



August/Agosto 2025 Congregational Tower

We are more than halfway through the year— as August is now upon us with lots of sun and lots of good news. First and foremost, thank you to all residents and community caregivers that participated in making our annual 4th of July celebration was a success. To residents that took the time to share some thoughts and comments for the Social Services Coordinator survey— your feedback and response was received and much appreciated. Thank you to residents with IHSS caregivers for working out your schedule in order for them to attend an informative presentation on Diabetes and Dementia hosted by Southern Caregivers Resource Center. This will have helped them gain information and insight for their clients that are dealing with these medical conditions.

As promised, , all residents received a memo from the City of Chula Vista with an update on the crosswalk outside our building. Good news is they city will being to enhance the crosswalk by installing flashing beacons to alert drives there is a pedestrian at the crosswalk. Ideally, this is what we were aiming for making it more safe for everyone to cross. Project is set to begin this month.

The office of assembly member David Alvarez for District 80 has sent an update regarding the revised and final budget for the upcoming year for MediCal. Update is on page 2. For questions, you can contact the assembly members office at 619-498-8580.

We are having a yard sale this month, so clean out your closets and come down to the community room on August 8th. We also have our annual ice cream social event. All residents welcomed to attend, there will be live music. If you have not had a chance to go down to the J St. Marina and check out the Gaylord Pacific, the Circuit shuttle can give you a free ride or you can take the Chula Vista Bayfront shuttle. Information on routes is on page 2. The City of Chula Vista has events in August, including movie night, CVPD Night Out and The Lemon Festival! Get out and enjoy yourself this summer and remember to stay hydrated.

Ya hemos superado la mitad del año, y agosto ya está aquí con mucho sol y buenas noticias. Ante todo, gracias a todos los residentes y cuidadores de la comunidad que participaron para que nuestra celebración anual del 4 de julio fuera un éxito. A los residentes que se tomaron el tiempo de compartir sus ideas y comentarios para la encuesta del Coordinador de Servicios Sociales: sus comentarios y respuestas fueron recibidos y muy apreciados. Gracias a los residentes con cuidadores de IHSS por organizar su horario para que pudieran asistir a una presentación informativa sobre diabetes y demencia organizada por el Centro de Recursos para Cuidadores del Sur. Esto les habrá ayudado a obtener información y perspectivas para sus clientes que lidian con estas afecciones médicas.

Como se prometió, todos los residentes recibieron un memorando de la Ciudad de Chula Vista con una actualización sobre el cruce peatonal frente a nuestro edificio. La buena noticia es que la ciudad comenzará a mejorar el cruce peatonal instalando balizas intermitentes para alertar a los conductores sobre la presencia de un peatón. Idealmente, esto es lo que buscábamos para que sea más seguro para todos cruzar. El proyecto está programado para comenzar este mes.

La oficina del asambleísta David Álvarez, del Distrito 80, ha enviado una actualización sobre el presupuesto revisado y final de MediCal para el próximo año. La actualización se encuentra en la página 2. Si tiene alguna pregunta, puede comunicarse con la oficina de asambleístas al 619-498-8580.

Este mes tendremos una venta de garaje, así que limpien sus armarios y vengan a la sala comunitaria el 8 de agosto. También tendremos nuestro evento anual de helados. Todos los residentes son bienvenidos y habrá música en vivo. Si aún no ha tenido la oportunidad de ir a la Marina de J St. y ver el Gaylord Pacific, el servicio de transporte de Circuit puede llevarlo gratis o puede tomar el servicio de transporte de Chula Vista Bayfront. La información sobre las rutas se encuentra en la página 2. La ciudad de Chula Vista tiene eventos en agosto, películas de noche en le parque, CVPD Noche Afuera y el Festival del Limón! Salga y disfrute este verano y recuerde mantenerse hidratado.

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

*"A moment of patience in a moment
of anger saves you a hundred mo-
ments of regret"*

*"Un momento de paciencia en un
momento de ira te ahorra cien mo-
mentos de arrepentimiento."*

-Ali ibn Abi Talib

JULY RECAP/RESUMEN DE JULIO

Medi-Cal Changes-For older adults and people with disabilities

Here is an update on the Medi-Cal budget decision for the upcoming year of 2026. For most members, eligibility and benefits will remain the same. If you have Medi-Cal, you will continue to have access to doctor's visits, ER care, prescription medication, mental health and substance use disorder treatments, preventative screenings, immunizations, long-term care and transportation when needed. This also includes coverage in dental and vision care, and other benefits that support your health and well-being.

