

SERVING  
SENIORS

# Gary and Mary West Senior Wellness Center

## March Activities

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

Contact: [volunteer@servingseiors.org](mailto:volunteer@servingseiors.org) or 619-487-0621 for more information.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
			<b>1</b> <b>Bone-Building Fitness</b> 9:30 AM <b>Bone-Building Fitness</b> 10:35 AM	<b>2</b> <b>Walking Group</b> 8:45 AM  <b>Bingo</b> 10:00 AM  <b>Singing Group</b> 11:00 AM	<b>3</b> <b>Recycled Art w/ Marie</b> 9:00 AM - 10:00 AM <b>Conversation on Intimacy</b> 10:00 AM <b>Friday at the Movies:</b> 1:00 PM	<b>4</b> <b>Special Bingo with Sabrina</b> 1:00 PM
<b>5</b>	<b>6</b> <b>Senior Volunteer Meeting (1st offering)</b> 9:00 - 9:30 AM  <b>Bone-Building Fitness</b> 9:30 AM  <b>Sending Sentiments</b> 11:30 AM	<b>7</b> <b>Mindful Movement</b> 8:00 AM <b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>Vitals</b> 9:00 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>Over a Cup of Coffee</b> 10:00 AM <b>Oral Health</b> 11:00 AM <b>Karaoke Hour</b> 12:00 PM	<b>8</b> <b>Senior Volunteer Meeting - (2nd offering)</b> 9:00 - 9:30 AM <b>Bone-Building Fitness</b> 9:30 AM <b>Vaccine Clinic</b> 10:00 AM - 1:00 PM <b>Bone-Building Fitness</b> 10:35 AM <b>Greeting Card Class</b> 1:30 PM	<b>9</b> <b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>Singing Group</b> 11:00 AM  <b>Civic Engagement Meeting</b> 1:00 PM	<b>10</b> <b>Cardio Drumming</b> 11:30 AM  <b>Friday at the Movies:</b> 1:00 PM  <b>Ice Cream Social</b> <i>Now with sugar free options</i> 2:00 PM	<b>11</b> <b>Crafts for Care: Beading</b> 10:00 AM  <b>Special Bingo with Sabrina</b> 1:00 PM
<b>12</b> <b>TVIA Bingo</b> 1:00 PM	<b>13</b> <b>Bone-Building Fitness</b> 9:30 AM <b>Soul Line Dancing</b> 11:00 AM <b>Ping Pong + Chess</b> 2:00 PM	<b>14</b> <b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>Vitals</b> 9:00 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>Over a Cup of Coffee</b> 10:00 AM	<b>15</b> <b>Bone-Building Fitness</b> 9:30 AM <b>Bone-Building Fitness</b> 10:35 AM <b>Birthday Party</b> 2:00 PM	<b>16</b> <b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>PAWS Pet Supply</b> 11:00 AM - 12:00 PM	<b>17</b> <b>Recycled Art w/ Marie</b> 9:00 AM - 10:00 AM <b>Arts &amp; Crafts</b> 10:30 AM <b>Friday at the Movies:</b> 1:00 PM 	<b>18</b> <b>Special Bingo with Linh</b> 1:00 PM

We will be scanning activity cards at all activities this month, so please have it with you!



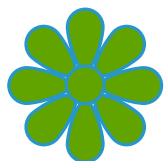
# Gary and Mary West Senior Wellness Center

