Ciudad de Commerce City
Parques, Recreación y Golf
13905 E. 112th Ave.
Commerce City, CO 80022

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

The On the Move newsletter is also available in English. Call 303-289-3789 or visit any of our adult services desks to get a copy.

Bison Ridge (BR)

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

Horario de Centros Recreativos - Ambos

De lunes a 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.
Adultos Activos: 303-289-3756
Inscripciones: 303-289-3789

Horario de Centro de Adultos Activos - Ambos

De lunes a viernes: 8 a.m.-4 p.m.

Cierre de Centros: **26 de nov. – Ambos centros cerrados por el Día de Acción de Gracias**

Próximos Eventos

Tianguis de los Días Festivos

¡Tremendo tianguis! Regalos de última hora

¡Lo recaudado beneficia la Beca GoodFriends! Aceptamos artículos nuevos o poco usados del 16 de nov. al 2 de dic.; llame al equipo de Adultos Activos.

Viernes 4 y sábado 5 de diciembre | 8 a.m.-mediodía | Gratis
Salas de Actividades de Eagle Pointe

Noviembre 2026

Programas, Excursiones y Eventos

de Commerce City
ON THE Move



Destino: Alto Secreto

Esta excursión es tan secreta que hasta la fecha era un misterio, ¡hasta ahora!

Acompáñenos en nuestra Excursión Misteriosa el martes 17 de noviembre, de 9 a.m. a 4 p.m. No sabrá a dónde vamos hasta que lleguemos.
Nivel 2 | $15/$17 | Código 4501.323

Su única pista:

Nuestra primera parada es un patio de recreo para adultos. Luego recargaremos energías con el almuerzo. La última es una leyenda de la carretera que muchos manejan millas solo para conocer.

¿Ya resolvió el misterio? ¡No se lo diga a nadie! Use zapatos cómodos y traiga dinero para el almuerzo y bocadillos.

Cupos limitados. Inscríbase al 303-286-6801 o en cualquiera de nuestros mostradores.

Eventos Destacados

Gracias por Su Servicio

Gratis

Donas y almuerzo ligero incluidos. Se requiere inscripción.

Miércoles 11 de noviembre
9 a.m.-2 p.m.
Eagle Pointe Rec Center
Cód. Actividad #: 4601.340

Friendsgiving

$6/$8

Traiga un platillo para compartir con seis amigos o más. ¡Pavo y gravy incluidos!

Jueves 19 de noviembre
2-4 p.m.
Bison Ridge Rec Center
Cód. Actividad #: 4451.306

Día Nacional de las Donas

$4/$6

¡Celebre con donas de Tasty Donuts en Commerce City!

Jueves 5 de noviembre
9-10 a.m.
Eagle Pointe Rec Center
Cód. Actividad #: 4601.336

La Aventura le Espera

Ubicaciones de Servicio de Transporte: Bison Ridge y Eagle Pointe

Las excursiones salen de nuestros dos centros recreativos. Al inscribirse, elija una ubicación. El personal llamará el día anterior para confirmar los detalles.

¡Recordatorios!

1. **Sin reembolsos 24 horas antes de la salida.**
2. **Comidas no incluidas, salvo que se indique.**

Nuevas Excursiones de Nivel 1

Alamo Drafthouse | $23/$25 - 4501.315

Disfrute de una película por la tarde en Alamo Drafthouse en Denver, con comida y bebidas a la venta desde su asiento.

Viernes 6 de noviembre | 1-5 p.m. | Denver

Té de la Tarde en Miramont Castle | $60/$65 - 4501.316

Disfrute de un té de la tarde tradicional en Miramont Castle, mansión victoriana en el histórico Manitou Springs.

Viernes 13 de noviembre | 8:30 a.m.-4 p.m.

Nuevas Excursiones de Nivel 2

Compras Navideñas | $8/$10 - 4501.317

Adelántese con su lista de regalos con un día de compras en Flatiron Crossing en Broomfield.

Miércoles 25 de noviembre | 10 a.m.-4 p.m.

Excursiones Mensuales

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

Cocina Cultural | L1
$8/$10 - 4501.319
Viernes 20 de noviembre | 11 a.m.-3 p.m.
India Express - Denver - Comedor interior

Salgamos a Cenar | L1
$8/$10 - 4501.303
Lunes 30 de noviembre | 4-7 p.m.
Cherry Cricket - Broomfield - Comedor interior

,SD - MeetingViaje a Black Hills | Gratis

Conozca nuestra excursión extendida a Black Hills, South Dakota, en el verano de 2027.

