













**SERVING
SENIORS**

Gary and Mary West Senior Wellness Center


January 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
	1 2024 Bone-Building Fitness 9:30 AM 	2 Walking Group 8:45 AM Vitals 9:00 AM to 10:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Sound Bath 12:30 AM -1:30 PM  Memories at the Museum 2:00 PM	3 Senior Volunteer Meeting 9:00 to 9:30 Bone-Building Fitness 9:30 AM Bone-Building Fitness 10:35 AM	4 Walking Group 8:45 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Karaoke 11:15 AM Chinese Bingo 1:00 PM	5 Senior Book Club  10:00 AM Karaoke 12:15 PM Friday at the Movies 1:00 PM	6 Ping Pong
7 Ping Pong	8 Bone-Building Fitness 9:30 AM Zumba 10:45 AM Karaoke 11:00 AM Art for All Ages 12:30 AM 	9 Mindful Movement 8:00 AM  Walking Group 8:45 AM Vitals 9:00 AM to 10:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Karaoke 11:15 AM to 1:30 PM LOTERIA in Spanish 1:00 PM	10 Bone-Building Fitness 9:30 AM Bone-Building Fitness 10:35 AM Greeting Card Class 1:45 PM 	11 Walking Group 8:45 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Karaoke 11:15 AM Civic Engagement 1:00 PM	12 Cardio Drumming 11:00 AM  Karaoke 12:15 PM Friday at the Movies 1:00 PM Ice Cream Social  2:00 PM	13 Ping Pong
14 Ping Pong	15 Bone-Building Fitness 9:30 AM Karaoke 1:15 PM 	16 Walking Group 8:45 AM Vitals 9:00 AM to 10:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Coloring with Karen 11:45 AM	17 Bone-Building Fitness 9:30 AM Bone-Building Fitness 10:35 AM Write Out Loud  1:00 PM Birthday Party  2:00 PM	18 Walking Group 8:45 AM West Cooking Demo  9:30 AM PAWS: Pet Supply 11:00 AM Karaoke 11:15 AM Positive Solutions Sponsored by UPAC 1:00 PM	19 Holiday Fitness presented by St. Pauls PACE 11:00 AM Karaoke 12:15 PM Friday at the Movies 1:00 PM Arts & Crafts  2:00 PM	20 Ping Pong

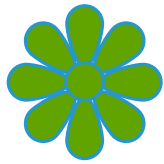
We will be scanning activity cards at all activities this month, so please have them with you!

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	
21 Ping Pong	22 Bone-Building Fitness 9:30 AM Karaoke 11:00 AM  The History Guy 1:30 PM - 2:30 PM	23 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 LOTERIA in Spanish 1:00 PM	24 Bone-Building Fitness 9:30 AM Bone-Building Fitness 10:35 AM Karaoke 12:00 PM	25 Walking Group 8:45 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Karaoke 11:15 AM Greeting Card Class 1:45 PM 	26  Cardio Drumming 11:00 AM Karaoke 12:15 PM Friday at the Movies 1:00 PM	27	
28 Ping Pong	29 Bone-Building Fitness 9:30 AM Karaoke 11:00 AM	30 Walking Group hosted by Circulate San Diego 8:45 AM  Vitals 9:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Pet Therapy hosted by Helen Woodward Animal Center 12:00 PM 	31 Bone-Building Fitness 9:30 AM Bone-Building Fitness 10:35 AM Karaoke 2:00 PM	<p style="color: red; text-align: center;">January Punch Card Redemption Day - Two winners at each lunch</p> 			

