

March Activities

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
						<p>1</p> <p>Ping Pong All day</p> <p>Knitting with Eiko 1:00 PM</p>
<p>2</p> <p>Ping Pong All day</p> <p>Knitting with Eiko 1:00 PM</p>	<p>3</p> <p>Bone-Building Fitness 9:30 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>4</p> <p>Walking Group 8:45 AM</p> <p>Vitals Check 9:00 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM and 2:00 PM</p> <p>Over a Cup of Coffee 10:00 AM</p> <p>Quiet Utility Hour 3:00 PM</p>	<p>5</p> <p>CEG & SVA Meeting 9:00 AM</p> <p>Bone-Building Fitness 9:30 AM and 10:35 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>General Store 11:00 AM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>6</p> <p>Walking Group 8:45 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Singing Group 10:00 AM</p> <p>Coloring & Crafts 2:00 PM</p> <p>Quiet Utility Hour 3:00 PM</p>	<p>7</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Friday at the Movies 1:00 PM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>8</p> <p>Weekend Bingo w/ TVIA 1:00 PM</p>
<p>9</p> <p>Ping Pong All day</p> <p>Knitting with Eiko 1:00 PM</p>	<p>10</p> <p>Bone-Building Fitness 9:30 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>11</p> <p>Walking Group 8:45 AM</p> <p>Vitals Check 9:00 AM</p> <p>Health Presentation w/ the SD Food Bank 9:00 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Over a Cup of Coffee 10:00 AM</p> <p>Bingo 2:00 PM</p> <p>Quiet Utility Hour 3:00 PM</p>	<p>12</p> <p>Bone-Building Fitness 9:30 AM and 10:35 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>PAWS: Pet Supply 11:00 AM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>13</p> <p>Cooking Demo 9:30 AM</p> <p>Coloring & Crafts 2:00 PM</p> <p>Quiet Utility Hour 3:00 PM</p>	<p>14</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Friday at the Movies 1:00 PM</p> <p>Ice Cream Social w/ The College of Eng. 2:00 PM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>15</p> <p>Ping Pong All day</p> <p>Knitting with Eiko 1:00 PM</p>

March Activities

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
16  Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM	17  Bone-Building Fitness 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	18 Walking Group 8:45 AM Vitals Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM and 2:00 PM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Quiet Utility Hour 3:00 PM	19 Bone-Building Fitness 9:30 AM and 10:35 AM Coffee Hour 10:00 AM Birthday Party 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	20  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	21 Coffee Hour 10:00 AM Author Hour 10:00 AM Zumba w/ Rosana 11:30 AM Friday at the Movies 1:00 PM Arts & Crafts 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	22 Weekend Bingo w/ Canyon Crest 1:00 PM
23 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM	24 Bone-Building Fitness 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	25 Walking Group 8:45 AM Vitals Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM and 2:00 PM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Quiet Utility Hour 3:00 PM	26 Bone-Building Fitness 9:30 AM and 10:35 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	27 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	28 Coffee Hour 10:00 AM Yoga w/ Rosana 11:30 AM Friday at the Movies 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	29 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM
30 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM	31 Bone-Building Fitness 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM					

Lunch Punch Raffle!
Please redeem your
MarchPunch Cards.

March Punch Card

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
				21
				22

Join us for lunch & get a punch.

Reach the  for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible.

One punch per lunch.
One card per person. 

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

Actividades de Marzo

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
						<p>1</p> <p>Ping-pong Todo el día</p> <p>Tejiendo con Eiko 1:00 PM</p>
<p>2</p> <p>Ping-pong Todo el día</p> <p>Tejiendo con Eiko 1:00 PM</p>	<p>3</p> <p>Aptitud física para fortalecer los huesos 9:30 AM</p> <p>La hora del café 10:00 AM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>4</p> <p>Grupo de caminatas 8:45 AM</p> <p>Control de signos vitales 9:00 AM</p> <p>La hora del café 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM y 2:00 PM</p> <p>Con una taza de café 10:00 AM</p> <p>Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM</p>	<p>5</p> <p>Reunión de CEG y SVA 9:00 AM</p> <p>Aptitud física para fortalecer los huesos 9:30 AM y 10:35 AM</p> <p>La hora del café 10:00 AM</p> <p>Tienda general 11:00 AM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>6</p> <p>Grupo de caminatas 8:45 AM</p> <p>La hora del café 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Grupo de canto 10:00 AM</p> <p>Colorear y manualidades 2:00 PM</p> <p>Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM</p>	<p>7</p> <p>La hora del café 10:00 AM</p> <p>Viernes en el cine 1:00 PM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>8</p> <p>Bingo de fin de semana con TVIA 1:00 PM</p>
<p>9</p> <p>Ping-pong Todo el día</p> <p>Tejiendo con Eiko 1:00 PM</p>	<p>10</p> <p>Aptitud física para fortalecer los huesos 9:30 AM</p> <p>La hora del café 10:00 AM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>11</p> <p>Grupo de caminatas 8:45 AM</p> <p>Control de signos vitales 9:00 AM</p> <p>Presentación de salud con el Banco de alimentos de SD 9:00 AM</p> <p>La hora del café 10:00 AM</p> <p>Con una taza de café 10:00 AM</p> <p>Bingo 2:00 PM</p> <p>Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM</p>	<p>12</p> <p>Aptitud física para fortalecer los huesos 9:30 AM y 10:35 AM</p> <p>La hora del café 10:00 AM</p> <p>PAWS: Suministros para mascotas 11:00 AM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>13</p> <p>Demostración de cocina 9:30 AM</p> <p>Colorear y manualidades 2:00 PM</p> <p>Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM</p>	<p>14</p> <p>La hora del café 10:00 AM</p> <p>Viernes en el cine 1:00 PM</p> <p>Fiesta de helados con la Facultad de Ingeniería 2:00 PM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>15</p> <p>Ping-pong Todo el día</p> <p>Tejiendo con Eiko 1:00 PM</p>