For older adults and people with disabilities there are some changes in the upcoming year. Beginning January 1, 2026 the program will again consider assets (what you own) when reviewing your eligibility. Asset limit is \$130,000 for one person and each additional household member adds \$65,000 to the asset limit, up to 10 members per household. Assets include bank accounts, cash, and anything over one home and one vehicle. Assets excluded are household items, the home you live in, one vehicle, savings like retirement accounts. Only assets will be reviewed at annual renewals. Income rules are not changing.

For more information on other changes, including family with children, pregnant woman, and adult immigrants call the Medi-Cal Member Help Line at (800) 541-5555.

Cambios en Medi-Cal: para adultos mayores y personas con discapacidades

Aquí hay una actualización sobre la decisión presupuestaria de Medi-Cal para el próximo año 2026. Para la mayoría de los miembros, la elegibilidad y los beneficios se mantendrán sin cambios. Si tiene Medi-Cal, seguirá teniendo acceso a consultas médicas, atención en salas de emergencia, medicamentos recetados, tratamientos para la salud mental y trastornos por consumo de sustancias, exámenes preventivos, vacunas, atención a largo plazo y transporte cuando lo necesite. Esto también incluye cobertura de atención dental y de la vista, y otros beneficios que apoyan su salud y bienestar.

Para los adultos mayores y las personas con discapacidad, hay algunos cambios el próximo año. A partir del 1 de enero de 2026, el programa volverá a considerar sus activos (lo que posee) al revisar su elegibilidad. El límite de activos es de \$130,000 por persona y cada miembro adicional del hogar agrega \$65,000 al límite de activos, hasta 10 miembros por hogar. Los activos incluyen cuentas bancarias, efectivo y cualquier cantidad que exceda una casa y un vehículo. Los activos excluidos son los artículos del hogar, la vivienda en la que vive, un vehículo y ahorros como cuentas de jubilación. Solo se revisarán los bienes en las renovaciones anuales. Las normas de ingresos no cambiarán.

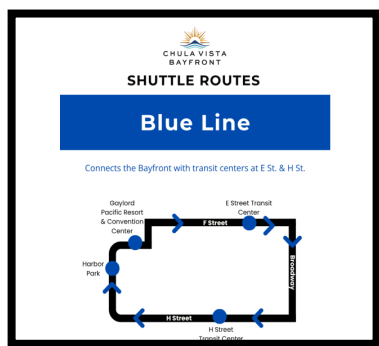
Para obtener más información sobre otros cambios, incluyendo familias con hijos, mujeres embarazadas e inmigrantes adultos, llame a la Línea de Ayuda para Miembros de Medi-Cal al (800) 541-5555.

Bayfront Shuttle routes

The Chula Vista Bayfront Shuttle provides no-cost, emissions-free rides connecting the shoreline to key areas including the Living Coast Discovery Center, Downtown Chula Vista, Chula Vista Center, residential communities, parks, and existing trolley stations. Each electric shuttle van is equipped to service ADA needs.

Operating Hours Daily, 9 am to 6 pm Routes Routes include the Blue Line connecting mainly the Chula Vista Bayfront to transit centers at E and H Street and Green Line connecting the Bayfront to the adjacent community.

Frequency Approximately every 15 minutes For questions related to the Chula Vista Bayfront Shuttle Program, please contact Special Projects Manager, Adrianna Relph at arelph@chulavistaca.gov

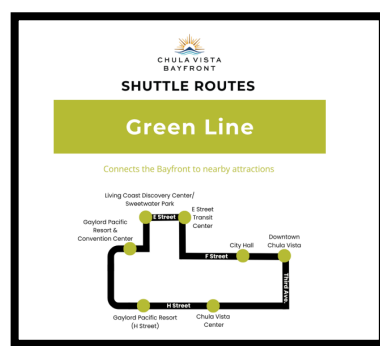


Rutas del Bayfront Shuttle

El servicio de transporte público de Chula Vista Bayfront ofrece viajes gratuitos y sin emisiones que conectan la costa con áreas clave, como el Living Coast Discovery Center, el centro de Chula Vista, el Chula Vista Center, comunidades residenciales, parques y estaciones de tranvía existentes. Cada camioneta eléctrica está equipada para cumplir con los requisitos de la Ley para Personas con Discapacidades (ADA).