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

January Punch Card

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






**SERVING
SENIORS**

Gary and Mary West Senior Wellness Center






January 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
	<p>1 </p> <p>Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM</p> <p></p>	<p>2 Grupo de caminata 8:45 AM</p> <p>Vitales 9:00 AM - 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Con una taza de café 10:00 AM</p> <p>Bano de Sonido  12:30PM- 1:30 PM</p> <p>Memorias del museo 2:00 PM</p>	<p>3</p> <p>Junta de Voluntarios Seniors 9:00 - 9:30AM</p> <p>Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM</p> <p>Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM</p>	<p>4 Grupo de caminata 8:45 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Grupo de canto 10:00 AM</p> <p>Karaoke 11:15 AM</p> <p>Bingo en Mandarin 1:00 PM</p>	<p>5 </p> <p>Club de Lectura 10:00 AM</p> <p>Karaoke 12:15 AM</p> <p>Viernes de cine: 1:00 PM</p>	<p>6</p> <p>Ping Pong</p>
<p>7</p> <p>Ping Pong</p>	<p>8</p> <p>Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM</p> <p>Zumba 10:45 PM</p> <p>Karaoke 11:00 AM</p> <p>Arte para todas las edades 12:30 PM </p>	<p>9 Movimiento Conciente 8:00 AM</p> <p>Grupo de caminata 8:45 AM</p> <p>Vitales 9:00 AM - 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Con una taza de café 10:00 AM</p> <p>Karaoke 11:15 AM</p> <p>LOTERIA en Español 1:00 PM</p>	<p>10</p> <p>Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM</p> <p>Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM</p> <p>Clase de tarjetas de felicitación </p> <p>1:45 PM</p>	<p>11</p> <p>Grupo de caminata 8:45 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Grupo de canto 10:00 AM</p> <p>Karaoke 11:15 AM</p> <p>Civic Engagement 1:00 PM</p>	<p>12</p> <p>Cardio con tambores 11:00 AM</p> <p>Karaoke 12:15 AM</p> <p>Viernes de cine: 1:00 PM</p> <p>Reunión con helado </p> <p>2:00 PM</p>	<p>13</p> <p>Ping Pong</p>
<p>14</p> <p>Ping Pong</p>	<p>15</p> <p>Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM</p> <p>Karaoke 1:15 PM</p> <p></p>	<p>16</p> <p>Grupo de caminata 8:45 AM</p> <p>Vitales 9:00 AM - 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Con una taza de café 10:00 AM</p> <p>Coloreando con Karen 11:45 AM</p>	<p>17</p> <p>Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM</p> <p>Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM</p> <p>Lecturas cortas y poemas 1:00 PM</p> <p>Celebración de Cumpleaños  2:00 PM</p>	<p>18</p> <p>Grupo de caminata 8:45 AM</p> <p>Demostración de Cocina West 9:30 AM</p> <p>Karaoke 11:15 AM</p> <p>Comida y más para mascotas (PAWS): 11:00 AM</p> <p>Soluciones Positivas Patrocinadas por UPAC 1:00 PM</p>	<p>19</p> <p>Fitness Navideño Presentado por St. Paul's PACE 11:00 AM</p> <p>Karaoke 12:15 AM</p> <p>Viernes de cine: 1:00 PM</p> <p>Manualidades  2:00 PM</p>	<p>20</p> <p>Ping Pong</p>

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

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	
21 Ping Pong	22 Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Karaoke 11:00 AM  El Hombre de Historia 1:30 - 2:30 PM	23 Movimiento Conciente 8:00 AM Grupo de caminata 8:45 AM Vitales 9:00 AM - 10:00 AM Bingo 10:00 AM Con una taza de café 10:00 AM Karaoke 11:15 AM LOTERIA en Español 1:00 PM	24 Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM Karaoke 12:00 PM	25 Grupo de caminata 8:45 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Clase de tarjetas de felicitación 1:45 PM 	26  Cardio con tambores 11:00 AM Karaoke 12:15 AM Viernes de cine: 1:00 PM	27	
28 Ping Pong	29 Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Karaoke 11:00 AM	30 Grupo de caminata organizado por Circulate San Diego 8:45 AM Vitales 9:00 AM - 10:00 AM Bingo 10:00 AM Con una taza de café 10:00 AM Terapia con mascotas organizada por Helen Woodward Animal Center 12:00 PM 	31 Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM Karaoke 12:00 AM	<p style="color: red; text-align: center;">Día de canje de tarjetas perforadas de enero: dos ganadores en cada almuerzo</p> 			

Las tarjetas de comida podrán ser intercambiadas por boletos para la rifa el 31 de Enero.
Asegúrese de obtener una perforación en cada almuerzo!


January 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.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	
21 乒乓	22 健骨運動俱樂部 9:30 AM 卡拉OK 11:00 AM 適合所有年齡層的藝術 1:30 PM - 2:30 PM 	23 正念運動 8:00 AM 走一走小組 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 西班牙語賓果 (Loteria) 1:00 PM 	24 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 - 12:30 PM	25 走一走小組 8:45 AM 賓果遊戲 10:00 AM 歌唱組 10:00 AM 卡拉OK 11:15 AM 卡片制作班 1:45 PM 	26 有氧擊鼓運動 11:00 AM 卡拉OK 12:15 PM 週五看電影: 1:00 PM	27	
28 乒乓	29 健骨運動俱樂部 9:30 AM 卡拉OK 11:00 AM	30 由 Circulate San Diego 主辦的健走小組 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 海倫伍德沃德動物中心主辦的寵物治療 12:00 PM 	31 健骨運動俱樂部 9:30 AM 健骨運動俱樂部 10:35 AM 卡拉OK 2:00 PM	<p style="color: red; text-align: center;">一月打孔卡兌換日 - 當天每個午餐時段都將會有兩位獲獎者</p> 			

1月31日午餐期間打孔卡可兌換抽獎券！確保你得到那些打孔！

January 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	One punch per lunch. One card per person.
				22	