



July/Julio 2025 Congregational Tower

The gray sky's of June didn't stick around too long, and our July sky is looking sunny and clear! The county fair is here and your local grocery stores have Del Mar Fair tickets for seniors at reduced price. If planning to do outdoor activities, please remember to continue to stay hydrated, and protect yourself from the sun.

Our resident volunteers are organizing the 4th of July celebration for July 3rd in our community room. All residents welcomed to attend. In the month of June, unit inspections were conducted. Please be patient as our maintenance team is working diligently on processing and completing work orders. Community caregivers **only** are invited to attend a one hour presentation on July 16th hosted by the Sothern Caregivers Center on diabetes and dementia and how they are related. Please work with your caregivers schedule to allow time for them to attend if possible.

If you have not stopped by our community garden, I encourage you to do so. The garden group has done a phenomenal job in cultivating veggies and herbs. On July 12th, the Otay landfill will be open from 8am-12pm hosting a free compost event. If you are interested, call for more information at 619-691-5122.

There are new residents in our building. Please be sure to welcome them and invite them to scheduled activities, like our game day on Thursdays and Bingo on the last Thursday of the month, or Bible study class on Monday's and Friday's. Also encourage them to go check out the Norman Senior center, which always has something going on.

There are some updates on the crosswalk project- you will be hearing from soon. The American Association of Social Services Coordinators would like to know how your social service coordinator has helped you or changed your life. You will receive a form at your door to complete and return to your social service coordinator before July 10th. You may contact social services if you have questions at 619-420-8710.

Los cielos grises de junio no duró mucho, ¡y nuestro cielo de julio luce soleado y despejado! Llegó la feria del condado y sus supermercados locales tienen entradas para la Feria de Del Mar para personas mayores a precio reducido. Si planean realizar actividades al aire libre, recuerden mantenerse hidratados y protegerse del sol.

Nuestros residentes voluntarios están organizando la celebración del 4 de julio para el 3 de julio en nuestra sala comunitaria. Todos los residentes son bienvenidos. Durante junio, se realizaron inspecciones de las unidades. Les pedimos paciencia, ya que nuestro equipo de mantenimiento está trabajando diligentemente en el procesamiento y la finalización de las órdenes de trabajo. Solo para proveedoras/os de la comunidad están invitados a asistir a una presentación de una hora el 16 de julio, organizada por el Centro de Cuidadores del Sur, sobre diabetes y demencia y su relación. Por favor, adapten el horario de sus proveedoras/os para que puedan asistir, si es posible.

Si aún no han visitado nuestro huerto comunitario, les animo a que lo hagan. El grupo de jardinería ha hecho un trabajo fenomenal cultivando verduras y hierbas. El 12 de julio, el vertedero de Otay estará abierto de 8:00 a. m. a 12:00 p. m. y ofrecerá un evento gratuito de compostaje. Para más información, pueden llamar al 619-691-5122.

Hay nuevos residentes en nuestro edificio. Por favor, asegúrense de darles la bienvenida e invitarlos a las actividades programadas, como nuestro día de juegos los jueves y el bingo el último jueves del mes, o la clase de estudio bíblico los lunes y viernes. También anímenlos a visitar el centro para personas mayores de Norman, que siempre tiene algo que ofrecer.

Hay algunas novedades sobre el proyecto de cruce de peatones; pronto tendrá noticias tuyas. La Asociación Americana de Coordinadores de Servicios Sociales desea saber cómo su coordinador de servicios sociales le ha ayudado o le ha cambiado la vida. Recibirá un formulario en su domicilio para que lo complete y regresar para el día 10 de Julio. Si tiene preguntas contactar a servicios sociales.

