



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

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: 7 de septiembre – Día del Trabajo – EP y BR cerrarán a la 1 p. m.
8 de septiembre – 18 de septiembre – Cierre anual de mantenimiento de EP

En un Futuro Cercano: Próximos Eventos

Concurso de Talentos del Otoño

Solicitud para Talento Disponible en Cualquiera de los Centros de Adultos Activos

Organizado por el AAAC y North Metro Community Services, ¡acompañennos para una noche de talentos y presentaciones! Para participar, comuníquese con el equipo de Adultos Activos. ¡Las solicitudes deben ser presentadas para el 9 de septiembre!

Viernes 2 de octubre / 6-8 p.m.
Bison Ridge Rec Center

Septiembre 2026

Programas, Excursiones y Eventos

ON THE *Move*



de Commerce City



¡Comienza la 2ª Venta de Garaje Anual!

¡Prepárese para encontrar tesoros por una buena causa! Nuestra 2ª Venta de Garaje Anual regresa el lunes 14 y martes 15 de septiembre, de 8 a.m. a 4 p.m., en Bison Ridge. Todo a buen precio, y las últimas dos horas del martes (2-4 p.m.) tienen 50% de descuento. Todo lo recaudado apoya la Beca GoodFriends.

¿Tiene artículos para donar? Aceptamos donaciones hasta el 10 de septiembre. Comuníquese con cualquier miembro del equipo de Adultos Activos.

Por qué es importante: los adultos de 55 años o más pueden solicitar hasta \$75 al año para clases, membresías, excursiones y más. No se necesita solicitud, solo mencione sus fondos de GoodFriends al inscribirse, o llame al 303-286-6837 (Bison Ridge) o 303-289-3789 (Eagle Pointe).

Eventos Destacados

Preparación semanal de comidas

\$45/\$55 por persona

Esta serie de cuatro clases se enfoca en estrategias prácticas y que ahorran tiempo para planificar y preparar comidas saludables, sabrosas y fáciles de hacer.

Martes 8-29 de septiembre
6-8 p.m.

Bison Ridge Rec Center
Código de Actividad
4151.301

Walk to End Alzheimer's

Gratis

Este programa gratuito le ayuda a inscribirse en nuestro equipo para la Caminata de 5K y le lleva a City Park para participar. Se aceptan donaciones a la Alzheimer's Association.

Nombre de Nuestro Equipo: Adultos Activos de la Ciudad de Commerce City

Sábado 19 de septiembre
7 a.m.-2 p.m.
Denver City Park
Código de Actividad
4451.307

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

Waldschanke Ciders | \$8/\$10 - 4501.305

Sidrería suiza en Denver: sidra artesanal, café tostado y comida reconfortante.

Jueves 3 de septiembre | 10 a.m.-3 p.m. | Denver

Musical de Broadway - The Outsiders | \$53/\$57 - 4501.306

En el Buell Theatre, el ganador del Premio Tony 2024 al Mejor Musical, basado en la querida novela y en la película de Francis Ford Coppola.

martes 15 de septiembre | 5-10 p.m. | Denver

Nuevas Excursiones de Nivel 3

Espiado de Hojas | \$12/\$15 - 4501.308

Recorre los tonos dorados del otoño por la Peak to Peak Highway, la ruta panorámica más antigua de Colorado.

Martes 22 de septiembre | 9 a.m.-5 p.m. Estes Park

¡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.

Espiado de Hojas | \$12/\$15 - 4501.309

Al suroeste de Colorado Springs: álamos dorados, pueblos mineros y vistas de Pikes Peak en un paseo otoñal de postal.

Jueves 24 de septiembre | 9 a.m.-5 p.m. Suroeste

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 - 4501.307

Jueves 17 de septiembre | 11 a.m.-3 p.m.

Welton Street Café - Denver - Comedor interior

Salgamos a Cenar | L1

\$6/\$8 - 4501.301

Martes 29 de septiembre | 4-7 p.m.

Serafini's Pizzeria - Brighton - Comedor interior

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

Aeróbicos en Agua Profunda | Gratis - EP

Los participantes usan cinturones en la parte honda de la piscina. Esta actividad de bajo impacto y alta resistencia puede brindar un entrenamiento aeróbico para todo el cuerpo sin causar estrés en las articulaciones.

Todos los miércoles, viernes y domingo

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: 10-11 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 | 4651.316 - BR

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

Martes 8 de septiembre | 1-2:30 p.m.
Tés favoritos y los postrecitos ya incluidos
Se requiere la inscripción previa

Pintura con Bob Ross | \$10/\$12

4651.320 - BR

Siga a Bob Ross (de forma virtual) para crear su propia pintura al óleo.

