



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

Octubre 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: 17 de oct. – Eagle Pointe cerrado por el Fall Fest

En un Futuro Cercano: Próximos Eventos

Cena de Amigos (Friendsgiving)

Traiga un platillo festivo para compartir con al menos seis amigos

¡Acompáñenos a una comida compartida de Friendsgiving mientras celebramos la gratitud, la buena comida y la buena compañía! Se proporcionará pavo y salsa. Habrá transporte disponible desde Eagle Pointe (EP).

Jueves 19 de noviembre / 2-4 p.m.
Bison Ridge Rec Center



¡Ya llegaron los días festivos!

¿Qué puede hacer?

En estas fiestas, puede ayudar a alegrar el día de una persona mayor de nuestra comunidad al nominarla para recibir una comida caliente navideña. El Comité Asesor de Adultos Activos de Commerce City, en colaboración con Community Well-Being, ofrecerá una vez más comidas navideñas a adultos mayores que puedan necesitar un poco de cariño extra en estas fechas. Las comidas se entregarán en persona en una fiesta especial el viernes 18 de diciembre, para quienes puedan asistir. También habrá opciones de entrega para quienes no puedan acompañarnos en persona.

¿Conoce a alguien que necesite un poco de alegría navideña? ¡Nomínelo hoy!

Para hacer una nominación, llame al Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe al (303)289-3756 o a la oficina de Community Well-Being al (720)769-5772.

Eventos Destacados

Bizcochos y Salsa Estilo Halloween

\$5 anticipo/\$8 puerta

¡Acompáñenos a un desayuno con temática de Halloween de bizcochos y salsa! Los disfraces son bienvenidos.

**Viernes 30 de octubre
8:30-10:30 a.m.**

**Eagle Pointe Rec Center
Cód. Actividad #: 4601.339**

Día Nacional de la Manzana

\$5 / \$7

Es un día para celebrar la herencia cultural y la importancia agrícola de las manzanas.

**Viernes 21 de octubre
1-2 p.m.**

**Eagle Pointe Rec Center
Cód. Actividad #: 4601.335**

Pintura de Calabazas

\$5/\$7

Póngase al tono del otoño. Todos los materiales están incluidos, ¡solo traiga su creatividad!

**Martes 27 de octubre
10 a.m.-mediodía**

**Eagle Pointe Rec Center
Cód. Actividad #: 4601.338**

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

Fritzler Farms Fall Festival | \$20/\$25 - 4501.310

Disfrute de un clásico día de otoño en Fritzler Farms: laberinto de maíz, campo de calabazas, paseos en carreta y más.

Sábado 10 de octubre | 10 a.m.-5 p.m. | LaSalle

Musical de Broadway - Sweeney Todd | \$30/\$35 - 4501.311

Una presentación en vivo del musical ganador del Premio Tony, Sweeney Todd, en el Brighton Armory, con asientos de teatro-cena y función completa.

Jueves 15 de octubre | 4-11 p.m. | Brighton

Nuevas Excursiones de Nivel 2

Excursión de Apuestas | \$12/\$15 - 4501.314

Pruebe su suerte en The Lodge Casino en Black Hawk, con transporte en autobús y paquete de recompensas.

Jueves 29 de octubre | 8:30 a.m.-4 p.m. Black Hawk

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.

¡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.

Venta de Libros Usados | \$9/\$11 - 4501.313

Explore miles de libros usados en buen estado en la venta Whale of a Used Book Sale en Golden; lo recaudado beneficia los programas de bibliotecas locales.

Viernes 23 de octubre | 10 a.m.-3 p.m. Golden

Excursiones Mensuales Recurrentes

¡Estas excursiones regresan de nuevo! Ya sea tu primera o la número quince, vale la pena asistir.

Cocina Cultural | L1 \$8/\$10 - 4501.312

Viernes 16 de octubre | 11 a.m.-3 p.m.

Yemen Grill & Café - Aurora - Comedor interior

Salgamos a Cenar | L1

\$8/\$10 - 4501.302

Martes 27 de octubre | 4-7 p.m.