INSIDE THIS ISSUE

Month intro/Intro del mes

Recap/Resumen (2)

Health article/Artículo de Salud (3)

Announcements/Anuncios (4)

Activities/Actividades (5)

Calendar/Calendario (6)

Staff at

Congregational Tower

Jessica Loeza- Property Manager

Eliza Guerrero - Social Service

Coordinator

Cassandra Ibarra-Receptionist

Ricardo Felan- Janitor

Raul Pastor- Maintenance

Jr. Villaseñor- Maintenance

Property Management office phone & hours

(619) 420-8700

Monday - Friday

8AM-5PM (Closed for lunch
12-1PM)

Social Services office phone & Hours

(619) 420-8710

Monday-Friday

8:30AM-12PM & 1PM-
3:30PM

After Hours phone# for Maintenance emergencies

(619) 692-5933

CVPD Non-emergency

(619) 691-5151

Emergency-911

"May we think of freedom, not as the right to do as we please but as the opportunity to do what is right."

"Que podamos pensar en la libertad no como el derecho a hacer lo que queramos, sino como la oportunidad de hacer lo que es correcto".

- Peter Marshall

JUNE RECAP/RESUMEN DE JUNIO

Governor Newsom May Budget Revision-MediCal

As many of you might have heard, or read— California was facing some changes when it comes to the Medicaid program also known in our state as MediCal. The governor of California was proposing changes and cuts to Medical that would have harmed the benefits for all older adults that are on Medical, including programs like IHSS. Just before the June 15th deadline, the Legislature's budget proposal rejected or modified a number of the most harmful cuts proposed by the Governor that would have impacted older adults. One of the proposals from the Governor was to propose a limit in assets of \$2,000 and \$3,000 for couples. However, that was rejected and instead to restore the Medi-Cal Asset Limit at \$130,000 and \$195,000 for couples. Negotiations are still ongoing until July 1st. For an update, you can visit the Leading Age California website at www.leadingageca.org/news and click on the links under Press releases and Statements. You can also visit this link to get more information on summary of the proposed budget legislature-s-version-of-the-budget-summary-sb-101-final_3.pdf . The source of information comes from LeadingAge California— an advocacy organization for older adults.

Revisión del presupuesto de MediCal del gobernador Newsom en mayo

Como muchos de ustedes habrán oído o leído, California enfrentaba cambios en el programa Medicaid, también conocido en nuestro estado como MediCal. El gobernador de California proponía cambios y recortes al programa Medical que habrían perjudicado los beneficios de todos los adultos mayores que reciben este programa, incluyendo programas como IHSS. Justo antes de la fecha límite del 15 de junio, la propuesta presupuestaria de la Legislatura rechazó o modificó varios de los recortes más perjudiciales propuestos por el gobernador, que habrían afectado a los adultos mayores. Una de las propuestas del gobernador era establecer un límite de activos de \$2,000 y \$3,000 para parejas. Sin embargo, esta propuesta fue rechazada y, en su lugar, se restableció el límite de activos de Medi-Cal en \$130,000 y \$195,000 para parejas. Las negociaciones continúan hasta el 1 de julio. Para obtener información actualizada, puede visitar el sitio web de Leading Age California en www.leadingageca.org/news y hacer clic en los enlaces de la sección "Comunicados de prensa y declaraciones". También puede visitar este enlace para obtener más información sobre el resumen del presupuesto propuesto (Legislature-s-version-of-the-budget-summary-sb-101-final_3.pdf). La fuente de información es LeadingAge California, una organización de defensa de los adultos mayores.

UDW Praises California Lawmakers for Standing with Home Care and Family Child Care Providers

Many of our IHSS caregivers are part of UDW—United Domestic workers of America, and in the month of June—local UDW/AFSCME Local 3930 joined the march and went to Sacramento to oppose the proposed budget by the governor. The budget proposed cuts in programs such as IHSS and for family daycare providers. But as mentioned — the senate rejected the governors proposal protecting these programs that our vulnerable California residents rely on for care. UDW represents more than 200,000 dedicated home care and family child care providers across California. Members are the backbone of care for seniors, people with disabilities, and working families—fighting for fair wages, better working conditions, and policies that strengthen our communities.