Jueves 10 de septiembre | 1-3 p.m.
Todos los materiales ya están incluidos
Se requiere inscripción previa

Serie de Taller de Cricut | \$10/\$12 | 4151.305 - BR

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

Sábado 12 de septiembre | 1-3:00 p.m.
Se proporcionan Cricut o traiga el suyo
Se requiere la inscripción previa

Bingo con Burrito de Desayuno | \$10/\$12 | 4651.301 - BR

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

Viernes 18 de septiembre | 9-10:30 a.m.
Los Burritos ya están incluidos | Hay premios disponibles
Se requiere la inscripción previa

Despedida Dulce del Verano | 4601.337

Disfrute de flotantes clásicos de cerveza de raíz, escuche música, y disfrute del increíble clima de Colorado antes de que llegue el otoño.

Lunes 23 de septiembre | 1-2 p.m.
Veterans Memorial Park
Se requiere la inscripción previa

Celebración Mensual de Cumpleaños | \$8/\$10 | 4601.309 - EP

Jueves 24 de septiembre | 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 - 4601.301

Traiga un platillo para compartir y disfrute de una comida comunitaria con sus amigos. ¡Pruebe nuestro platillo especial!

Viernes 25 de septiembre | 11 a.m.-12:30 p.m.
Especial: Lasaña
Las bebidas ya están incluidas
Se requiere la inscripción previa

Viernes de Bingo en Eagle | \$5/\$7 - 4601.305

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

Viernes 25 de septiembre | 1-2:30 p.m.
Hay premios disponibles
Se requiere la inscripción previa

Lunes de Artesanos | \$10/\$12 | 4651.308 - BR

Macetas Estilo Gail

Lunes 28 de septiembre | 10 a.m.-mediodía
Se requiere la inscripción previa

BR - Bison Ridge • EP - Eagle Pointe

Programas Mensuales Gratis

Voleibol de Silla

4651.313 - BR | 4601.317 - EP

CANCELADO | mediodía-1 p.m. | BR

Miércoles 2 de septiembre | 10-11 a.m. | EP

Usted permanecerá sentado durante el juego.

Se requiere la inscripción previa

Club de Lectura | BR

Viernes 4 de septiembre | 1-2:30 p.m.

The Frozen River por Ariel Lawhon

Cada integrante es responsable de comprar su propio libro

Vuelve el Vinil | BR

Miércoles 16 de septiembre | 2-3:30 p.m.

La música ya está incluida

Boliche Wii | EP

CANCELADO - EP CIERRE

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

Hechas con Amor - Fabricación de Tarjetas 4601.321 | EP

Jueves 3 de septiembre | 9-10 a.m.

Se requiere inscripción previa

¡Los cumpleaños de este mes!



