

Lịch Sinh Hoạt

Buổi Ăn Trưa Cao Niên Hằng Ngày (60+)

11:30 sáng

Thứ Ba

Chương trình hỗ trợ thực phẩm
Phòng Số 4 (mang theo giỏ)
từ 12 giờ cho đến 2 giờ chiều

Thứ năm

Chương trình hỗ trợ thực phẩm
Phòng Số 4 (mang theo giỏ)
từ 10 giờ am cho đến 12 giờ chiều

Thực phẩm cho người cao tuổi

Thứ sáu ngày 10 tháng 02 từ 9-11:30pm cho người cao niên đủ điều kiện 60 tuổi trở lên.

Trong lần đầu tiên đến nhận thùng thức ăn: mang ID, chứng minh thu nhập và hóa đơn điện thoại /điện / nước (nếu có)

Tin Tức

Trợ giúp Cal-Fresh (food stamps) và medi-cal
Mỗi thứ ba
từ 12-2pm

Phòng khám di động cho sức khỏe gia đình ở bãi đậu xe:
Tháng 02/24/2017 8 am - 12pm/1pm-5pm

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 9:00-11:00am: ESL #1 ESL # 2 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 1:30-2:30 Thể Dục "Feeling Fit" 5:00-7:00pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico" 6-7pm/7-8pm Zumba	2 9:30-11:30am Thể Dục "Feeling Fit" 9:30-11:30am ESL can ban #1 9:30-11:30am ESL can ban #2 12-2 pm Lớp Máy Điện Toán Cơ Bản 6-7/7-8pm Zumba 6-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico	3 2:00-3:00 Lớp Thái Cực Quyền 5:30-8:0pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico"
6 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 9:00-11:00am ESL #1 and #2 10-12pm Nhóm Tiết Kiệm 2-3pm Thái Cực Quyền 5-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico 6-7pm/7-8pm Zumba	7 9:30-11:30am: ESL #1 9:30-11:30 am: ESL # 2 9:30-10:30 am Feeling Fit 2-3:30: Ukulele 9:30-2:30 Sewing class 3-8pm Sewing class	8 9:00-11:00am: ESL #1 ESL # 2 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 1:30-2:30 Thể Dục "Feeling Fit" 5:00-7:00pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico" 6-7pm/7-8pm Zumba	9 9:30-11:30am Thể Dục "Feeling Fit" 9:30-11:30am ESL can ban #1 9:30-11:30am ESL can ban #2 12-2 pm Lớp Máy Điện Toán Cơ Bản 6-7/7-8pm Zumba 6-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico	10 2:00-3:00 Lớp Thái Cực Quyền 5:30-8:0pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico"
13 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 9:00-11:00am ESL #1 and #2 10-12pm Nhóm Tiết Kiệm 2-3pm Thái Cực Quyền 5-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico 6-7pm/7-8pm Zumba	14 9:30-11:30am: ESL #1 9:30-11:30 am: ESL # 2 9:30-10:30 am Feeling Fit 2-3:30: Ukulele 9:30-2:30 Sewing class 3-8pm Sewing class	15 9:00-11:00am: ESL #1 ESL # 2 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 1:30-2:30 Thể Dục "Feeling Fit" 5:00-7:00pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico" 6-7pm/7-8pm Zumba	16 9:30-11:30am Thể Dục "Feeling Fit" 9:30-11:30am ESL can ban #1 9:30-11:30am ESL can ban #2 12-2 pm Lớp Máy Điện Toán Cơ Bản 6-7/7-8pm Zumba 6-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico	17 2:00-3:00 Lớp Thái Cực Quyền 5:30-8:0pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico"
20 ĐÓNG CỬA NGÀY LỄ TỔNG THỐNG	21 9:30-11:30am: ESL #1 9:30-11:30 am: ESL # 2 9:30-10:30 am Feeling Fit 2-3:30: Ukulele 9:30-2:30 Sewing class 3-8pm Sewing class	22 9:00-11:00am: ESL #1 ESL # 2 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 1:30-2:30 Thể Dục "Feeling Fit" 5:00-7:00pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico"	23 9:30-11:30am Thể Dục "Feeling Fit" 9:30-11:30am ESL can ban #1 9:30-11:30am ESL can ban #2 12-2 pm Lớp Máy Điện Toán Cơ Bản 6-7/7-8pm Zumba 6-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico	24 2:00-3:00 Lớp Thái Cực Quyền 5:30-8:0pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico"
27 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 9:00-11:00am ESL #1 and #2 10-12pm Nhóm Tiết Kiệm 2-3pm Thái Cực Quyền 5-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico 6-7pm/7-8pm Zumba	28 9:30-11:30am: ESL #1 9:30-11:30 am: ESL # 2 9:30-10:30 am Feeling Fit 2-3:30: Ukulele 9:30-2:30 Sewing class 3-8pm Sewing class			

Additional information for each activity and a list of services/programs are on the reverse side.
OFFICE HOURS Monday-Friday 8am-5pm Rev 02/01/2017

Lớp học

LỚP KHIÊU VŨ BALLET FOLKLORICO

Hãy đến học những cách khiêu vũ Mê Tây Cơ. \$40 để tham gia cho những ai 6 tuổi trở lên. Giảm giá cho những gia đình với trên 1 đứa trẻ tham gia. Hãy thăm: www.balletfolkloricoeltapatio.com. Liên lạc Nadia: 619-446-7283 hoặc narambula@baysidecc.org để có thêm chi tiết. Yêu cầu ghi danh. Địa điểm: Phòng Số 3

LỚP CƠ BẢN MÁY ĐIỆN TOÁN CHO NGƯỜI CAO NIÊN 60+ * (Phòng Số 5)

Viết email, internet, và những kỹ năng khác.
Ghi danh với Rose 858-278-0771 or rose@baysidecc.org.