Lazy Dog - Westminster - Comedor interior

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

Silver Sneakers | Gratis - EP

Diviértase y muévase al ritmo de la música con una variedad de ejercicios diseñados para aumentar la fuerza muscular, el rango de movimiento y la actividad para las habilidades funcionales diarias. Se utiliza una silla para apoyo sentado y/o de pie.

Todos los martes | 8-9 a.m. | Estudio

Todos los jueves | 10:30-11:30 a.m. | Estudio

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: 10-11 a.m.

Mahjong: 1-4 p.m.

Los martes

Leamos Juntos: mediodía-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-3:30 p.m.

Los miércoles

Acolchar (Quilting): 9 a.m.-mediodía

Rummikub: 10 a.m.-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 55 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:

Charla con Té | \$5/\$7 - 4651.317 - BR

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

Martes 13 de octubre | 1-2:30 p.m.
Tés favoritos y postres incluidos
Se requiere inscripción previa

Pintura con Bob Ross | \$10/\$12 - 4651.321 - BR
Siga a Bob Ross (de forma virtual) para crear su propia pintura al óleo.

Jueves 1 de octubre | 1-3 p.m.
Todos los materiales están incluidos
Se requiere inscripción previa

Serie de Taller de Cricut | \$10/\$12 | 4151.306 - BR

Descubra el arte del corte y la artesanía con Cricut, aprendiendo a trabajar con distintos materiales. Este mes cubriremos cartulina.

Sábado 10 de octubre | 1-3 p.m.
Se proporcionan máquinas o traiga la suya
Se requiere inscripción previa

Bingo con Burrito de Desayuno | \$10/\$12 - 4651.302 - BR

Deliciosos burritos de desayuno y un juego de bingo por la mañana en Bison Ridge.

Viernes 16 de octubre | 9-10:30 a.m.
Los burritos ya están incluidos | Premios disponibles
Se requiere inscripción previa

Pintura de Calabazas | \$5/\$7 - 4601.338

Póngase al tono del otoño y pinte su propia calabaza. Todos los materiales están incluidos, ¡solo traiga su creatividad!

Martes 27 de octubre | 10 a.m.-mediodía
Eagle Pointe Rec Center
Se requiere inscripción previa

Celebración Mensual de Cumpleaños | \$8/\$10 | 4601.310 - EP

Incluye un almuerzo ligero y un postrecito de cumpleaños.
No es necesario que sea su cumpleaños para asistir.
Se requiere inscripción previa

Comida Estilo Potluck en Eagle Pointe | \$3/\$5 - 4601.302

Traiga un platillo para compartir y disfrute de una comida comunitaria con sus amigos.

Viernes 23 de octubre | 11 a.m.-12:30 p.m.
Se proporcionarán bebidas

Bingo de los Viernes en Eagle Pointe | \$5/\$7 - 4601.306

¡B-I-N-G-O! ¡Pruebe su suerte en este juego de azar y vea si llamamos sus números!

Viernes 23 de octubre | 1-2:30 p.m.
Premios disponibles
Se requiere inscripción previa

Lunes de Artesanos | \$10/\$11 - 4601.309 - BR

Impresión Gelli
Lunes 26 de octubre | 10 a.m.-mediodía
Se requiere inscripción previa

Programas Mensuales Gratis

Voleibol de Silla

4651.314 - BR | 4601.318 - EP

Miércoles 7 de octubre | 10-11 a.m. | EP

Lunes 5 de octubre | Mediodía | BR

Usted permanecerá sentado durante el juego.

Se requiere la inscripción previa
Club de Lectura | BR

Viernes 2 de octubre | 1-2:30 p.m.

El libro de este mes será anunciado.
Cada integrante es responsable de comprar su propio libro.

Vuelve el Vinil | BR

Miércoles 21 de octubre | 2-3:30 p.m.

Música incluida

Boliche Wii | EP

Martes 20 de octubre | 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

4601.322 | EP

Se proporcionarán los materiales para hacer tarjetas para sus amigos y seres queridos.