## March Activities

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

Contact: [volunteer@servingseiors.org](mailto:volunteer@servingseiors.org) or 619-487-0621 for more information.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
<b>19</b>	<b>20</b> <b>Bone-Building Fitness</b> 9:30 AM  <b>Soul Line Dancing</b> 11:00 AM  <b>Art for All Ages</b> 12:30 PM  	<b>21</b> <b>Mindful Movement</b> 8:00 AM <b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>Vitals</b> 9:00 AM <b>Over a Cup of Coffee</b> 10:00 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM	<b>22</b> <b>Bone-Building Fitness</b> 9:30 AM <b>Bone-Building Fitness</b> 10:35 AM <b>Write Out Loud</b> 1:00 PM <b>Greeting Card Class</b> 1:30 PM <b>Chinese Bingo</b> 2:30 PM - 3:30 PM	<b>23</b> <b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>West Cooking Demo</b> 9:30 AM <b>Bingo Cancelled</b> 10:00 AM <b>Singing Group</b> 11:00 AM <b>Civic Engagement Meeting</b> 1:00 PM <b>General Store Hours:</b> 2:00 PM - 3:00 PM	<b>24</b> <b>Cardio Drumming</b> 11:30 AM  <b>Author Event with Neil Ricco</b> 10:30 AM <b>Presentation: Circulate SD</b> 12:00 PM <b>Friday at the Movies:</b> 1:00 PM	<b>25</b> <b>TVIA Bingo</b> 1:00 PM
<b>26</b>	<b>27</b> <b>Bone-Building Fitness</b> 9:30 AM <b>The History Guy</b> 1:30pm	<b>28</b> <b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>Vitals</b> 9:00 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>Over a Cup of Coffee</b> 10:00 AM <b>Salud Bocal</b> 11:00 AM <b>LOTERIA in Spanish</b> 1:00 PM	<b>29</b> <b>Bone-Building Fitness</b> 9:30 AM <b>Bone-Building Fitness</b> 10:35 AM	<b>30</b> <b>Walking Group</b> 8:45 AM  <b>Bingo</b> 10:00 AM  <b>Singing Group</b> 11:00 AM	<b>31</b> <b>Friday at the Movies:</b> 1:00 PM	<b>March Punch Card Redemption Day - Two winners at each lunch</b>  



SERVING  
SENIORS

# Gary and Mary West Senior Wellness Center

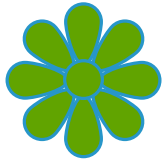
## 老年中心三月份活動

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

聯絡: [volunteer@servingseniors.org](mailto:volunteer@servingseniors.org) 或 619-487-0621 瞭解更多詳情。

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
			<b>1</b> 健骨運動俱樂部 9:30 AM 健骨運動俱樂部 10:35 AM	<b>2</b> 走一走小组 8:45 AM 賓果遊戲 10:00 AM 歌唱組 11:00 AM	<b>3</b> 與瑪麗一起回收的藝術 9:00 AM - 10:00 AM 親密對話 10:00 AM 週五看電影: 1:00 PM	<b>4</b> 特別賓果遊戲 (與薩布麗娜) 1:00 PM
<b>5</b>	<b>6</b> 長者志願者會議 (第一次) 9:00 - 09:30 AM 健骨運動俱樂部 9:30 AM 發送情懷 11:30 AM	<b>7</b> 正念運動 8:00 AM 走一走小组 8:45 AM 血壓檢查 9:00 AM 賓果遊戲 10:00 AM 喝杯咖啡談心學習小組 10:00 AM 口腔健康 11:00 AM 卡拉OK時間 12:00 PM	<b>8</b> 長者志願者會議 (第二次) 9:00 - 09:30 AM 健骨運動俱樂部 9:30 AM 疫苗診所 10:00AM - 1:00 PM 健骨運動俱樂部 10:35 AM 卡片制作班 1:30 PM	<b>9</b> 走一走小组 8:45 AM 賓果遊戲 10:00 AM 歌唱組 11:00 AM 公民參與主持黑人歷史演講 1:00 PM	<b>10</b> 有氧擊鼓運動 11:30 AM 週五看電影: 1:00 PM 冰淇淋社交時間 現在有無糖選擇 2:00 PM	<b>11</b> 工藝品班: 串珠 10:00 AM 特別賓果遊戲 (與薩布麗娜) 1:00 PM
<b>12</b> TVIA賓果遊戲 1:00 PM	<b>13</b> 健骨運動俱樂部 9:30 AM 靈樂舞蹈俱樂部 11:00 AM 乒乓+ 圍棋 2:00 PM	<b>14</b> 走一走小组 8:45 AM 血壓檢查 9:00 AM 賓果遊戲 10:00 AM 喝杯咖啡談心學習小組 10:00 AM	<b>15</b> 健骨運動俱樂部 9:30 AM 健骨運動俱樂部 10:35 AM 生日派對 2:00 PM 	<b>16</b> 走一走小组 8:45 AM 賓果遊戲 10:00 AM PAWS寵物食品/用品 供應 11:00 AM - 12:00 PM	<b>17</b> 與瑪麗回收的藝術班 9:00 AM - 10:00 AM 工藝品班 10:30 AM 週五看電影 1:00 PM 	<b>18</b> 特別賓果遊戲 (與林) 1:00 PM

我們將在本月的所有活動中掃描客人的老年中心ID卡，所以請記得隨身攜帶！



SERVING  
SENIORS

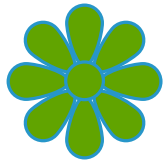
# Gary and Mary West Senior Wellness Center