FEELING FIT (Hội trường lâu trên)

Nâng cao sức khỏe cho người cao niên 60 tuổi trở lên

LỚP HỌC KHIÊU VŨ HULA* (phòng số 3)

Học nghệ thuật nhảy múa hula của Hawaii.

NHÓM TIẾT KIỆM (TIẾNG ANH/TÂY BAN NHA)

Hãy học cách tiết kiệm tiền, vay tiền, và giải quyết những vấn đề về tiền bạc. Địa Điểm: Phòng Số 2

LỚP SỨC KHỎE (Hội Trường Lâu Trên)

Hoạt động tay chân dùng ghế và những thể thao đứng, đào tạo sức mạnh, duỗi tay chân, và những động tác giảm áp lực.

LỚP THÁI CỰC QUYỀN (Hội trường lâu trên)

Tập những động tác nhẹ nhàng và tập thở.

LỚP ĐAY ĐÀN UKULELE (phòng số 2)

Học đàn UKULELE.

THỂ DỤC ZUMBA (Hội trường lâu trên)

\$5 mỗi buổi học, hay \$35 mỗi tháng. Xin liên lạc Karina 858-531-0639.

THỂ DỤC ZUMBA GOLD dành cho các vị cao niên trong những động tác đơn giản với nhạc Latin. Lớp Zumba Gold \$2/lớp.

- San Diego Continuing Education Class (SDCE) được tổ chức tại Bayside De dang ky cho lop SDCE, xin gọi (619) 388-1800

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

Dịch vụ/Sinh hoạt

CHƯƠNG TRÌNH PHÁT THỰC PHẨM Supplemental Food Assistance

Bayside và San Diego Food Bank phát đồ ăn cho những ai thiếu thốn. Những ai lãnh đồ ăn cần phải ký đơn EFA-7. Liên lạc Rose tại Bayside, EXT 3003, để có thêm chi tiết Địa Điểm: Phòng Số 4

ĐAY KÈM ANH-NGỮ

Những buổi dạy kèm về nói, đọc, và viết Anh-ngữ cho tất cả mọi người, đủ mọi trình độ. Lớp bat dau: Thu Ba phong # 2

THÔNG DỊCH ĐƠN VÀ ĐIỀN ĐƠN

Thông dịch từ tiếng Tây Ban Nha, có lệ phí. Liên lạc Rose số 858-278-0771, hoặc e-mail rose@baysidecc.org để biết thêm chi tiết.

PHÁT BÁNH MÌ MIỄN PHÍ (Phòng ở phía trước)

Bánh mì do các tiệm thực phẩm tặng. Phong số 4. Số lượng có giới hạn, xin gọi để biết ngày giờ phát.

VƯỜN CỘNG ĐỒNG LINDA VISTA Ở BAYSIDE

Hãy tham gia vào khu vườn mới có tên là Vườn Cộng Đồng Linda Vista. Xin liên lạc tại địa chỉ email: lvcg@baysidecc.org để biết thêm chi tiết.

ĂN TRƯA CHO QUÍ VỊ CAO NIÊN (Hội trường lâu trên)

Bữa ăn trưa cho quý vị cao niên (60 tuổi trở lên) để có dịp gặp gỡ, kết bạn, chuyện trò, và thưởng thức những phần ăn dinh dưỡng nóng sốt. Xin đề nghị đóng góp \$2.50.

TRỢ GIÚP BẢO HIỂM Y TẾ MEDI-CAL VÀ LOW INCOME HEALTH PROGRAM (LIHP)

Hỗ trợ thủ tục giấy tờ liên quan đến Medi-Cal và LIHP. Xin liên lạc Ms. Rose tại Ext 3003 hay Tamy Nguyen tại Ext 3006 để biết thêm chi tiết.

NGÀY KHÁM SỨC KHỎE GIA ĐÌNH

Hãy đến khám sức khỏe và chích ngừa tại Bayside mỗi tháng

ONE LINDA VISTA BINGO! mỗi thứ sáu từ 5 giờ chiều đến 8 giờ tối. Giải thưởng tiền mặt. Chỉ tốn \$5 để tham gia trò chơi. Có giải khát. Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc anh Chris Mayne baysiderla@hotmail.com hoặc số điện thoại (702)499-9967

LIÊN LẠC BAYSIDE SỐ 858-278-0771 HOẶC
BAYSIDEINFO@BAYSIDECC.ORG Để tìm hiểu thêm.
WWW.BAYSIDECC.ORG