Horario de servicio: Diariamente, de 9:00 a. m. a 6:00 p. m. Rutas: La Línea Azul, que conecta principalmente la Bahía de Chula Vista con los centros de tránsito en las calles E y H, y la Línea Verde, que conecta la Bahía con la comunidad adyacente.

Frecuencia: Aproximadamente cada 15 minutos. Para preguntas relacionadas con el programa de transporte público de Chula Vista Bayfront, comuníquese con la Gerente de Proyectos Especiales, Adrianna Relph, en arelph@chulavistaca.gov.



In the month of July, our community caregivers attended a very informative presentation conducted by the Southern Caregivers Resource Center. The presentation discussed the relationship between two medical illnesses most common amongst seniors, that studies have shown how they are linked. Education was broken up into a power point which provided details about the diabetes disease, symptoms, medication and prevention. The presentation also provided the relationship between diabetes and dementia and how having both of these conditions affect the person.

The Alzheimer's Society shares an article that talks about studies that shown type 2 diabetes increases a person's risk of developing dementia. Dementia risk also increases with the length of time someone has diabetes and how severe it is. Keep in mind, diabetes is only a risk factor and does not mean that a person with diabetes will necessarily develop dementia. Some of the changes that occur in Alzheimer's disease are similar to those in diabetes. In both, nerve cells in the brain may become resistant to the effect of insulin. This may lead to the build-up of amyloid and tau proteins in the brain. Alzheimer's disease is sometimes unofficially known as type 3 diabetes.

In people with type 1 diabetes, severe blood sugar highs and lows are also associated with increased risk of developing dementia. Some of the reasons that diabetes may affect dementia risk is because it is linked to other dementia risk factor for example having morbid conditions such as high blood pressure, high cholesterol and obesity. Studies also suggest that the risk of dementia increases if you have diabetes for long period of time. It has even been suggested that diabetes starting at age 70 or later may not affect dementia risk. However, these studies looked at few older people and didn't follow them for as long. Despite these studies, the World Health Organization advises that diabetes later in life may still have a negative effect on brain health and can increase dementia risk.

It is always my advice to consult with your primary care when it comes medications, and methods of prevention. If you already have diabetes, these are also my recommendations, and to talk to your caregivers that can help you on your day to day choices when it comes to certain foods you can and cannot eat, medication reminders if you are struggling to remember, and important visits to doctor's and specialist through out the year, such as eye exams and visits with your endocrinologist. Communicating with your caregiver and your providers about your health concerns should always be important and not be shameful or embarrassing. Being open about your health is the best method of treatment you can give yourself to help yourself.



En julio, nuestros cuidadores comunitarios asistieron a una presentación muy informativa del Centro de Recursos para Cuidadores del Sur. La presentación abordó la relación entre dos enfermedades comunes en las personas mayores, cuya relación ha sido demostrada por estudios. La capacitación se dividió en una presentación en PowerPoint que ofreció detalles sobre la diabetes, sus síntomas, medicamentos y prevención. La presentación también explicó la relación entre la diabetes y la demencia, y cómo ambas afecciones afectan a la persona.

La Sociedad de Alzheimer comparte un artículo que habla sobre estudios que demuestran que la diabetes tipo 2 aumenta el riesgo de desarrollar demencia. El riesgo de demencia también aumenta con la duración de la diabetes y su gravedad. Tenga en cuenta que la diabetes es solo un factor de riesgo y no implica necesariamente que una persona con diabetes desarrolle demencia. Algunos cambios que se producen en la enfermedad de Alzheimer son similares a los de la diabetes. En ambos casos, las neuronas cerebrales pueden volverse resistentes al efecto de la insulina. Esto puede provocar la acumulación de proteínas amiloide y tau en el cerebro. La enfermedad de Alzheimer a veces se conoce extraoficialmente como diabetes tipo 3.

