

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 9:30-10:30am Zumba Gold \$2 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 1:30-2:30pm Ejercicio 5-7pm Ballet Folklórico 6-7pm/7-8pm Zumba	2 9:30-11:30am Ejercicio 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 12-2pm computación básico 6-8pm Ballet Folklórico 6-7/7-8 Zumba	3 2-3pm Tai Chi 5:30-8:30pm Ballet Folklórico
6 9:30-10:30am Zumba Gold \$2 9am-12pm Programa de Ahorros 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 2-3pm Tai Chi 5-8pm Ballet Folklórico 6-7pm/7-8pm Zumba	7 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 9:30-10:30am Ejercicio 2:00-3:30pm Ukulele 9:30-2:30pm Costura 3:00-8:00pm Costura	8 9:30-10:30am Zumba Gold \$2 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 1:30-2:30pm Ejercicio 5-7pm Ballet Folklórico 6-7pm/7-8pm Zumba	9 9:30-11:30am Ejercicio 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 12-2pm computación básico 6-8pm Ballet Folklórico 6-7/7-8 Zumba	10 2-3pm Tai Chi 5:30-8:30pm Ballet Folklórico
13 9:30-10:30am Zumba Gold \$2 9am-12pm Programa de Ahorros 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 2-3pm Tai Chi 5-8pm Ballet Folklórico 6-7pm/7-8pm Zumba	14 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 9:30-10:30am Ejercicio 2:00-3:30pm Ukulele 9:30-2:30pm Costura 3:00-8:00pm Costura	15 9:30-10:30am Zumba Gold \$2 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 1:30-2:30pm Ejercicio 5-7pm Ballet Folklórico 6-7pm/7-8pm Zumba	16 9:30-11:30am Ejercicio 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 12-2pm computación básico 6-8pm Ballet Folklórico 6-7/7-8 Zumba	17 2-3pm Tai Chi 5:30-8:30pm Ballet Folklórico
20 Bayside Closed Dia De Los Presidentes	21 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 9:30-10:30am Ejercicio 2:00-3:30pm Ukulele 9:30-2:30pm Costura 3:00-8:00pm Costura	22 9:30-10:30am Zumba Gold \$2 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 1:30-2:30pm Ejercicio 5-7pm Ballet Folklórico 6-7pm/7-8pm Zumba	23 9:30-11:30am Ejercicio 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 12-2pm computación básico 6-8pm Ballet Folklórico 6-7/7-8 Zumba	24 2-3pm Tai Chi 5:30-8:30pm Ballet Folklórico
27 9:30-10:30am Zumba Gold \$2 9am-12pm Programa de Ahorros 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 2-3pm Tai Chi 5-8pm Ballet Folklórico 6-7pm/7-8pm Zumba	28 9:30-11:30am ESL Ingles #1 y #2 9:30-10:30am Ejercicio 2:00-3:30pm Ukulele 9:30-2:30pm Costura 3:00-8:00pm Costura			

EVENTOS DEL MES

Diario

Almuerzos para personas mayores

11:30am-12:15pm
Donación sugerida de \$2.50

Despensa

(traiga su propias bolsas)
Salón #4
Martes de 12:00 - 2:00pm
Jueves de 10-12pm

Despensa Para Mayores de 60 Años

Feb. 10
9-11:30am
Registración requerida

ANUNCIOS ACTUALES

Ayuda en aplicaciones de Cal-Fresh(estampillas para comida) y Medi-Cal

Cada Martes del mes
12-2pm

Clínica Móvil

Ene. 24, 8-12 & 1-5pm

Descripción de las Clases

BALLET FOLKLORICO EL TAPATIO

Aprenda danza tradicional mexicana. Mensualidades: \$40 (edad mínima 6 años). Para mas información, comunicarse con Nadia 619-446-7283, narambula@baysidecc.org. www.balletfolkloricoeltapatio.com. Lugar: salón 3.