Se requiere inscripción previa.

Jueves 1 de octubre | 9-10 a.m.

¡Los cumpleaños de este mes!



2 de oct - Ilene Hall
2 de oct - Rosemary Montoya
2 de oct - Darlene Raymond
3 de oct - Helen Deering
3 de oct - Beverly Jay
3 de oct - Kathy Olson
4 de oct - Heidi Galasso
4 de oct - Malia Lacrue
4 de oct - Debra Pauls
4 de oct - Angela Ramirez
4 de oct - Beatrice Tate
5 de oct - David Busby
5 de oct - Claude Edwards
6 de oct - Moniec Brannigan
6 de oct - William Faison
6 de oct - Deanne Maceyka
6 de oct - Tiffany Salazar
6 de oct - Genivieve Williams
8 de oct - Theresa Alcantar
8 de oct - Rudolph Armijo
8 de oct - Shonie Chavez
8 de oct - Candelario Garcia
8 de oct - Marlana G Greenwood
8 de oct - Maria Noble
8 de oct - Robert T Sample
8 de oct - Michael Scanlon
8 de oct - LeeAnn Wilmes

9 de oct - Kristina Abeyta
9 de oct - Alyson Archuleta
9 de oct - Cynthia Dewey
9 de oct - Reina Guerra
9 de oct - Rae Lene Morey
9 de oct - Geraldine Peter
9 de oct - Joyce Tyner
10 de oct - Mickey Bishop
10 de oct - Judy Keppley
10 de oct - Carol Mirci
10 de oct - Norman Sprouse
11 de oct - Carol Boyd
11 de oct - Theresa Garcia
11 de oct - Sandeep Kaur
11 de oct - Hyunyu Kim
11 de oct - Deborah Kong
11 de oct - Sandy Mower
11 de oct - Jan Schiller
12 de oct - John Fenwick
12 de oct - Rosetta Scanlon
13 de oct - Mary Jane Castro
13 de oct - Sharon Statcar
15 de oct - Keven Bateman
15 de oct - Maria Garibay
15 de oct - Trisha Jesik
15 de oct - Theresa Merritt

15 de oct - Thomas Walls
16 de oct - Janice Maddox
16 de oct - Vickie Mitchell
17 de oct - Arthur Mascarenas
18 de oct - Jean LeMay
18 de oct - Norva Saltman
18 de oct - Debra Sweeney
19 de oct - Lynne Allsbrow
19 de oct - Catherine Hidalgo
19 de oct - Courtney Roundy
19 de oct - Kim G Unzicker
20 de oct - Theresa (Terry) Jefferson
20 de oct - Eliana Martin
20 de oct - Edith Smith
21 de oct - Marlene DeLuzio
21 de oct - Frank Lafley
21 de oct - Marian Owens
21 de oct - Barjinder Sabherwal
21 de oct - Beverly Sinclair
21 de oct - Jimmy Walter
21 de oct - Jean Williams
22 de oct - Ana Quinonez
23 de oct - Bryant Crabtree
23 de oct - James Deden
23 de oct - Tammie Medina
24 de oct - Margarita Guzman

24 de oct - Jerald Haggard
24 de oct - Birgitta Rauman
25 de oct - Martha Caban Moreaux
25 de oct - Sylvia Chavez
25 de oct - Lionel J. Duran
25 de oct - Iliana Gallegos
25 de oct - Malcolm Hall
25 de oct - Melissa Haskins
25 de oct - Samuel Squalls
26 de oct - Hugo Abarca Salazar
27 de oct - James Bull
27 de oct - Marilyn Carpenter
27 de oct - Rebecca Hudson
28 de oct - Karen Hughes
28 de oct - Maria Ortega-Herrera
28 de oct - Adrian Perez
28 de oct - Carrie Schacht
29 de oct - Johnnie Watson
30 de oct - Karen Anaya
30 de oct - Maria R Barraza
30 de oct - James Deadrick
31 de oct - Beverly Garner
31 de oct - Ivory Joe Lovelace
31 de oct - Sandra Schmoller
31 de oct - Trudy Smith
31 de oct - Wolfgang Weigel