En personas con diabetes tipo 1, los niveles altos y bajos severos de azúcar en sangre también se asocian con un mayor riesgo de desarrollar demencia. Algunas de las razones por las que la diabetes puede afectar el riesgo de demencia es porque está relacionada con otros factores de riesgo de demencia, por ejemplo, tener afecciones mórbidas como presión arterial alta, colesterol alto y obesidad. Los estudios también sugieren que el riesgo de demencia aumenta si tiene diabetes durante un período prolongado. Incluso se ha sugerido que la diabetes que comienza a los 70 años o más tarde puede no afectar el riesgo de demencia. Sin embargo, estos estudios analizaron a pocas personas mayores y no las siguieron durante tanto tiempo. A pesar de estos estudios, la Organización Mundial de la Salud advierte que la diabetes más adelante en la vida aún puede tener un efecto negativo en la salud del cerebro y puede aumentar el riesgo de demencia.

Siempre recomiendo consultar con su médico de cabecera sobre medicamentos y métodos de prevención. Si ya tiene diabetes, estas son mis recomendaciones, y hablar con sus cuidadores, quienes pueden ayudarle con sus decisiones diarias sobre ciertos alimentos que puede y no puede comer, recordatorios de medicamentos si le cuesta recordarlos y visitas importantes al médico y especialista a lo largo del año, como exámenes de la vista y visitas al endocrinólogo. Comunicarse con su médico y sus proveedores sobre sus problemas de salud siempre debe ser importante y no debe ser vergonzoso ni incómodo. Ser abierto sobre su salud es la mejor manera de cuidarse.

ANNOUNCEMENTS/ANUNCIOS

Announcements from property management for August 2025

- ◆ We have scheduled the fire sprinkler repair heads located in kitchen of each unit **Monday, August 4 through Friday, August 8 at 9 am**. A memo will be sent out with the schedule breakdown for all residents.
- ◆ Please do not throw items over your balconies. The items fall and create hazards for your neighbors. Any instances of items being thrown off the balcony are a lease violation and will be handled accordingly.
- ◆ Computer room is located on the 1st floor and is accessible with your fob
- ◆ Grocery Carts- Carts are located outside of the south entrance. After you are done using the carts, put them back for other to use.
- ◆ Community Refrigerator- Please clear out stale food by 8/7/25.
- ◆ Be respectful of on going activities in our community room through out the week. Please do not interrupt nor disturb on going bible study sessions, ESL, and Yoga. If you need to use the communal bathroom please use one near the main office or enter through small classroom door quietly to use the one in the community room. Wait until session is over to use soda vending machines. Thank you.

Anuncios de la oficina de la propiedad para Agosto 2026

- ◆ Hemos programado la reparación de los rociadores contra incendios ubicados en la cocina de cada unidad del lunes 4 de agosto al viernes 8 de agosto a las 9 a. m. Se enviará un memorando con el desglose del horario a todos los residentes.
- ◆ Por favor, no arrojen objetos por los balcones. Los objetos se caen y representan un peligro para sus vecinos. Cualquier caso de arrojar objetos desde el balcón constituye una violación del contrato de arrendamiento y se manejará como corresponde.
- ◆ La sala de computadoras está ubicada en el primer piso y se puede acceder con su llavero.
- ◆ Carritos de supermercado: Los carritos se encuentran afuera de la entrada sur. Después de que termine de usarlos, devuélvalos para que otros los usen.
- ◆ Refrigerador comunitario: Por favor, retire los alimentos rancios antes del 8/7/25.
- ◆ Sea respetuoso con las actividades en curso en nuestra sala comunitaria durante la semana. Por favor, no interrumpa ni perturbe las sesiones de estudio bíblico, inglés como segundo idioma (ESL) y yoga. Si necesita usar el baño comunitario, use uno cerca de la oficina principal o entre por la puerta pequeña del aula silenciosamente para usar el de la sala comunitaria. Espere a que termine la sesión para usar las máquinas expendedoras de refrescos. Gracias.