Lunes 9 de noviembre | 5-6 p.m. | BR
Martes 10 de noviembre | 5-6 p.m. | EP

Niveles de Esfuerzo (L#)

Clasificamos las excursiones para ayudarle a elegir la mejor aventura según su nivel de actividad.

Nivel 1 - Mínimo
Pocos pasos, sentado o sin moverse. (Museos pequeños o restaurantes)

Nivel 2 - Ligero
Caminata lenta con paradas frecuentes. (Miradores con caminatas ligeras)

Nivel 3 - Moderado
Caminata continua a ritmo relajado. (Zoológico o senderos cortos)

Nivel 4 - Explorador Activo
1.5 a 3 millas. Caminata prolongada. (Tours a pie o espacios abiertos) **Elevación - hasta 8,000 pies.**

Nivel 5 - Aventurero
3 a 5 millas. Esfuerzo continuo. (Senderismo o parques de montaña) **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.

SilverSneakers | Gratis - EP

Diviértase y muévase al ritmo de la música con ejercicios que aumentan la fuerza muscular, el rango de movimiento y las habilidades funcionales diarias. Se usa una silla para apoyo sentado o de pie.

Los martes | 8-9 a.m. | Estudio
Los jueves | 9:30-10:30 a.m. | Estudio
No Se Requiere Inscripción Previa

Yoga | Gratis - BR

Mejore la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio.

Los miércoles | 12:30-1:30 p.m. | Estudio #1
Los jueves | 5:45-6:45 p.m. | Estudio #2
Los sábados | 12:30-1:30 p.m. | Estudio #1
Estudio de Acondicionamiento Físico
No Se Requiere Inscripción Previa

Pickleball | Gratis - BR

¡Juegue un partido amistoso de pickleball! Combina tenis, bádminton y pingpong. ¡Todos los niveles son bienvenidos!

De martes a viernes | 5:30 a.m.-mediodía
Los domingos | 8:30 a.m.-mediodía
No Se Requiere Inscripción Previa

Escanee el código QR para ver todas las clases de ejercicio, actualizadas en tiempo real.

Vea más clases en nuestra Guía de Actividades. Pida una copia en nuestros centros.

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 de Diamante: 9 a.m.-mediodía
Los jueves
Juegos de Mesa Inclusivos: 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
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 nuestros programas!

Si tiene 55 años o más y vive en Commerce City, califica para la Beca GoodFriends. Llame a Denise al 303-286-6837.

¡**Anótese en la lista de espera!** Buscamos llenar todos los cupos de excursiones y programas, según el transporte, el personal y la ubicación. Seguimos la demanda y nos adaptamos cuando es posible.

Inscríbase al 303-286-6801 o en nuestros mostradores.

Programas de Adultos Activos

¡Hay muchos programas esperándole! Conéctese con otros adultos activos, participe en clases divertidas o descubra nuevos pasatiempos. Inscríbase hoy en estas opciones:

Cocina para Uno o Dos | $45/$55 - 4151.303 - BR
Aprenda a preparar comidas frescas y deliciosas en porciones pequeñas.
Los martes, 3-24 de nov. | 6-8 p.m.
Clase cada semana
Se requiere inscripción previa

Pintura con Bob Ross | $10/$12 4651.322 - BR
Siga a Bob Ross (de forma virtual) para crear su propia pintura al óleo.
Jueves 5 de noviembre | 1-3 p.m.
Todos los materiales incluidos
Se requiere inscripción previa

Charla con Té | $5/$7 - 4651.318 - BR
Conversaciones sinceras y deliciosos bocadillos. Disfrute de mezclas de té relajantes y otras delicias del té de la tarde.
Martes 10 de noviembre | 1-2:30 p.m.
Tés favoritos y postres incluidos
Se requiere inscripción previa

Rincón Creativo | $10/$11 4601.315 - EP
Guirnaldas en Forma de Pastel
Viernes 13 de noviembre | 10 a.m.-mediodía
Se requiere inscripción previa

