

6882 Linda Vista Rd.
San Diego California 92111

EVENTOS DEL MES

Diario

Almuerzos para personas mayores de 60 años

11:30am

Favor de hacer su reservación una semana antes llamando a Rosa al 619.871.4866

BALLET FOLKLORICO en vacaciones de 3 de Julio hasta el 7 de julio

ANUNCIOS ACTUALES

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

Llame por una cita con Rosa 619-871-4866

Clínica Móvil

21 de julio, 8-12 & 1-5pm

Despensa Para Mayores de 60 Años

14 de julio
9-11:30am

Favor de traer su identificación con foto y un recibo de teléfono o utilidades en su primea visita.

Tel. 858.278.0771

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años	CERRADO DIA FESTIVO DIA DE INDEPENDENCIA	9:30-10:30am Zumba Gold \$2 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 1:30-2:30pm Ejercicio	11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años	11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 2-3pm Tai Chi
10	11	12	13	14
9:30-10:30am Zumba Gold \$2 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 2-3pm Taichi 5-8pm Ballet Folklórico	9:30-10:30am Ejercicio 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 1:00-2:30pm Ukulele 5:30-7pm Ballet Folklórico	9:30-10:30am Zumba Gold \$2 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 1:30-2:30pm Ejercicio	11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 5:30-7pm Ballet Folklórico	11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 2-3pm Tai Chi 5-8pm Ballet Folklórico
17	18	19	20	21
9:30-10:30am Zumba Gold \$2 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 2-3pm Taichi 5-8pm Ballet Folklórico	9:30-10:30am Ejercicio 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 1:00-2:30pm Ukulele 5:30-7pm Ballet Folklórico	9:30-10:30am Zumba Gold \$2 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 1:30-2:30pm Ejercicio	11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 5:30-7pm Ballet Folklórico	11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 2-3pm Tai Chi 5-8pm Ballet Folklórico
24	25	26	27	28
9:30-10:30am Zumba Gold \$2 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 2-3pm Taichi 5-8pm Ballet Folklórico	9:30-10:30am Ejercicio 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 1:00-2:30pm Ukulele 5:30-7pm Ballet Folklórico	9:30-10:30am Zumba Gold \$2 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 1:30-2:30pm Ejercicio	11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 5:30-7pm Ballet Folklórico	11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 2-3pm Tai Chi 5-8pm Ballet Folklórico
31				
9:30-10:30am Zumba Gold \$2 11:30am almuerzo para personas mayores de 60 años 2-3pm Taichi 5-8pm Ballet Folklórico				

Información Adicional para cada actividad y/o lista de servicios, favor de ver el reverso de esta hoja

Horas de oficina 8-4:30pm—Lunes a Viernes REV 7/3/17

Descripción de las Clases

BALLET FOLKLORICO EL TAPATIO

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

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

PROGRAMA DE AHORROS (Español & Ingles)

Aprenda como ahorrar dinero, prestar dinero y resolver problemas.

TAI CHI Movimientos suaves y ejercicios de respiración.

UKULELE Aprenda a tocar el instrumento ukulele.

ZUMBA GOLD Siéntete activa con emocionantes entrenamientos de gimnasio alegres ritmos latinos y del mundo. \$ 2 por clase.

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

Servicios y Actividades

DISTRIBUCION DE DESPENSA -ESTE PROGRAMA ESTA SUSPENDIDO AL MOMENTO

Bayside distribuye despensa a toda familia que lo necesite. Favor de presentar una identificación de cada integrante en la familia. Favor de comunicarse con Rosa al 619.871.4866 para mayor información.

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. En la primer visita, traiga identificación con foto u una factura de utilidades/teléfono.

TRADUCCIÓN Y PREPARACIÓN DE FORMAS

Traducción de documentos, cuotas muy bajas. Comunicarse con Rosa 619.871.4866 para una cita e información: rose@baysidecc.org.

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.

ASISTENCIA PARA LLENAR DOCUMENTOS DE MEDI-CAL/ESTAMPILLAS COMIDA

Asistencia para llenar diferentes documentos.del condado. Llame para programar una cita con Rosa 619.871.4866

PARA MAS INFORMACION. WWW.BAYSIDECC.ORG