Captured by Ed Shrum

ACTIVITIES AT THE TOWER/ACTIVIDADES EN LA TORRE

8/07 Game Day/Dia de Juegos 1-4PM

08/08 Yard Sale 10AM-1PM

8/12 St. Marks Food Distribution/Distribucion de Comida 9AM

8/14 Game Day/Dia de Juegos 1-4PM

8/20 ESL Movie Night/ESL Noche de pelicula 5-7PM

8/21 Game Day/Dia De Juegos 1-4PM

8/22 Ice Cream Social/Nieve Social 11AM-1:30PM

8/28 Bingo! 1-4PM



Captured by Ed Shrum

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:** Check the calendar for new activities and schedule. Lauterbach is inviting all residents on August 20th for movie night. All residents welcomed. Yard sale flyers are up. Please only utilize community room to set up a table. Game room is not allowed to have set up. CVPD is hosting their annual National Night Out event on August 5th from 4-8pm. Get out and enjoy free food, free games, connect with community officers and much more! Enjoy an evening at Memorial Park for movies at the park on August 9th. Movie showing begins at dusk and will be featuring the movie *Encanto*. Chula Vista's Lemon Festival will be taking place on August 16th between Third Ave and E St. from 11AM-6PM. If you would like to participate in the Best Dressed at the Lemon Fest or Pie eating contest you can sign up online at <https://www.fuseevents.com/lemonfestival-costume-contest-application> for the best dressed or <https://www.fuseevents.com/lemonpieeatingcontest> for the pie eating contest!

***Nota Especial:** Consulte el calendario para conocer nuevas actividades y horarios. Lauterbach invita a todos los residentes a una noche de cine el 20 de agosto. Todos los residentes son bienvenidos. Los anuncios de la venta de garaje ya están disponibles. Por favor, utilicen la sala comunitaria solo para colocar una mesa. No se permite colocar mesas en la sala de juegos. El Departamento de Policía de Chula Vista (CVPD) celebrará su evento anual "Noche Afuera Nacional" el 5 de agosto de 4 a 8 p. m. ¡Salgan y disfruten de comida y juegos gratis, conéctense con los oficiales comunitarios y mucho más! Disfruten de una noche de cine en el Parque Memorial el 9 de agosto. La función comienza al anochecer y presentará la película "Encanto". El Festival del Limón de Chula Vista se llevará a cabo el 16 de agosto entre la Tercera Avenida y la Calle Este de 11 a. m. a 6 p. m. Si desean participar en el concurso "Mejor Vestido" del Festival del Limón o en el concurso de comer pasteles, pueden inscribirse en línea en <https://www.fuseevents.com/lemonfestival-costume-contest-application> para el mejor vestido o en <https://www.fuseevents.com/lemonpieeatingcontest> para el concurso de comer pasteles.

August/Agosto 2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 3PM Loteria 5PM Loteria	2
3	4 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	5 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	6 7:30AM Coffee/Café 2:30PM Focus Group/ Grupo de enfoque 3PM Loteria 5PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	7 10AM YOGA 1PM GAME DAY-DIA DE JUEGOS 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	8 10AM YARD SALE/VENTA DE YARDA 3PM Loteria 5PM Loteria	9
10	11 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	12 9AM St. Marks Food Distribution/Distr. De Comida 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	13 7:30AM Coffee/Café 2:30PM Focus Group/ Grupo de enfoque 3PM Loteria 5PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	14 10AM YOGA 1PM GAME DAY- DIA DE JUEGOS 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	15 3PM Loteria 5PM Loteria	16 3PM Food Distribution Church/ Distribucion de Comida Iglesia
17	18 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	19 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	20 7:30AM Coffee/Café 2:30PM Focus Group/ Grupo de enfoque 3PM Loteria 5PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	21 10AM YOGA 1PM GAME DAY-DIA DE JUEGOS 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	22 11AM Ice Cream Social event/Evento de nieve social 3PM Loteria 5PM Loteria	23
24	25 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	26 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	27 7:30AM Coffee/Café 2:30PM Focus Group/ Grupo de enfoque 3PM Loteria 5PM Loteria	28 10AM YOGA 1PM Bingo! 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	29 3PM Loteria 5PM Loteria	30
31	EACH THURSDAY GAME DAY 1-4 P.M. BINGO ON LAST THURSDAY OF THE MONTH! BRING YOUR OWN SNACK AND DRINK.	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	Coffee every Wednesday morning in the community room 7:30—9am/Café cada Miercoles en el salon comunitario de 7:30-9am	Focus Group 2:30-3:30PM Wednesdays/Grupo de enfoque 2:30-3:30pm Miercoles