Serie de Taller de Cricut | $10/$12 | 4151.307 - BR
Descubra el arte de cortar y crear con Cricut usando distintos materiales. Este mes: vinil de transferencia térmica.
Sábado 14 de noviembre | 1-3 p.m.
Se proporcionan máquinas o traiga la suya
Se requiere inscripción previa

Lotería | $10/$11 - 4601.327 - EP
Juego de azar tradicional, conocido como bingo mexicano. ¡Ideal para bilingües!
Martes 17 de noviembre | 10-11:30 a.m.
Premios disponibles
Se requiere inscripción previa

Bingo con Burrito de Desayuno | $10/$12 4651.303 - BR
Deliciosos burritos de desayuno y un juego de bingo por la mañana en Bison Ridge.
Viernes 20 de noviembre | 9-10:30 a.m.
Incluye burritos y premios
Se requiere inscripción previa

Lunes de Artesanos | $10/$11 - 4651.310 - BR
Traiga su prenda de mezclilla favorita y aprenda técnicas de bordado a mano para personalizarla. ¿No tiene mezclilla? Le proporcionaremos una.
Lunes 23 de noviembre | 10 a.m.-mediodía
Se requiere inscripción previa

Fotograma por Fotograma | $3/$5 4601.331 - EP
Miércoles 25 de noviembre | 1-3 p.m.
"Napoleón Dinamita" (2004) | Clasificada PG
Se incluyen refrigerios ligeros
Se requiere inscripción previa

BR - Bison Ridge • EP - Eagle Pointe

Programas Mensuales Gratis

Voleibol de Silla 4651.314 - BR | 4601.319 - EP
Miércoles 4 de noviembre | 10-11 a.m. | EP
Lunes 2 de noviembre | mediodía-1 p.m. | BR
Usted permanecerá sentado durante el juego.
Se requiere inscripción previa

Club de Lectura | BR
Viernes 6 de noviembre | 1-2:30 p.m.
The Pretender de Jo Harkin
Cada integrante compra su propio libro.

Vuelve el Vinil | BR
Miércoles 18 de noviembre | 2-3:30 p.m.
Música incluida

Boliche Wii | EP
Martes 17 de noviembre | 10-11 a.m.
¡A rodar la diversión! El Boliche Wii combina movimiento, competencia y comunidad.

Hechas con Amor: Tarjetas 4601.323 | EP
Jueves 5 de noviembre | 9-10 a.m.
Se proporcionarán materiales para hacer tarjetas para sus amigos y seres queridos.
Se requiere inscripción previa

Aventuras al Aire Libre

Gigantes de las Llanuras | Gratis - 4801.305
Descubra el regreso del bisonte americano a la pradera de Colorado.
Domingo 15 de nov. | 1-2 p.m.
Prairie Gateway Open Space
Dirigido por Guardaparques

Caminata Aviaria en High Plains | Gratis - 4801.302
Caminata guiada para identificar aves.
¡Traiga sus binoculares! Todos los niveles.
Edades 15+.
Sábado 14 de nov. | 9-10:30 a.m.
Fernald Trailhead
Dirigido por Guardaparques

Destacado de Baile de Adultos

Ballet | $10/$12 por clase
Ballet del Mediodía enfatiza la coordinación, la musicalidad, las destrezas básicas y el amor por el baile mientras se enseñan pasos sencillos.
Lunes hasta 9 de nov. | mediodía-1 p.m.
Se requieren zapatos de ballet.
Sin inscripción | Estudio de Baile | BR

¡Los cumpleaños de este mes!