## 老年中心三月份活動

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

聯絡: [volunteer@servingseniors.org](mailto:volunteer@servingseniors.org) 或 619-487-0621 瞭解更多詳情。

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>健骨運動俱樂部 9:30 AM</p> <p>靈樂舞蹈俱樂部 11:00 AM</p> <p>適合所有年齡段的藝術 12:30 PM</p> <p></p>	<p><b>21</b></p> <p>正念運動 8:00 AM</p> <p>走一走小組 8:45 AM</p> <p>血壓檢查 9:00 AM</p> <p>喝杯咖啡談心學習小組 10:00 AM</p> <p>賓果小遊戲 10:00 AM</p>	<p><b>22</b></p> <p>健骨運動俱樂部 9:30 AM</p> <p>健骨運動俱樂部 10:35 AM</p> <p>大聲“寫”出來 1:00 PM</p> <p>卡片制作班 1:30 PM</p> <p>中文賓果 2:30 PM - 3:30 PM</p>	<p><b>23</b></p> <p>走一走小組 8:45 AM</p> <p>西廚示範 9:30 AM</p> <p>賓果遊戲取消 10:00 AM</p> <p>歌唱組 11:00 AM</p> <p>公民參與 1:00 PM</p> <p>雜貨店時間: 2:00 PM - 3:00 PM</p>	<p><b>24</b></p> <p>有氧擊鼓運動 11:30 AM</p> <p>作者尼爾·里科 (Neil Ricco) 活動 10:30 AM</p> <p>演講: 流通聖地亞哥 12:00 PM</p> <p>週五看電影: 1:00 PM</p>	<p><b>25</b></p> <p>TVIA賓果遊戲 1:00 PM</p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>健骨運動俱樂部 9:30 AM</p> <p>講歷史故事時間 1:30 PM</p>	<p><b>28</b></p> <p>走一走小組 8:45 AM</p> <p>血壓檢查 9:00 AM</p> <p>賓果小遊戲 10:00 AM</p> <p>喝杯咖啡談心學習小組 10:00 AM</p> <p>口腔健康 (西班牙語) 11:00 AM</p> <p>西班牙語賓果 (Loteria) 1:00 PM</p>	<p><b>29</b></p> <p>健骨運動俱樂部 9:30 AM</p> <p>健骨運動俱樂部 10:35 AM</p>	<p><b>30</b></p> <p>走一走小組 8:45 AM</p> <p>賓果小遊戲 10:00 AM</p> <p>歌唱組 11:00 AM</p>	<p><b>31</b></p> <p>週五看電影: 1:00 PM</p>	<p>三月打孔卡兌換日 - 當天每個午餐時段 都將會有兩位獲獎者</p> 



SERVING  
SENIORS

# Gary and Mary West Senior Wellness Center

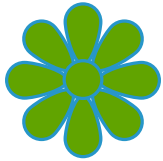
## Actividades de Marzo

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

Contácta: [volunteer@servingseiors.org](mailto:volunteer@servingseiors.org) o 619-487-0621 para más información