Actividades de Marzo

Gary and Mary West Senior Wellness Center


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


SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
16  Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM	17  Aptitud física para fortalecer los huesos 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	18 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de signos vitales 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM y 2:00 PM Con una taza de café 10:00 AM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	19 Aptitud física para fortalecer los huesos 9:30 AM y 10:35 AM La hora del café 10:00 AM Fiesta de cumpleaños 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	20  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	21 La hora del café 10:00 AM Hora del autor 10:00 AM Zumba con Rosana 11:30 AM Viernes en el cine 1:00 PM Artes y manualidades 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	22 Bingo de fin de semana con Canyon Crest 1:00 PM
23 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM	24 Aptitud física para fortalecer los huesos 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	25 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de signos vitales 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM y 2:00 PM Con una taza de café 10:00 AM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	26 Aptitud física para fortalecer los huesos 9:30 AM y 10:35 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	27 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	28 La hora del café 10:00 AM Yoga con Rosana 11:30 AM Viernes en el cine 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	29 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM
30 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM	31 Aptitud física para fortalecer los huesos 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	 <div data-bbox="703 1339 1060 1502" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; background-color: #e67e22; color: white;"> ¡Rifa Lunch Punch! Canjea tus tarjetas MarchPunch. </div>				

March Punch Card

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
				21
				22

Join us for lunch & get a punch.

Reach the  for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible.

One punch per lunch. One card per person. 

Las tarjetas perforadas para el almuerzo se pueden canjear por boletos para la rifa durante el almuerzo del 31 de Marzo. ¡Asegúrate de obtenerlas!

三月活動

SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101。

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
						1 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00
2 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	3 強健骨骼 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉 OK 下午 3:00	4 行人徒步區 上午 8:45 生命徵象檢查 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00、下午 2:00 喝杯咖啡 上午 10:00 安靜實用時間 下午 3:00	5 CEG 與 SVA 會議 上午 9:00 強健骨骼 上午 9:30 及上午 10:35 咖啡時間 上午 10:00 百貨公司 上午 11:00 卡拉 OK 下午 3:00	6 行人徒步區 上午 8:45 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 歌唱團體 上午 10:00 著色與工藝品 下午 2:00 安靜實用時間 下午 3:00	7 咖啡時間 上午 10:00 週五看電影 下午 1:00 卡拉 OK 下午 3:00	8 與 TVIA 一起 進行週末賓果遊戲 下午 1:00
9 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	10 強健骨骼 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉 OK 下午 3:00	11 行人徒步區 上午 8:45 生命徵象檢查 上午 9:00 與 SD 食品銀行一起 進行健康演示 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 喝杯咖啡 上午 10:00 賓果 下午 2:00 安靜實用時間 下午 3:00	12 強健骨骼 上午 9:30 及上午 10:35 咖啡時間 上午 10:00 PAWS: 寵物用品 上午 11:00 卡拉 OK 下午 3:00	13 烹飪示範 上午 9:30 著色與工藝品 下午 2:00 安靜實用時間 下午 3:00	14 咖啡時間 上午 10:00 週五看電影 下午 1:00 與工程學院一起 舉辦的冰淇淋社交活動 下午 2:00 卡拉 OK 下午 3:00	15 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00

三月活動

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101.

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
16 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	17  強健骨骼 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉 OK 下午 3:00 	18 行人徒步區 上午 8:45 生命徵象檢查 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00、下午 2:00 喝杯咖啡 上午 10:00 安靜實用時間 下午 3:00	19 強健骨骼 上午 9:30 及上午 10:35 咖啡時間 上午 10:00 生日派對 下午 2:00 卡拉 OK 下午 3:00 	20 行人徒步區 上午 8:45 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 歌唱團體 上午 10:00 著色與工藝品 下午 2:00 安靜實用時間 下午 3:00 	21 咖啡時間 上午 10:00 作者時間 上午 10:00 和 Rosana 一起跳尊巴舞 上午 11:30 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	22 週末賓果遊戲 (附 Canyon Crest) 下午 1:00
23 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	24 強健骨骼 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉 OK 下午 3:00	25 行人徒步區 上午 8:45 生命徵象檢查 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00、下午 2:00 喝杯咖啡 上午 10:00 安靜實用時間 下午 3:00	26 強健骨骼 上午 9:30 及上午 10:35 咖啡時間 上午 10:00 卡拉 OK 下午 3:00	27 行人徒步區 上午 8:45 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 歌唱團體 上午 10:00 著色與工藝品 下午 2:00 安靜實用時間 下午 3:00	28 咖啡時間 上午 10:00 與 Rosana 一起練習瑜伽 上午 11:30 週五看電影 下午 1:00 卡拉 OK 下午 3:00	29 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00
30 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	31 強健骨骼 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉 OK 下午 3:00					


午餐抽獎！請兌換您的 MarchPunch 卡。

March Punch Card

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
				21
				22

Join us for lunch & get a punch.

Reach the  for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible.

One punch per lunch. One card per person. 

午餐打卡可在 3 月 31 日午餐期間兌換抽獎券。確保你能夠受到這些打擊！