

SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

September Activities 1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

Contact: volunteer@servingseiors.org or 619-487-0621 for more information.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
				 HISPANIC HERITAGE MONTH	1 Karaoke 12:15 PM Friday at the Movies 1:00 PM Learn/Play Chess with Mike 1:00 PM	2
3	 LABOR DAY	5 Walking Group 8:45 AM Vitals 9:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Karaoke 11:15 AM Memories at the Museum 2:00 PM	6 Senior Volunteer Meeting 9:00 AM - 9:30 AM Bone-Building Fitness 9:30 AM Bone-Building Fitness 10:35 AM Succulent Planting Workshop 12:00 PM Karaoke 12:00 PM	7 Walking Group 8:45 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Karaoke 11:15 AM	8 Book Club 10:00 AM Cardio Drumming 11:00 AM Karaoke 12:15 PM Friday at the Movies 1:00 PM Learn/Play Chess with Mike 1:00 PM Ice Cream Social 2:00 PM	9
10	11 Bone-Building Fitness 9:30 AM Zumba 10:45 AM Advanced Care Planning 11:00 AM Let's Talk Travel! 12:00 PM Karaoke 1:15 PM	12 Mindful Movement 8:00 AM Walking Group 8:45 AM Vitals 9:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Karaoke 11:15 AM LOTERIA in Spanish 1:00 PM	13 Bone-Building Fitness 9:30 AM Bone-Building Fitness 10:35 AM Karaoke 12:00 PM Greeting Card Class 1:45 PM	14 Walking Group 8:45 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Karaoke 11:15 AM Civic Engagement Meeting 1:00 PM	15 Townhall with Councilmember Whitburn 10:00 AM Author Event with Neil Ricco 12:00 PM Friday at the Movies 1:00 PM Learn/Play Chess with Mike 1:00 PM Karaoke 2:30 PM	 Mexican Independence Day Special Bingo with Linh 1:00 PM

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



Gary and Mary West Senior Wellness Center

September Activities 1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

Contact: volunteer@servingseiors.org or 619-487-0621 for more information.

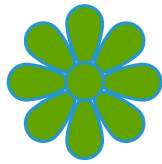
SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
17 	18 Bone-Building Fitness 9:30 AM Karaoke 11:00 AM Art for All Ages Cancelled	19 Walking Group 8:45 AM Vitals 9:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Karaoke Canceled Coloring with Karen 11:45 AM	20 Bone-Building Fitness 9:30 AM Bone-Building Fitness 10:35 AM Karaoke 12:00 PM Write Out Loud 1:00 PM Birthday Party 2:00 PM	21 Walking Group 8:45 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM PAWS Pet Supply 11:00 PM Karaoke 11:15 AM	22 Cardio Drumming 11:00 AM Karaoke 12:15 PM Friday at the Movies 1:00 PM Learn/Play Chess with Mike 1:00 PM Arts & Crafts 2:00 PM	23
24	25 Bone-Building Fitness 9:30 AM Karaoke 11:00 AM The History Guy 1:30pm	26 Mindful Movement 8:00 AM Walking Group 8:45 AM Vitals 9:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Karaoke 11:15 AM LOTERIA in Spanish 1:00 PM	27 Bone-Building Fitness 9:30 AM Bone-Building Fitness 10:35 AM Karaoke 12:00 PM Chinese Bingo 1:00 PM	28 Walking Group 8:45 AM West Cooking Demo 9:30 AM Bingo Cancelled Karaoke 11:15 AM General Store Hours 12:00 PM Greeting Card Class 1:45 PM	29 Karaoke 12:15 PM Friday at the Movies 1:00 PM Learn/Play Chess with Mike 1:00 PM September Punch Card Redemption Day - Two winners at each lunch	30 Special Bingo with Linh 1:00 PM

Punch Cards can be redeemed for raffle tickets during lunch on September 29th! Make sure you get those punches!

September Punch Card

1	2	3	4	5	Join us for lunch & get a punch.
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	Reach the for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible.
16	17	18	19	20	
			21	22	One punch per lunch. One card per person.





SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

九月活動

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

聯絡: volunteer@servingseiors.org 或 619-487-0621 瞭解更多詳情。

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
					1 卡拉OK 12:15 PM 週五看電影: 1:00 PM 與邁克學習/下棋 1:00 PM	2
3		5 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 10:00 AM 卡拉OK 11:15 AM 回憶在博物館 2:00 PM	6 志願者會議 9:00- 9: 30 AM 健骨運動俱樂部 9:30 AM 健骨運動俱樂部 10:35 AM 多肉種植工作坊 12:00 PM 卡拉OK 12:00 PM 	7 走一走小组 8:45 AM 賓果遊戲 10:00 AM 歌唱組 10:00 AM 卡拉OK 11:15 AM	8 有氧擊鼓運動 11:00 AM 卡拉OK 12:15 PM 週五看電影 1:00 PM 與邁克學習/下棋 1:00 PM 冰淇淋社交時間 2:00 PM	9
10	11 健骨運動俱樂部 9:30 AM 尊巴舞 10:45 AM 高級護理計劃 11:00 AM 來聊聊旅行吧! 11:00 AM 尊巴 1:15 PM	12 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 10:00 AM 卡拉OK 11:15 AM 西班牙語賓果 (Loteria) 1:00 PM	13 健骨運動俱樂部 9:30 AM 健骨運動俱樂部 10:35 AM 卡拉OK 12:00 PM 卡片制作班 1:45 PM	14 走一走小组 8:45 AM 賓果遊戲 10:00 AM 歌唱組 10:00 AM 卡拉OK 11:15 AM 公民參與會議 1:00 PM	15 市政廳與議員惠 特本  10:00 AM 尼爾·里科 (Neil Ricco) 的作者活動 12:00 PM 週五看電影: 1:00 PM 與邁克學習/下棋 1:00 PM 卡拉OK 2:30 PM	 16 特別賓果遊戲 (與林) 1:00 PM

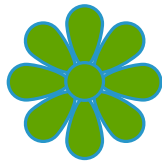
我們將在本月的所有活動中掃描客人的老年中心ID卡，所以請記得隨身攜帶！

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
17 	18 健骨運動俱樂部 9:30 AM 卡拉OK 11:00 AM 適合所有年齡段的藝術 取消	19 走一走小组 8:45 AM 血壓檢查 9:00 AM 賓果小遊戲 10:00 AM 喝杯咖啡談心時間 10:00 AM 卡拉OK 取消 和凱倫一起著色 11:45 AM	20 健骨運動俱樂部 9:30 AM 健骨運動俱樂部 10:35 AM 卡拉OK 12:00 PM 大聲“寫”出來 1:00 PM 生日派對 2:00 PM 	21 走一走小组 8:45 AM 賓果遊戲 10:00 AM 歌唱組 10:00 AM PAWS 寵物用品 11:00 AM 卡拉OK 11:15 AM	22 有氧擊鼓運動 11:00 AM 卡拉OK 12:15 PM 週五看電影: 1:00 PM 學習或者 與邁克下國際象棋 1:00 PM 工藝品 2:00 PM	23
24 	25 健骨運動俱樂部 9:30 AM 卡拉OK 11:00 AM 講歷史故事時間 1:30 PM	26 正念運動 8:00 AM 走一走小组 8:45 AM 血壓檢查 9:00 AM 賓果小遊戲 10:00 AM 喝杯咖啡談心時間 10:00 AM 卡拉OK 11:15 AM 西班牙語賓果 (Loteria) 1:00 PM	27 健骨運動俱樂部 9:30 AM 健骨運動俱樂部 10:35 AM 卡拉OK 12:00 PM 中文賓果 1:00 PM	28 走一走小组 8:45 AM 西廚示範 9:30 AM 賓果遊戲取消 10:00 AM 卡拉OK 11:15 AM 雜貨店時間: 12:00 PM 卡片制作班 1:45 PM	29 卡拉OK 12:15 PM 週五看電影: 1:00 PM 學習或者 與邁克下國際象棋 1:00 PM 九月打孔卡兌換日 - 當天每個午餐時段 都將會有兩位獲獎者	30 特別賓果遊戲 (與林) 1:00 PM

9月29日午餐期間打孔卡可兌換抽獎券! 確保你得到那些
打孔!