1 de nov - Allison Dean
1 de nov - Cheryl Garcia
2 de nov - Lorri Baker
2 de nov - Geraldine Gallegos
2 de nov - Caroline Johnson
3 de nov - Maria Armendariz
3 de nov - Fay Cleveland
3 de nov - Kathleen Cooper
3 de nov - Silvia Quintana
3 de nov - Silvia Wells
4 de nov - Leslie Knisley
4 de nov - Nancy Stewart
5 de nov - Ann Giarrusso
5 de nov - Fred Mondragon
5 de nov - Merle Toavs
6 de nov - Charles Deese
6 de nov - Dorothy Pettigrew
6 de nov - Beatrice Ruiz
6 de nov - Vicky Sizemore
7 de nov - Joseph Eames
7 de nov - Dorcas Melia
7 de nov - Dayle Redman
7 de nov - Vanessa Seamster
8 de nov - Joann Felts
8 de nov - Jacki Valdon
9 de nov - Bonnie Abendschth
9 de nov - Ruby Bruno
9 de nov - Tisha Hupke
9 de nov - Jorjean Nuebel
9 de nov - Sue Zgol
10 de nov - Karen Bidgood
10 de nov - Paola Farer
10 de nov - Linda Mackey
10 de nov - Jo A. Roman
11 de nov - Lissette Arellano
11 de nov - Frank Greco
11 de nov - Zandra Shaver
11 de nov - Jean Starr
11 de nov - Cathy Venard
11 de nov - Paula Zambrano
12 de nov - Evelyn Bartow
12 de nov - Rosalie Farrer
12 de nov - Gail Morrow
13 de nov - Laura Aguirre
13 de nov - Cynthia Comstock
13 de nov - Barbara Dolbow
13 de nov - Ana Santillan
13 de nov - Scott VanHeusen
15 de nov - Victor Chavez
15 de nov - Genice Landers
15 de nov - Mary Montoya
16 de nov - Rebecca Lopez
17 de nov - Graciela Acosta De Zubiate
17 de nov - Verlane Eberly
17 de nov - Pamela Haines
17 de nov - Renee Streno
17 de nov - Lillian Troch
17 de nov - Marnie Wilson
18 de nov - Marty Moravec
19 de nov - Mary Chan
19 de nov - Vivian Chavez
19 de nov - Lisa Faronea
19 de nov - Jack Sosebee
19 de nov - Vernon Trujillo
20 de nov - Pete A. Apodaca
20 de nov - Joyce Harwick
20 de nov - Sheila Perea
21 de nov - Dean Banner
21 de nov - JoAnn Hardt
21 de nov - Stuart Seim
22 de nov - Jazmine Anaya
22 de nov - Shera Blagburn
22 de nov - Ruby Fisher
22 de nov - Sandra Murray
22 de nov - Penny Willis
22 de nov - Douglas Wooverton
23 de nov - Maxine Alexander
23 de nov - Lorraine Hisamoto
23 de nov - Martin Luevano
23 de nov - James Rease
24 de nov - Andrew Cannata
24 de nov - Sulan Chiew
26 de nov - Veronica Jaramillo
26 de nov - Carol Scanlon
26 de nov - Kathleen A Wood
27 de nov - Cristina Boeun
27 de nov - Charlene Loukota
27 de nov - Betty Montoya
27 de nov - Manju Porkattil Chacko
27 de nov - Willa Shelton
28 de nov - Kathleen Kreutzer
28 de nov - Justin Maillet
28 de nov - Geraldine Romero
29 de nov - Mary Clifford
30 de nov - Angie Huntziker
30 de nov - Beverly Nguyen

Calendario de Noviembre de 2026 y Rincón del Bienestar

Almuerzo Gratuito de VOA para Adultos Mayores
Todos los lunes | 11 a.m.-mediodía
Todos los miércoles | 11:30 a.m.-12:30 p.m.

Disfrute de una comida gratis y conéctese con su comunidad. Comida brindada por Volunteers of America.

Eagle Pointe Recreation Center

La Vida No Es Fácil - Gratis
Lunes 2 de nov. | 10-11:30 a.m.
Lunes 16 de nov. | 10-11:30 a.m.

Grupo de apoyo mensual dirigido por sus propios integrantes.

Eagle Pointe Recreation Center

Bienestar VNA - Gratis
Lunes 2 de nov. | 8:30 a.m.-3:30 p.m.
Llame para hacer una cita: 303-698-6496

La Asociación de Enfermeras Visitantes ofrece una clínica de salud mensual gratis.

Cancelaciones con 24 horas de anticipación

Bienestar Comunitario: Horario sin cita en EP y BR
Suspendido hasta nuevo aviso

Para recibir ayuda, llame a la línea principal para programar una cita con Bienestar Comunitario al (720) 769 - 5772.

SpeakUp Commerce City
Martes 10 de nov. | 5:30-7:30 p.m.

Comparta su opinión sobre proyectos viales y de seguridad, servicios de la ciudad, programas y más.

Bison Ridge Recreation Center

Resumen de Recursos - Gratis
Martes 10 de nov. | 5:30-6:30 p.m.