CLASES DE COMPUTACION BASICO PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD*

Desarrolle sus habilidades en computación, como crear su correo electrónico, búsqueda en internet, etc. Para registración, comunicarse con Rosa al:858-278-0771 rose@baysidecc.org. Lugar: salón 5.

CLASE EJERCICIO Salud mental y física para personas de la tercera edad
Salón Principal

HULA Aprenda el arte de la danza hawaiana (Hula) Lugar: salón #3

MOVIMIENTO Y LA SALUD

Una serie de actividades que incluye ejercicios hechos a pie o sentados; ejercicios para la fuerza física, estirarse y para disminuir el estrés.

APRENDA A COSER COMO UN PROFESIONAL

Aprenda lo básico en costura. Lugar: salón 3.

PROGRAMA DE AHORROS (Español & Ingles) -Cupo Limitado

Aprenda como ahorrar dinero, prestar dinero y resolver problemas. Lugar: salón:2

BIENESTAR & SALUD*

Actividad física que incluye una combinación de ejercicios de estiramiento en pie y en sillas y otras técnicas las cuales ayudan a reducir el nivel de estrés. Lugar: Grand Hall

TAI CHI Movimientos suaves y ejercicios de respiración. Lugar: Grand Hall.

UKULELE Aprenda a tocar el instrumento ukulele. Lugar: Grand Hall

ZUMBA Ejercicio fácil y divertido. \$5 por clase ó \$35 al mes. Para mas información comunicarse con Karina 858-531-0639. Lugar: Grand Hall.

ZUMBA GOLD Siéntete activa con emocionantes entrenamientos de gimnasio alegres ritmos latinos y del mundo. \$ 2 por clase. Póngase en contacto con Karina al 858-531-0639. Lugar: Grand Hall.

•San Diego Continuing Education Class held at Bayside.
To register for SDCE class, call (619) 388-1800.

Servicios y Actividades

DISTRIBUCION DE DESPENSA (Bayside)

Bayside distribuye despensa a toda familia que lo necesite. Favor de presentar una identificación de cada integrante en la familia. Lugar: Salón # 4

DESPENSA PARA MAYORES DE 60 AÑOS

Distribución de comida cada mes solamente para personas elegibles de 60 años y mayor cada 2o viernes del mes en el estacionamiento de Bayside de 9-am—12pm. En la primer visita, traiga identificación con foto, comprobante de ingreso para todos en la vivienda, factura de utilidades/teléfono.

TUTORIA en INGLES

Sesiones de clases de Inglés son ofrecidos a toda persona que desee aprender el idioma. (lectura, escritura, pronunciación). Personas de todos los idiomas y niveles son bienvenidos! Intermedio: Lugar: salón 2. Básico I y II: Lugar: salón 3.

TRADUCCION Y PREPARACION DE FORMAS

Traducción de documentos, cuotas muy bajas. Comunicarse con Rosa 858-278-0771 para una cita e información: rose@baysidecc.org.

DISTRIBUCION DE PAN

Donación de pan por tiendas locales. Cantidad limitada, jueves a las 12pm - Salón #4

JARDIN DE LA COMINDAD "LINDA VISTA" EN BAYSIDE

Sea parte de nuestro jardín comunitario "Linda Vista" en Bayside. Para mas información comunicarse con lvcg@baysidecc.org.

ALMUERZO PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Ofrecemos almuerzo para adultos 60+. Socialice y disfrute de un rico y nutritivo platillo en compañía de nuevas amistades. Lunes a viernes 11:45am. Donación sugerida \$2.50. Lugar: Grand Hall.

ASISTENCIA PARA LLENAR DOCUMENTOS DE MEDI-CAL & LIHP:

Asistencia para llenar documentos sobre Medi-cal. Llame para programar una cita con Rosa.

CLÍNICA MOVIL

Cada cuarto viernes del mes, provee chequeos físicos, vacunas & asesoría en salud.

**COMUNIQUESE con BAYSIDE AL 858-278-0771 O
BAYSIDEINFO@BAYSIDECC.ORG PARA MAS INFORMACION.
WWW.BAYSIDECC.ORG**