September Punch Card

1	2	3	4	5	Join us for lunch & get a punch.
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	Reach the  for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible.
16	17	18	19	20	One punch per lunch. One card per person.
			21	22	







SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Actividades de Septiembre

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

Contacta: volunteer@servingseiors.org o 619-487-0621 para más información

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
					1 Karaoke 12:00 PM Viernes de cine: 1:00 PM Aprende/juega ajedrez con Mike 1:00 PM	2
3		5 Grupo de caminata 8:45 AM Vitales 9:00 AM Bingo 10:00 AM Con una taza de café 10:00 AM Karaoke 11:45 AM Memorias del museo 2:00 PM	6 Junta de Voluntarios Seniors 9:00 - 9:30AM Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM Karaoke 12:00 PM ¡NUEVO! Taller de Siembra de Suculentas 12:00 AM	7 Grupo de caminata 8:45 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Karaoke 11:45 AM	8 Club de Libros ¡NUEVO! 10:00 AM Cardio con tambores 11:00 AM Karaoke 12:15 PM Viernes de cine: 1:00 PM Aprende/juega ajedrez con Mike 1:00 PM Reunión con helado 2:00 PM	9
10	11 Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Zumba 10:45 AM Planificación avanzada de cuidados 11:00 AM Hablemos sobre Viajar! 12:00 PM Karaoke 1:15 PM	12 Movimiento Conciente 8:00 AM Grupo de caminata 8:45 AM Vitales 9:00 AM Bingo 10:00 AM Con una taza de café 10:00 AM Karaoke 11:15 AM LOTERIA en Español 1:00 PM	13 Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM Karaoke 12:00 PM Clase de tarjetas de felicitación 1:45 PM	14 Grupo de caminata 8:45 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Karaoke 11:15 AM Junta de Involucramiento Civico 1:00 PM	15  Junta con la Concejal Whitburn 10:00 AM Lectura de Autor: Neil Ricco 12:00 PM Viernes de cine: 1:00 PM Aprende/juega ajedrez con Mike 1:00 PM Karaoke 12:15 PM	 Viva Mexico! Bingo especial con Linh 1:00 PM

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



Gary and Mary West Senior Wellness Center

Actividades de Septiembre

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

Contacta: volunteer@servingseiors.org o 619-487-0621 para más información

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
17 	18 Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Karaoke 11:00 AM Arte para todas las edades 12:30 PM	19 Grupo de caminata 8:45 AM Vitales 9:00 AM Bingo 10:00 AM Con una taza de café 10:00 AM Karaoke CANCELADO Coloreando con Karen 11:45 AM	20 Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM Karaoke 12:00 PM Lecturas cortas y poemas 1:00 PM Celebración de Cumpleaños 2:00 PM	21 Grupo de caminata 8:45 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Karaoke 11:15 AM Comida y más para mascotas (PAWS): 11:00 AM	22 Cardio con tambores 11:00 AM Karaoke 12:15 PM Viernes de cine: 1:00 PM Aprende/juega ajedrez con Mike 1:00 PM Manualidades 2:00 PM	23
24 	25 Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Karaoke 11:00 AM El Hombre de Historia 1:30 PM	26 Movimiento Conciente 8:00 AM Grupo de caminata 8:45 AM Vitales 9:00 AM Bingo 10:00 AM Con una taza de café 10:00 AM Karaoke 11:15 AM LOTERIA en Español 1:00 PM	27 Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM Karaoke 12:00 PM Bingo en Mandarin 1:00 PM	28 Grupo de caminata 8:45 AM Demostración de Cocina West 9:30 AM Bingo CANCELADO Karaoke 11:15 AM Hora de tienda general: 12:00 PM Clase de tarjetas de felicitación 1:45 PM	29 Karaoke 12:15 PM Viernes de cine: 1:00 PM Aprende/juega ajedrez con Mike 1:00 PM Redención: Tarjeta de comidas de Septiembre (dos ganadores cada almuerzo)	30 Bingo especial con Linh 1:00 PM

Las tarjetas de comidas de Septiembre podrán ser intercambiadas por boletos para la rifa el 29 de Septiembre. Asegúrese de obtener una perforación en cada almuerzo!

September Punch Card

1	2	3	4	5	Join us for lunch & get a punch.
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	Reach the for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible.
16	17	18	19	20	One punch per lunch. One card per person.
			21	22	