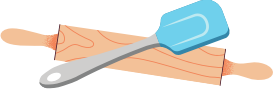


July Activities

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Contact volunteer@serving seniors.org for more information.
We will be scanning activity cards at all activities this month, so please have them with you.

SERVING
SENIORS

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
		1 Walking Group 8:45 AM Blood Pressure Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Bingo 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	2 CEG & SVA Meeting (MBSR) 9:00 AM Pilates w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	3 Walking Group 8:45 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Coloring & Crafts 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	4 	5 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM
6 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM	7 Strength Training w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Technology Class 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	8 Walking Group 8:45 AM Blood Pressure Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Health Presentation 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Bingo 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	9 Yoga w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM PAWS: Pet Supply 11:00 AM Karaoke 3:00 PM	10  West Cooking Demo 10:00 AM Coloring & Crafts 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	11 Coffee Hour 10:00 AM Friday at the Movies 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	12 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM
13 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM	14 Strength Training w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Technology Class 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	15 Walking Group 8:45 AM Blood Pressure Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Bingo 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	16 Zumba w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Birthday Party, Sponsored by Jack in the Box 2:00 PM	17 Walking Group 8:45 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Coloring & Crafts 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	18 Coffee Hour 10:00 AM Spoken Word Workshop 10:00 AM Friday at the Movies 1:00 PM Ice Cream Social 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	19 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM

July Activities

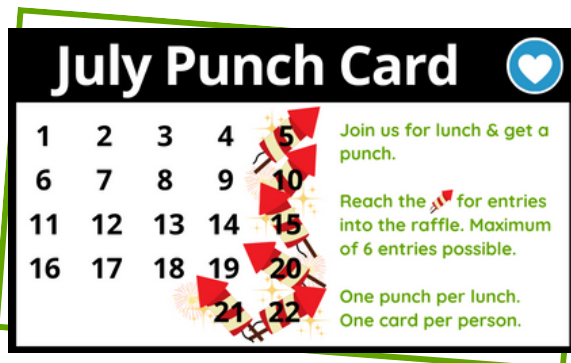
SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Contact volunteer@servingseiors.org for more information.

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

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
20 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM	21 Strength Training w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Technology Class 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	22 Walking Group 8:45 AM Blood Pressure Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Bingo 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	23 Cardio Drumming w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	24 Walking Group 8:45 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Coloring & Crafts 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	25 Coffee Hour 10:00 AM Friday at the Movies 1:00 PM Arts & Crafts 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	26 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM
27 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM	28 Strength Training w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	29 Walking Group 8:45 AM Blood Pressure Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Bingo 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	30 Pilates w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	31 Walking Group 8:45 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Lunch Punch Raffle All lunches Coloring & Crafts 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM		



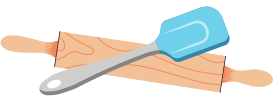
Lunch Punch Cards can be redeemed for raffle tickets during lunch on July 31st. Make sure you get those punches!

Actividades de Julio

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Comuníquese con volunteer@serving seniors.org para obtener más información.
Escanearemos tarjetas de actividades en todas las actividades de este mes, así que téngalas consigo.

SERVING
SENIORS

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
		1 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de la presión arterial 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Tomando una taza de café 10:00 AM Bingo 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	2 Reunión del CEG y la SVA (MBSR) 9:00 AM Pilates con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	3 Grupo de caminatas 8:45 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Colorear y manualidades 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	4 	5 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM
6 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM	7 Entrenamiento de fuerza con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Clase de tecnología 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	8 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de la presión arterial 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Presentación de salud 10:00 AM Tomando una taza de café 10:00 AM Bingo 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	9 Yoga con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM PAWS: Artículos para mascotas 11:00 AM Karaoke 3:00 PM	10  Demostración de cocina del oeste 10:00 AM Colorear y manualidades 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	11 La hora del café 10:00 AM Viernes en el cine 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	12 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM
13 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM	14 Entrenamiento de fuerza con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Clase de tecnología 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	15 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de la presión arterial 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Tomando una taza de café 10:00 AM Bingo 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	16 Zumba con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Fiesta de cumpleaños 2:00 PM	17 Grupo de caminatas 8:45 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Colorear y manualidades 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	18 La hora del café 10:00 AM Taller de palabra hablada 10:00 AM Viernes en el cine 1:00 PM Helado Social 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	19 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM

Actividades de Julio

SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Comuníquese con volunteer@servingseiors.org para obtener más información.
Escanearemos tarjetas de actividades en todas las actividades de este mes, así que téngalas consigo.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
20 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM	21 Entrenamiento de fuerza con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Clase de tecnología 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	22 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de la presión arterial 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Tomando una taza de café 10:00 AM Bingo 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	23 Cardio Drumming con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	24 Grupo de caminatas 8:45 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Colorear y manualidades 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	25 La hora del café 10:00 AM Viernes en el cine 1:00 PM Artes y manualidades 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	26 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM
27 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM	28 Entrenamiento de fuerza con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	29 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de la presión arterial 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Tomando una taza de café 10:00 AM Bingo 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	30 Pilates con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	31 Grupo de caminatas 8:45 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Rifa de ponche de almuerzo Todos los almuerzos Colorear y manualidades 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM		



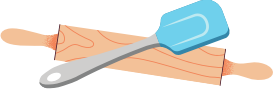
Las tarjetas perforadas para el almuerzo se pueden canjear por boletos para la rifa durante el almuerzo del 31 de Julio. ¡No te las pierdas!

七月活動

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. 請聯絡 volunteer@serving seniors.org 以了解更多資訊。
我們將在本月的所有活動中掃描活動卡，因此請隨身攜帶。

SERVING
SENIORS

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
		1 行人 上午 8:45 血壓檢查 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 喝杯咖啡 上午 10:00 賓果 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	2 CEG 和 SVA 會議 (MBSR) 上午 9:00 和羅莎娜一起練習普拉提 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉OK 下午 3:00	3 行人 上午 8:45 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 歌唱組 上午 10:00 著色與工藝品 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	4 	5 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00
6 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	7 與 Rosana 一起進行肌力訓練 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 技術課 下午 1:00 卡拉OK 下午 3:00	8 行人 上午 8:45 血壓檢查 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 健康演示 上午 10:00 喝杯咖啡 上午 10:00 賓果 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	9 與 Rosana 一起練習瑜伽 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 PAWS: 寵物用品 上午 11:00 卡拉OK 下午 3:00	10  西部烹飪演示 上午 10:00 著色與工藝品 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	11 咖啡時間 上午 10:00 週五看電影 下午 1:00 卡拉OK 下午 3:00	12 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00
13 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	14 與 Rosana 一起進行肌力訓練 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 技術課 下午 1:00 卡拉OK 下午 3:00	15 行人 上午 8:45 血壓檢查 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 喝杯咖啡 上午 10:00 賓果 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	16 和羅莎娜一起跳尊巴舞 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 生日派對 下午 2:00	17 行人 上午 8:45 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 歌唱組 上午 10:00 著色與工藝品 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	18 咖啡時間 上午 10:00 口說工作坊 上午 10:00 週五看電影 下午 1:00 冰淇淋社交 下午 2:00 卡拉OK 下午 3:00	19 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00

七月活動

SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. 請聯絡 volunteer@serving seniors.org 以了解更多資訊。

我們將在本月的所有活動中掃描活動卡，因此請隨身攜帶。

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
20 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	21 與 Rosana 一起進行肌力訓練 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 技術課 下午 1:00 卡拉OK 下午 3:00	22 行人 上午 8:45 血壓檢查 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 喝杯咖啡 上午 10:00 賓果 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	23 與 Rosana 一起進行有氧擊鼓 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉OK 下午 3:00	24 行人 上午 8:45 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 歌唱組 上午 10:00 著色與工藝品 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	25 咖啡時間 上午 10:00 週五看電影 下午 1:00 藝術與手工藝 下午 2:00 卡拉OK 下午 3:00	26 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00
27 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	28 與 Rosana 一起進行肌力訓練 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉OK 下午 3:00	29 行人 上午 8:45 血壓檢查 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 喝杯咖啡 上午 10:00 賓果 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	30 和羅莎娜一起練習普拉提 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉OK 下午 3:00	31 行人 上午 8:45 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 歌唱組 上午 10:00 午餐抽獎 所有午餐 著色與工藝品 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00		



午餐打卡卡可在7月31日午餐期間兌換抽獎券。
記得去打卡！