

Lịch Sinh Hoạt

Buổi Ăn Trưa Cao Niên Hằng Ngày (60+)
11:30 sáng
Phải gọi Cô Rose tại 619-871-4866 trước ba ngày để đăng ký

Thực phẩm bổ sung Tạm thời ngừng
Xin gọi 211 để biết những nơi đang phân phát thức ăn

Tìn Tức

Thực phẩm cho người cao tuổi

Thứ sáu ngày 14 tháng 07 từ 9-11:30pm cho người cao niên 60 tuổi trở lên đủ điều kiện.
Trong lần đầu tiên đến nhận thùng thức ăn: mang ID, chứng minh thu nhập và hóa đơn điện thoại /điện / nước (nếu có)

Phòng khám lưu động
Ngày 21 tháng 7
8am-12pm and 1pm-5pm
Tại parking góc đường Comstock và Linda Vista Rd

Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
3 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi	4 Closed for 4th of July Holiday	5 9:30 -10:30 am: Zumba Gold \$2 lệ phí 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi	6 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi	7 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 2:00-3:00 Lớp Thái Cực Quyền
10 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 10:30-12pm Nhóm Tiết Kiệm 2-3pm Thái Cực Quyền 5-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico	11 9:30-10:30 am Feeling Fit 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 1:00 -3pm : Ukulele 5:30-7:00 Khiêu vũ ba lê Folkorico	12 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 1:30-2:30pm Feeling Fit	13 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 5:30-7:00pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico	14 9 - 11:30 am phát thùng Thực phẩm cho người cao niên 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 2:00-3:00 Lớp Thái Cực
17 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 10:30-12pm Nhóm Tiết Kiệm 2-3pm Thái Cực Quyền 5-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico	18 11 9:30-10:30 am Feeling Fit 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 1:00 -3pm : Ukulele 5:30-7:00 Khiêu vũ ba lê Folkorico	19 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 1:30-2:30pm Feeling Fit	20 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 5:30-7:00pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico	21 9 - 11:30 am phát thùng Thực phẩm cho người cao niên 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 2:00-3:00 Lớp Thái Cực Quyền 5:30-8:30pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico
24 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 10:30-12pm Nhóm Tiết Kiệm 2-3pm Thái Cực Quyền 5-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico	25 9:30-10:30 am Feeling Fit 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 1:00 -3pm : Ukulele 5:30-7:00 Khiêu vũ ba lê Folkorico	26 9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 1:30-2:30pm Feeling Fit	27 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 5:30-7:00pm Khiêu Vũ "Ballet Folkorico	28 9 - 11:30 am phát thùng Thực phẩm cho người cao niên 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 2:00-3:00 Lớp Thái Cực Quyền
9:30-10:30 Thể Dục Zumba cho Cao Niên \$2 11:30 am : ăn trưa cho người lớn tuổi 10:30-12pm Nhóm Tiết Kiệm 2-3pm Thái Cực Quyền 5-8pm Khiêu vũ ba lê Folkorico				

Additional information for each activity and a list of services/programs are on the reverse side.

OFFICE HOURS Monday-Friday 8am-4:30 pm

Rev 07/03/2017

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

FEELING FIT

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

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.

LỚP THÁI CỰC QUYỀN

Tập những động tác nhẹ nhàng và tập thở.

LỚP DẠY ĐÀN UKULELE

Học đàn UKULELE.

THẺ DỤC ZUMBA

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

THẺ 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**
Đang đăng ký cho lớp 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 để có thêm chi tiết

THỨC ĂN CHO NGƯỜI CAO NIÊN

Người cao niên từ 60 tuổi trở lên hội đủ điều kiện có thể nhận được một thùng thức ăn mỗi tháng. Và sẽ được phân phối vào thứ sáu của tuần thứ hai trong tháng tại parking lot của Bayside 6882 Linda Vista Rd. Lần đầu đến lãnh xin mang theo ID, giấy chứng nhận thu nhập và hóa đơn điện nước hoặc hóa đơn điện thoại.

THÔNG DỊCH ĐƠN VÀ ĐIỀN ĐƠN

Thông dịch từ tiếng Việt có lệ phí. Liên lạc Tamy Nguyễn ở số 858-278-0771 Ext 104 hoặc e-mail tnghuyen@baysidecc.org để biết thêm chi tiết.

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 lầu 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. Tamy Nguyen tại 858-278-0771 EXT 104 để biết thêm chi tiết.

PHÒNG KHÁM SỨC KHỎE GIA ĐÌNH DI ĐỘNG

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

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