UDW elogia a los legisladores de California por apoyar a los proveedores de atención domiciliaria y cuidado infantil familiar



Muchos de nuestros cuidadores de IHSS forman parte de UDW (Trabajadores Domésticos Unidos de América), y en junio, el grupo local UDW/AFSCME Local 3930 se unió a la marcha y viajó a Sacramento para oponerse al presupuesto propuesto por el gobernador. El presupuesto proponía recortes en programas como IHSS y para proveedores de cuidado infantil familiar. Sin embargo, como se mencionó, el Senado rechazó la propuesta del gobernador para proteger estos programas de los que dependen nuestros residentes vulnerables de California para su cuidado. UDW representa a más de 200,000 proveedores dedicados a la atención domiciliaria y al cuidado infantil familiar en toda California. Los miembros son la base de la atención para personas mayores, personas con discapacidad y familias trabajadoras, y luchan por salarios justos, mejores condiciones laborales y políticas que fortalezcan a nuestras comunidades.

HEALTH ARTICLE/ARTICULO DE SALUD

Social wellness usually refers to the quality of the relationships you have and how you interact with others. Studies have shown, there are many physical, emotional and mental health benefits of having a strong and high-quality social support system. It has been proven through research that social support can have the following effects on an individuals well-being:

- ◆ Self-esteem: surrounding yourself with people that care and respect you can lead you to think highly about yourself.
- ◆ Coping skills: Having social and emotional support can improve your sense of autonomy, potentially making it easier to cope with stressful situations, even on your own.
- ◆ Stress: Research suggests that having social support can make an individual more resilient to stress. Conversely, those with less social support may be more prone to experiencing stress.
- ◆ Feeling of belonging: being loved and included. Respected and belonging to a network of communication.
- ◆ Physical health: Research suggests that social support can significantly predict the physical health symptoms an individual may experience.
- ◆ Mental health: According to researchers, positive social communication with one's social network can reduce anxiety and improve feelings of stability, reducing chances of feeling or becoming depressed.

Here are some tips how you can build health relationships that can take you on the path of social wellness

- ◆ Spending quality time with family and loved ones
- ◆ Reconnecting with old friends
- ◆ Get to know the people around you
- ◆ Volunteer
- ◆ Join a group or a club
- ◆ Attend events

For more information on social wellness and ways to build healthy relationships you can visit the article found on Better Help.com

<https://www.betterhelp.com/advice/current-events/july-is-social-wellness-month-heres-how-to-celebrate/>

El bienestar social suele referirse a la calidad de las relaciones que se tienen y a cómo se interactúa con los demás. Diversos estudios han demostrado que contar con un sistema de apoyo social sólido y de alta calidad conlleva numerosos beneficios para la salud física, emocional y mental. Se ha comprobado mediante investigaciones que el apoyo social puede tener los siguientes efectos en el bienestar de una persona:

- ◆ Autoestima: Rodearse de personas que se preocupan por uno mismo y lo respetan puede llevar a una mejor autoestima.
- ◆ Habilidades de afrontamiento: Contar con apoyo social y emocional puede mejorar la sensación de autonomía, lo que podría facilitar el manejo de situaciones estresantes, incluso en solitario.
- ◆ Estrés: Las investigaciones sugieren que contar con apoyo social puede aumentar la resiliencia de una persona ante el estrés. Por el contrario, quienes reciben menos apoyo social pueden ser más propensos a experimentar estrés.
- ◆ Sentimiento de pertenencia: Sentirse amado e incluido, respetado y formar parte de una red de comunicación.
- ◆ Salud física: Las investigaciones sugieren que el apoyo social puede predecir significativamente los síntomas de salud física que una persona puede experimentar.
- ◆ Salud mental: Según los investigadores, la comunicación social positiva con la propia red social puede reducir la ansiedad y mejorar la sensación de estabilidad, reduciendo las probabilidades de sentirse o deprimirse.

