-444-3043 Almost Home - Asistencia Hipotecaria, con el Agua o con la Comida: Assistance@AlmostHomeOnline.org o al 303-659-6199 Departamento de Salud de Adams County: PublicHealth@adcogov.org o al 303-220-9200			Community Well-being: CWB@c3gov.com or 720-769-5772 Medicare Benefits: Medicare-Teachers.com or 303-357-0588 Centro de Recursos para Personas Mayores: 303-238-8151 Asistencia de Medicare: 303-667-1028
Lunes	Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
3 Line Dance - BR 9 A.M & 10:15 A.M. La Vida No Es Fácil - EP 10-11 A.M. Voleibol de Silla - BR Mediodía-1 P.M.	4 Cerámic - EP 9 A.M.-Mediodía Compras de Antigüedades en South Broadway 9 A.M.-4 P.M.		5 Voleibol de Silla - EP 10-11 A.M. Tap y Diversión - EP 10:30-11:30 A.M. Lotería - EP 4-5:30 P.M.		6 Cerámic - EP 9 A.M.-Mediodía Hechas con Amor - EP 9-11 A.M. Caminata y Almuerzo 9 A.M.-1 P.M. Pintura con Bob Ross - BR 1-3 P.M.		7 Club de Lectura - BR 1-2:30 P.M. Centro de Entrenamiento Olímpico de EE UU 9 A.M.-4 P.M.
10 Line Dance - BR / 9 A.M & 10:15 A.M.	11 Cerámic - EP 9 A.M.-Mediodía Charla con Té - BR 1-2:30 P.M. Resumen de Recursos - BR 5:30-6:30 P.M.		12 Tap y Diversión - EP 10:30-11:30 A.M. Cocina Cultural 10 A.M.-2 P.M.		13 Cerámica - EP 9 A.M.-Mediodía ¿Dónde Estaba usted Cuando? - EP 10-11 A.M.		14 Rincón de Artesanías - EP 10 A.M.- Mediodía Bingo con Burrito de Desayuno - BR 9-10:30 A.M.
17 Line Dance - BR 9 A.M & 10:15 A.M. Lunes de Artesanos - BR 10 A.M.- Mediodía La Vida No Es Fácil - EP 10-11 A.M.	18 Cerámica - EP 9 A.M.-Mediodía Boliche Wii - EP 10-11 A.M.		19 Tap y Diversión - EP 10:30-11:30 A.M. Vuelve el Vinil - BR 2-3:30 P.M.		20 Cerámica - EP 9 A.M.-Mediodía Celebración de Cumpleaños - EP 1-2 P.M. Excursión para Hacer sus Apuestas 8:30 A.M.-4 P.M.		21
24 Salgamos a Cenar 4-8 P.M.	25 Cerámica - EP 9 A.M.-Mediodía Día del Banana Split - EP 1-2 P.M. Salgamos a Cenar 4-8 P.M.		26 Tap y Diversión - EP 10:30-11:30 A.M. Line Dancing en el Grizzly Rose 5-9 P.M.		27 Cerámica - EP 9 A.M.-Mediodía Competencia de Rompecabezas - EP 9 A.M-Mediodía		28 Comida Estilo Potluck - EP 11 A.M.-12:30 P.M. Bingo - EP 1-2:30 P.M.
31	24 de ago - 4 de sep - Bison Ridge cerrado - Mantenimiento Anual del Centro 7 de sep - Ambos centros cierran a la 1 p.m. Día del Trabajo 8 de sep - 18 de sep - Eagle Pointe cerrado - Mantenimiento Anual del Centro						