1 de sep - Clifford Day

1 de sep - Teresa Jacobs

1 de sep - Diane Martin

1 de sep - Mary Tidwell

2 de sep - Valerie Brezall

2 de sep - Mary Martinez

3 de sep - Beth Coe

3 de sep - Pamela Wyperd

6 de sep - Ted Kimmes

6 de sep - Laloni L. Waneka

7 de sep - Abraham Carson

7 de sep - Blakley Hall

7 de sep - Kendall Hall

7 de sep - Lucrepia Hall

7 de sep - Lupe Hall

7 de sep - Jeff Hottle

7 de sep - Mary Minert

7 de sep - Penny Montano

7 de sep - Stacey Stoltz

7 de sep - Isaac Zepeda Jr

8 de sep - MJ Hooper

8 de sep - Pat Tague

8 de sep - Theresa Goodrich

9 de sep - Reta Cole

9 de sep - Sandra Hill

10 de sep - John Boyd

10 de sep - Karen Fox

10 de sep - Vall Lonneberg

10 de sep - Loretta Petty

10 de sep - Anita Romero

10 de sep - Sheryl Strachan

10 de sep - Stanley Trujillo

11 de sep - Maria Beatty

11 de sep - Desiree Kennison

12 de sep - Laurel Koenig

12 de sep - Phyllis Mascarenas

13 de sep - Lindsey Dittberner

13 de sep - Gaylen Martin

13 de sep - Rosa Martinez

14 de sep - GUS ANDERSON

14 de sep - H.D. Culin

14 de sep - Eugene Leffel

14 de sep - Daysi Lopez

14 de sep - Geraldine Martinez

15 de sep - Maria Ermininda Aguado

15 de sep - Thelma Cole

15 de sep - Joseph Pecosky

15 de sep - Goldie Ylitalo

16 de sep - Maria Armendariz

16 de sep - Helen Aultman

16 de sep - Nettie Gonzales

16 de sep - Tena M Jolley

16 de sep - Neena Maniktahla

16 de sep - Ursula Mueller

17 de sep - Catherine Archuleta

17 de sep - Lois Dimos

18 de sep - Carol Barnick

18 de sep - Linda Cortes

18 de sep - Diana Jordan

18 de sep - Samantha Krause

18 de sep - Betty Kreutzer

19 de sep - Lorna Pacheco Delapp

20 de sep - Matilde Villarreal

21 de sep - Robert Baumer

21 de sep - Christopher Chavez

21 de sep - Donald Giarrusso

21 de sep - Brenda Peterson

22 de sep - James Baldizan

22 de sep - Tim Osgood

22 de sep - Thilda Steinberg

23 de sep - Elizabeth Aguilar

23 de sep - Bonnie Campbell

23 de sep - Jody Miranda

23 de sep - Jeff Walters

23 de sep - Frances Zacek

24 de sep - Kevin Fitch

24 de sep - Rin Ross

24 de sep - Amanda Tichota

25 de sep - Alma Ochoa

26 de sep - Heidi Hennessey

27 de sep - Marcelino Chavez

27 de sep - Linda Lloyd

28 de sep - Pamela Perry

29 de sep - Jeffrey Anderson

29 de sep - Patsy McCabe

29 de sep - Mary Jane Scherdin

29 de sep - Christine Trujillo

Aventuras al Aire Libre

Tiro al Arco

\$10/\$15 - 4261.301

Practique el enfoque, la puntería y la coordinación en un entorno al aire libre.

Miércoles 16 de septiembre | 5:30-7 p.m.

Rocky Mountain Arsenal

Bingo de Caminata en el Parque

Gratis - 7801.301

¡Explore la naturaleza con nuestras tarjetas de bingo! Tome un marcador y una tarjeta en el camión de los Guardaparques.

Martes 8 de septiembre / 10-11 a.m.

Belle Creek Open Space

Dirigido 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.

Calendario de Septiembre 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 21 de septiembre 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 21 de septiembre 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.
---	---	---	---

Herencia Hispana Domingo 20 de septiembre Este evento gratuito y apto para familias reúne a los vecinos para honrar las ricas tradiciones y contribuciones de las comunidades hispanas y latinas. 72nd Place & Monaco Street	Resumen de Recursos - Gratis Martes 8 de septiembre 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
	1 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Anticuarios en South Broadway 9 a.m.-4 p.m.	2 Voleibol de Silla - EP 10-11 a.m. Hora de Tap - EP 10:30-11:30 a.m. Lotería - EP 4-5:30 p.m.	3 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Hechas con Amor - EP 9-11 a.m. Waldschanke Ciders 10 a.m.-3 p.m.	4 Club de Lectura - BR 1-2:30 p.m.
7 Día del Trabajo	8 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.	9 Hora de Tap - EP 10:30-11:30 a.m. Cocina Cultural 10 a.m.-2 p.m.	10 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Pintura con Bob Ross - BR 1-3 p.m.	11 Rincón Creativo - EP 10 a.m.-mediodía
14 Venta de Garaje Anual - BR 8 a.m.-4 p.m. Baile en Línea - BR 9 a.m. & 10:15 a.m.	15 Venta de Garaje Anual - BR 8 a.m.-4 p.m. Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía The Outsiders 5-10 p.m. Clase de Cocina - BR 6-8 p.m.	16 Hora de Tap - EP 10:30-11:30 a.m. Vuelve el Vinil - BR 2-3:30 p.m. Noche de Juegos de Verano - BR 5-7 p.m.	17 Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Cultural Cuisine 10 a.m.-2 p.m. Celebración de Cumpleaños - EP 1-2 p.m.	18 Bingo con Burrito de Desayuno - BR 9-10:30 a.m. Cocina Cultural 10 a.m.-2 p.m.
21 Baile en Línea - BR 9 a.m. & 10:15 a.m. La Vida No Es Fácil - EP 10-11 a.m.	22 Leaf Peeping 9 a.m.-5 p.m. Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Clase de Cocina - BR 6-8 p.m.	23 Hora de Tap - EP 10:30-11:30 a.m. Despedida Dulce del Verano - EP 1-2 p.m.	24 Leaf Peeping 9 a.m.-5 p.m. Cerámica - EP 9 a.m.-mediodía Competencia de Rompecabezas - EP 9 a.m.-mediodía	25 Comida Compartida - EP 11 a.m.-12:30 p.m. Bingo - EP 1-2:30 p.m.
28 Baile en Línea - BR 9 a.m. & 10:15 a.m. Lunes de Artesanos - BR 10 a.m.-mediodía	29 Salgamos a Cenar 4-7 p.m.	30 Hora de Tap - EP 10:30-11:30 a.m.	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 19 de sep 7 a.m.-2 p.m. - Caminata para acabar con el Alzheimer	