Aquí tienes algunos consejos para construir relaciones saludables que te lleven al bienestar social:

- ◆ Pasar tiempo de calidad con tu familia y seres queridos
- ◆ Reconectar con viejos amigos
- ◆ Conocer a las personas que te rodean
- ◆ Hacer voluntariado
- ◆ Unirte a un grupo o club
- ◆ Asistir a eventos

Para más información sobre el bienestar social y cómo construir relaciones saludables, puedes consultar el artículo en BetterHelp.com:

<https://www.betterhelp.com/advice/current-events/july-is-social-wellness-month-heres-how-to-celebrate/>

ANNOUNCEMENTS/ANUNCIOS

FROM THE PROPERTY MANAGEMENT OFFICE

- ◆ Thank you for allowing property management to enter your apartment for the annual maintenance inspections. Please notify the office immediately about: non-functioning smoke detectors, appliances, light fixtures, broken switchers or covers, outlets, plumbing leaks, or other maintenance problems. You may refer to the Congregational Tower House Rules for further information.
- ◆ Residents will be receiving Housekeeping notices in the next couple of weeks. Please be aware that these notices are regarding the recent unit inspections. For any questions, please contact the property manager.
- ◆ Laundry- Coin operated washing machines and dryers available for use by residents only. **Do not** use foreign or bent coins, launder heavy items, such as bath rugs, blankets, and bedspreads. Best practices are posted on the laundry room board.
- ◆ An Owner is responsible for the immediate cleanup of feces after taking his or her Animal outside. An Owner must bag (in plastic) and securely tie the dog feces and deposit the feces in the trash dumpster. Cat owners shall bag (in plastic) the "kitty litter," tie it securely and deposit the litter in the dumpster.
- ◆ Rents are due on the 1st of the month and considered late if not paid by the close of business on the 5th day of the month. If a resident has not paid rent by the opening of business on the 6th day of the rental period, management will serve the resident with a 10-Day Pay or Quit Notice.
- ◆ Trash Disposal- **Place all garbage in plastics bags** and fasten securely before putting them in the trash.

DE LA OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE LA PROPIEDAD

- ◆ Gracias por permitir que la administración de la propiedad entre a su apartamento para las inspecciones anuales de mantenimiento. Por favor, notifique a la oficina inmediatamente sobre: detectores de humo, electrodomésticos, lámparas que no funcionen, interruptores o tapas rotas, enchufes, fugas de plomería u otros problemas de mantenimiento. Puede consultar el Reglamento de la Casa Congregational Tower para obtener más información.
- ◆ Los residentes recibirán avisos del personal de limpieza en las próximas semanas. Tenga en cuenta que estos avisos se refieren a las inspecciones recientes de la unidad. Si tiene alguna pregunta, por favor, contacte con el administrador de la propiedad.
- ◆ Lavandería: Lavadoras y secadoras de monedas disponibles solo para uso de los residentes. No utilice monedas extranjeras ni dobladas; lave prendas pesadas, como alfombras de baño, mantas y cubrecamas. Las mejores prácticas están publicadas en el tablero de la lavandería.
- ◆ El propietario es responsable de la limpieza inmediata de las heces después de sacar a su mascota al exterior. El propietario debe embolsar (en plástico) y atar firmemente las heces del perro, y depositarlas en el contenedor de basura. Los dueños de gatos deben embolsar (en plástico) la arena para gatos, atarla firmemente y depositarla en el contenedor.
- ◆ Los alquileres vencen el primer día de cada mes y se consideran atrasados si no se pagan antes del cierre de operaciones del quinto día del mes. Si un residente no ha pagado el alquiler antes del sexto día del período de alquiler, la administración le entregará un Aviso de Pago o Desalojo de 10 días.
- ◆ Eliminación de basura: **Coloque toda la basura en bolsas de plástico** y ciérrelas bien antes de tirarlas a la basura.



ACTIVITIES AT THE TOWER/ACTIVIDADES EN LA TORRE

07/03– 4th of July celebration/Celebracion del 4 de Julio 1-4PM
07/09 Project HANDS Gift wrapping/Envoltorio de Regalos 10AM
7/08 St. Marks Food Distribution/ Distribucion de Comida 9AM
7/10 Game Day/ Dia de Juegos 1-4PM
7/16 Caregiver presentation/Presentacion para proveedoras/es 11AM
7/17 Game Day/ Dia de Juegos 1-4PM
7/19 Food Distribution/ Distribucion de Comida 3PM
7/24 Game Day/Dia de Juegos 1-4PM
7/31 Bingo! 1-4PM