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
			<b>1</b> <b>Ejercicio para formación de huesos</b> 9:30 AM  <b>Ejercicio para formación de huesos</b> 10:35 AM	<b>2</b> <b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM  <b>Bingo</b> 10:00 AM  <b>Grupo de canto</b> 11:00 AM	<b>3</b> <b>Arte reciclada con Marie</b> 9:00 AM - 10:00 AM <b>Conversación sobre la intimad</b> 10:00 AM  <b>Viernes de cine</b> 1:00 PM	<b>4</b> <b>Bingo Especial con Sabrina</b> 1:00 PM
<b>5</b>	<b>6</b> <b>Junta de Voluntarios "Seniors"</b> 9:00 - 9:30 AM  <b>Ejercicio para los huesos</b> 9:30 AM  <b>Mandando Deseos</b> 12:00 PM	<b>7</b> <b>Movimiento consiente</b> 8:00 AM <b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM <b>Vitales</b> 9:00 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>Con una taza de café</b> 10:00 AM <b>Salud Oral</b> 11:00 AM <b>Hora de karaoke</b> 12:00 PM	<b>8</b> <b>Junta de Voluntarios "Seniors"</b> 9:00 - 9:30 AM <b>Ejercicio para formación de huesos</b> 9:30 AM  <b>Clinica de Vacunas</b> 10:00 AM - 1:00 PM <b>Ejercicio para formación de huesos</b> 10:35 AM <b>Clase de tarjetas de felicitación</b> 1:30 PM	<b>9</b> <b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM  <b>Grupo de canto</b> 11:00 AM  <b>Junta de "Civic Engagement"</b> 1:00 PM	<b>10</b> <b>Cardio con tambores</b> 11:30 AM  <b>Viernes de cine:</b> 1:00 PM  <b>Reunión con helado</b> <i>Hay opciones de azúcar reducida</i> 2:00 PM	<b>11</b> <b>Collares de abalorios</b> 10:00 AM  <b>Bingo Especial con Sabrina</b> 1:00 PM
<b>12</b> <b>TVIA Bingo</b> 1:00 PM	<b>13</b> <b>Ejercicio para formación de huesos</b> 9:30 AM <b>Baile de línea</b> 11:00 AM  <b>Ping Pong + Ajedrez</b> 2:00 PM	<b>14</b> <b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM <b>Vitales</b> 9:00 AM  <b>Bingo</b> 10:00 AM  <b>Con una taza de café</b> 10:00 AM	<b>15</b> <b>Ejercicio para formación de huesos</b> 9:30 AM <b>Ejercicio para formación de huesos</b> 10:35 AM  <b>Celebración de Cumpleaños</b> 2:00 PM	<b>16</b> <b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM  <b>Comida y más para mascotas(PAWS):</b> 11:00 AM - 12:00 PM	<b>17</b> <b>Arte reciclada con Marie</b> 9:00 AM - 11:00 AM <b>Manualidades</b> 10:30 AM <b>Viernes de cine:</b> 1:00 PM  	<b>18</b> <b>Bingo Especial con Linh</b> 1:00 PM

Estaremos escaneando su identificación de actividades. Favor de tenerla siempre con usted!



SERVING  
SENIORS

# Gary and Mary West Senior Wellness Center

## Actividades de Marzo

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

Contácta: [volunteer@servingseiors.org](mailto:volunteer@servingseiors.org) o 619-487-0621 para más información

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Ejercicio para formación de huesos</b> 9:30 AM</p> <p><b>Baile de línea</b> 11:00 AM</p> <p><b>Arte para todas las edades</b> 12:30 PM</p> <p></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Movimiento consiente</b> 8:00 AM</p> <p><b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM</p> <p><b>Vitales</b> 9:00 AM</p> <p><b>Con una taza de café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Bingo</b> 10:00 AM</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Ejercicio para formación de huesos</b> 9:30 AM</p> <p><b>Ejercicio para formación de huesos</b> 10:35 AM</p> <p><b>Lecturas cortas y poemas con Walter</b> 1:00 PM</p> <p><b>Clase de tarjetas de felicitación</b> 1:30 PM</p> <p><b>BINGO EN MANDARIN</b> 2:00 PM - 3:00 PM</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM</p> <p><b>Demostración de cocina West</b> 9:30 AM</p> <p><b>Grupo de canto</b> 11:00 AM</p> <p><b>Junta de "Civic Engagement"</b> 1:00 PM</p> <p><b>Hora de tienda general:</b> 2:00 PM - 3:00 PM</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Cardio con tambores</b> 11:30 AM</p> <p><b>Lectura de Autor: Neil Ricco</b> 10:30 AM</p> <p><b>Presentación: "Circulate SD"</b> 12:00 PM</p> <p><b>Viernes de cine:</b> 1:00 PM</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>TVIA Bingo</b> 1:00 PM</p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Ejercicio para formación de huesos</b> 9:30 AM</p> <p><b>El Hombre de Historia</b> 1:30 PM</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM</p> <p><b>Vitales</b> 9:00 AM</p> <p><b>Bingo</b> 10:00 AM</p> <p><b>Con una taza de café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Salud Oral</b> 11:00 AM</p> <p><b>LOTERIA en Español</b> 1:00 PM</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ejercicio para formación de huesos</b> 9:30 AM</p> <p><b>Ejercicio para formación de huesos</b> 10:35 AM</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM</p> <p><b>Bingo</b> 10:00 AM</p> <p><b>Grupo de canto</b> 11:00 AM</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Viernes de cine:</b> 1:00 PM</p>	<p><b>Redención: Tarjeta de comidas de Marzo (un ganador cada almuerzo)</b></p> <p></p>