Conozca The Arc of Adams County y sus servicios. Habrá refrigerios.
Reserve al 303-286-6837 si es posible.

Bison Ridge Recreation Center

VIA Mobility - Transporte:
MobilitySpecialist@viacolorado.org o al 303-444-3043

Almost Home - Ayuda con Hipoteca, Agua o Comida:
Assistance@AlmostHomeOnline.org o al 303-659-6199

Salud Pública de Adams County:
PublicHealth@adcogov.org o al 303-220-9200

Seniors' Resource Center:
303-238-8151

Bienestar Comunitario:
CWB@c3gov.com o al 720-769-5772

Beneficios de Medicare:
Medicare-Teachers.com o al 303-357-0588

Ayuda de Medicare:
303-667-1028

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **Baile en Línea - BR |** 9 a.m. & 10:15 a.m. **La Vida No Es Fácil - EP |** 10-11:30 a.m. **Voleibol de Silla - BR |** mediodía-1 p.m.	**3** **Cerámica - EP |** 9 a.m.-mediodía **Clase de Cocina - BR |** 6-8 p.m.	**4** **Hora de Tap - EP |** 10:30-11:30 a.m. **Voleibol de Silla - EP |** 10-11 a.m.	**5** **Cerámica - EP |** 9 a.m.-mediodía **Hechas con Amor - EP |** 9-10 a.m. **Día de las Donas - EP |** 9 a.m. **Pintura con Bob Ross - BR |** 1-3 p.m.	**6** **Club de Lectura - BR |** 1-2:30 p.m. **Alamo Drafthouse |** 1-5 p.m.
9 **Baile en Línea - BR |** 9 a.m. & 10:15 a.m. **Viaje a Black Hills - BR |** 5-6 p.m.	**10** **Charla con Té - BR |** 1-2:30 p.m. **Resumen de Recursos - BR |** 5:30-6:30 p.m. **Viaje a Black Hills - EP |** 5-6 p.m. **Clase de Cocina - BR |** 6-8 p.m.	**11** **Hora de Tap - EP |** 10:30-11:30 a.m. **Día de los Veteranos - EP |** 9 a.m.-2 p.m.	**12** **Cerámica - EP |** 9 a.m.-mediodía	**13** **Rincón Creativo - EP |** 10 a.m.-mediodía **Té de la Tarde en Miramont Castle |** 8:30 a.m.-4 p.m.
16 **Baile en Línea - BR |** 9 a.m. & 10:15 a.m. **La Vida No Es Fácil - EP |** 10-11:30 a.m.	**17** **Cerámica - EP |** 9 a.m.-mediodía **Boliche Wii - EP |** 10-11 a.m. **Lotería - EP |** 10-11:30 a.m. **Clase de Cocina - BR |** 6-8 p.m.	**18** **Hora de Tap - EP |** 10:30-11:30 a.m. **Vuelve el Vinil - BR |** 2-3:30 p.m.	**19** **Cerámica - EP |** 9 a.m.-mediodía **Friendsgiving - BR |** 2-4 p.m.	**20** **Bingo con Burrito de Desayuno - BR |** 9-10:30 a.m. **Cocina Cultural |** 11 a.m.-3 p.m.
23 **Baile en Línea - BR |** 9 a.m. & 10:15 a.m. **Lunes de Artesanos - BR |** 10 a.m.-mediodía	**24** **Cerámica - EP |** 9 a.m.-mediodía **Clase de Cocina - BR |** 6-8 p.m.	**25** **Hora de Tap - EP |** 10:30-11:30 a.m. **Compras Navideñas |** 10 a.m.-4 p.m. **Fotograma por Fotograma - EP |** 1-3 p.m.	**26** **Feliz Día de Acción de Gracias** **Ambos centros cerrados** 	**27**
30 **Baile en Línea - BR |** 9 a.m. & 10:15 a.m. **Salgamos a Cenar |** 4-7 p.m.	**14 de nov. - Serie de Taller de Cricut - BR	1-3 p.m.** **14 de nov. - Caminata Aviaria en High Plains	9-10:30 a.m.** **15 de nov. - Gigantes de las Llanuras	1-2 p.m.**			

BR - Bison Ridge ***EP - Eagle Pointe***

Bison Ridge Recreation Center - 13905 E. 112th Ave. **Eagle Pointe Recreation Center - 6060 E. Parkway Dr.**