Recurring Activities/Actividades Recurrentes

Loteria Monday-Friday /Lunes a Viernes 3-5 & 5-7 PM (check calendar/checa calendario)

Game Day Check calendar for dates (Mexican Train, UNO, Yahtzee, Dominos, Cribbage, Scrabble, Chinese checkers, UNO Quatro)

Rummikub Monday Tuesday& Thursday/ Lunes Martes y Jueves 3-5PM

Mexican Train Tuesdays & Thursdays/ Martes y Jueves 3PM

YOGA Tuesday & Thursday / Martes y Jueves 10AM

Music Friday afternoons 12PM community room

ESL– Clases / Tutoria de Ingles 5Pm-8PM Salon comunitario

Residentes estan bienvenidos al estudio biblico en Español todos los Viernes de 4-5pm en el salon comunitario.

Residents are welcomed to attend English bible study every Monday from 3:00-5:00 P.m. in our community room.

***Special Note:** Offices will be closed for 4th of July. Our Project HANDS need volunteers to gift bag items to be donated to Fresenius Kidney Care Marina Bay. If you would like to participate, come the community room on July 9th at 10a.m. The city of Chula Vista's Memorial Park is having movie night at the park on July 12th featuring the movie *Selena* and July 26 *Nacho Libre*. There are pre-show activities that kick off at 7:30p.m. Get out and enjoy the movie at the park. Remember to be safe.

***Nota Especial:** Las oficinas estarán cerradas el 4 de julio. Nuestro Proyecto MANOS necesita voluntarios para donar artículos a Fresenius Kidney Care Marina Bay. Si desea participar, venga a la sala comunitaria el 9 de julio a las 10 a. m. El Parque Memorial de la ciudad de Chula Vista tendrá una noche de cine el 12 de julio con la película *Selena* y el 26 de julio con *Nacho Libre*. Habrá actividades previas a la función a las 7:30 p. m. Salga y disfrute de la película en el parque. Recuerde cuidarse.

July/Julio 2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	2 3PM Loteria 5PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	3 10AM YOGA 1PM 4TH of July celebration/Celebracion de 4 de Julio 3PM Mexican Train & Rummikub	4 3PM Loteria 5PM Loteria HAPPY 4TH OF JULY Office closed/oficina cerrada	5
6	7 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	8 9AM St. Marks Food Distribution/Distr. De Comida 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	9 10AM Project HANDS Gift wrapping/ Envoltorio de regalos 3PM Loteria 5PM Loteria 5PM ESL Clase de	10 10AM YOGA 1PM GAME DAY-DIA DE JUEGOS 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	11 3PM Loteria 5PM Loteria	12
13	14 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	15 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	16 11AM- Caregiver presentation/ Presentacion para proveedoras 3PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	17 10AM YOGA 1PM GAME DAY- DIA DE JUEGOS 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	18 3PM Loteria 5PM Loteria	19 3PM Food Distribution Church/ Distribucion de Comida Iglesia
20	21 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	22 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	23 3PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles 5PM Loteria	24 10AM YOGA 1PM GAME DAY-DIA DE JUEGOS 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	25 3PM Loteria 5PM Loteria	26
27	28 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	29 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	30 3PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles 5PM Loteria	31 10AM YOGA 1PM Bingo! 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria		
	REMINDER! EACH THURSDAY GAME DAY 1-4 P.M. BINGO ON LAST THURSDAY OF THE MONTH! BRING YOUR OWN SNACK AND DRINK.	RECORDATORIO CADA JUEVES DIA DE JUEGOS 1-4 P.M. BINGO EN EL ULTIMO JUEVES DEL MES. TRAIGA SUS PROPIOS APERITIVOS Y BEBIDAS	CIRCUIT TRANSPORTATION/TRANSPORTE 646-504-3733 MON-FRI 7AM-7PM LUN-VIE 7AM-7PM	SALVATION ARMY CONGREGATE MEALS/ COMIDA CONGREGADA MON.- FRI. LUNES-VIERES 9:30AM-11AM Free transportation/ Transporte gratis		