Calendario de Octubre 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 5 de oct. 10 - 11: 30 a.m. Lunes 19 de oct. 10 - 11: 30 a.m. Venga a compartir sus experiencias en este grupo de apoyo que se reúne mensualmente. Dirigido por los mismos integrantes del grupo. Eagle Pointe Recreation Center	Programa de Bienestar de VNA Lunes 5 de oct. 8:30 a.m. - 4 p.m. Llame para programar una cita: 303-698-6496 The Visiting Nurses Association operates a monthly free health clinic for seniors. Solo se acepta aviso de cancelación con 24 horas de 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.
---	--	--	---

Festival de Otoño Sábado 17 de oct. 11 a.m. - 4 p.m. A Toda Máquina (Touch-a-Truck), Cervecería al Aire Libre, Música en Vivo, Artes y Artesanías ¡y mucho más! Eagle Pointe Recreation Center y Veteran's Memorial Park	Resumen de Recursos - Gratis Martes 13 de oct. 5:30 - 6:30 p.m. Obtenga más información acerca de los próximos cambios en Medicare. Se servirán refrigerios. Reserve su cupo al llamar al 303-286-6837 si le es posible. Bison Ridge 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
10 de oct. - Festival de Otoño de Fritzler Farms 10 A.M. - 5 P.M. 10 de oct. - Serie de Taller de Cricut - BR 9 a.m. y 10:15 a.m.			1 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Hechas con Amor - EP 9-11 a.m. Pintura con Bob Ross - BR 1-3 p.m.	2 Club de Lectura - BR 1-2:30 p.m. Concurso de Talentos del Otoño - BR 6 -8 p.m.
5 Baile en Línea - BR 9 a.m. & 10:15 a.m. La Vida No Es Fácil - EP 10-11 a.m.	6 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Clase de Cocina - BR 6-8 p.m.	7 Hora de Tap - EP 10:30-11:30 a.m.	8 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía ¿Dónde Estaba Usted Cuando...? - EP 10-11a.m.	9 Rincón Creativo - EP 10 a.m.-mediodía
12 Baile en Línea - BR 9 a.m. & 10:15 a.m.	13 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Charla con Té - BR 1-2:30 p.m. Resumen de Recursos - BR 5:30-6:30 p.m. Clase de Cocina - BR 6-8 p.m.	14 Hora de Tap - EP 10:30-11:30 a.m.	15 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Celebración de Cumpleaños - EP 1-2 p.m. Sweeny Todd Brighton Armory 4 -5 P.M.	16 Bingo con Burrito de Desayuno - BR 9-10:30 a.m. Cocina Cultural 10 a.m.-2 p.m.
19 Baile en Línea - BR 9 a.m. & 10:15 a.m. La Vida No Es Fácil - EP 10-11 a.m.	20 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Lotería - EP 10 -11:30 a.m. Clase de Cocina - BR 6-8 p.m.	21 Hora de Tap - EP 10:30-11:30 a.m. National Apple Day - EP 10:30-11:30 a.m. Vuelve el Vinil - BR 2-3:30 p.m.	22 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía	23 Whale of a Used Book Sale 10 A.M.-3 P.M. Comida Compartida - EP 11 a.m.-12:30 p.m. Bingo - EP 1-2:30 p.m.
26 Baile en Línea - BR 9 a.m. & 10:15 a.m. Lunes de Artesanos - BR 10 a.m.-mediodía	27 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Pintura de Calabazas - EP 10 a.m. - mediodía Clase de Cocina - BR 6-8 p.m. Salgamos a Cenar 4-7 p.m.	28 Hora de Tap - EP 10:30-11:30 a.m. Happy Gilmore - EP 1-3 p.m.	29 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía	30 Desayuno de Halloween y Panecitos con Gravy - EP 8:30 -10:30 a.m.