



September/Septiembre 2025 Congregational Tower

What a hot summer it has been! With record breaking temperatures around our county it is turning out to be one of the warmest summers I can remember! Fall is set to begin in the month of September, but in San Diego, we can still count on warm and sunny days. While local stores are now putting out fall decor, and others are rushing to Starbucks for their pumpkin spice flavored coffee, let's continue to enjoy what is left of the long summer days. I advise you do the same, remembering to stay cool and hydrated.

A big thank you to our community caregivers for their support during our ice cream social event. Their service to our residents cannot go unnoticed. Also— our community providers from Amistad Clinics, Cuidando de Ti Medicare agents, Chula Vista Police Community Officer Sarah Camacho, San Diego PACE and Caption Call— for showing our community love and donating gift cards, music and much more. We appreciate you all.

Recently, our community had a power outage that left many without power through out the day. This months newsletter has helpful information on safety preparedness. Our elections chair Mary Anne Wurfel along with resident and previous Secretary Katherine Hoytt will also share a summary of the final results of our community elections for volunteers and activities. Thank you to all that participated in the voting.

Circuit has expanded their area of coverage to the southwest of Chula Vista. You will find map on page 2. The city is also not considering to fund the program another year— so we are asking residents to help advocate for the program to continue on. During our ice cream social, resident and Vice President of CCDC Sherry Smiley, informed residents of the programs need for funding and encouraged the community to express the importance of keeping the service available for seniors to our city representatives. For more information on how you can get involved see page 2. Residents are invited to senior dance class on the 10th. Check calendar for events. Enjoy the rest of summer.

¡Qué verano tan caluroso! Con temperaturas récord en nuestro condado, iestá siendo uno de los veranos más cálidos que recuerdo! Septiembre marcará oficialmente el comienzo del otoño, pero en San Diego aún podemos contar con días cálidos y soleados. Mientras las tiendas locales ya están sacando decoraciones otoñales y otras se apresuran a ir a Starbucks por su café con sabor a calabaza, sigamos disfrutando de lo que queda de los largos días de verano. Les aconsejo que hagan lo mismo, recordando mantenerse frescos e hidratados.

Muchas gracias a las proveedoras por su apoyo durante nuestro evento social de helados. Su servicio a nuestros residentes es invaluable. También, a nuestros proveedores comunitarios de Clínicas Amistad, agentes de Medicare de Cuidando de Ti, la oficial comunitaria de la policía de Chula Vista, Sarah Camacho, San Diego PACE y Caption Call, por mostrar su cariño a nuestra comunidad y donar tarjetas de regalo, música y mucho más. Los apreciamos a todos.

Recientemente, nuestra comunidad sufrió un apagón que dejó a muchos sin electricidad durante todo el día. El boletín informativo de este mes contiene información útil para su seguridad. Nuestra presidenta de elecciones, Mary Anne Wurfel, junto con la residente y ex secretaria Katherine Hoytt, también compartirán un resumen de los resultados finales de nuestras elecciones comunitarias para voluntarios y actividades. Gracias a todos los que participaron en la votación.

El Circuito ha ampliado su área de cobertura al suroeste de Chula Vista. Encontrará el mapa en la página 2. La ciudad tampoco está considerando financiar el programa un año más, por lo que pedimos a los residentes que ayuden a abogar por su continuidad. Durante nuestra fiesta de helados, la residente y vicepresidenta de CCDC, Sherry Smiley, informó a los residentes sobre la necesidad de financiación del programa y animó a la comunidad a expresar a los representantes de la ciudad la importancia de mantener el servicio disponible para las personas mayores. Para obtener más información sobre cómo participar, consulte la página 2. Se invita a los residentes a la clase de baile para estudiantes de último año el día 10. Consulten el calendario de eventos. Disfruten del resto del verano.

INSIDE THIS ISSUE

Month intro/Intro del mes	
Recap/Resumen	(2)
Health article/Artículo de Salud	(3)
Emergency tip	(4)
Consejo de emergencia	(5)
Announcements	(6)
Activities/Actividades	(7)
Calendar/Calendario	(8)

Staff at

Congregational Tower

Jessica Loeza— Property Manager

Eliza Guerrero - Social Service

Coordinator

Cassandra Ibarra—Occupancy Specialist

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

"Autumn carries more gold in its pocket than all the other seasons."

"El otoño lleva más oro en su bolsillo que todas las demás estaciones."

-Jim Bishop

AUGUST RECAP/RESUMEN DE AGOSTO

Many thanks to our volunteer activities leaders, resident volunteers and our incredibly helpful caregivers for making this year a delightful year to remember. Your contribution and support to the funded and not funded events is greatly appreciated.

Last year in August, our Residents Association (CTRA) had only two residents that signed up to run for the 5 official board positions even after the sign-up deadline was extended three times. The heavy list of year-long responsibilities and a 12-month commitment were cited as the reasons, so few residents considered the positions to volunteer in our committee. As a result- an alternative solution needed to be in place to continue to receive funding of \$150 for our activities. Thankfully, residents were open to the idea of having volunteer activities leaders to help coordinate these activities. The concept was motioned and seconded, and many of the residents voted for it. This year, we are applying the same plan based on last week's residents' voting results.

We do need our community residents to participate in the voting for activities. There will be a Budgets Meeting on September 3rd from 3 to 4:30 pm. Please make sure you attend. Currently we have an organizer and buyer for each activity, a treasurer who tracks the funds for our activities and posts monthly reports for the community, and a bilingual volunteer that creates flyers to announce all the CTRA activities.

Thank you all that participated!

Muchas gracias a nuestros líderes de actividades voluntarias, voluntarios residentes y a nuestros increíblemente serviciales cuidadores por hacer de este año un año maravilloso para recordar. Agradecemos enormemente su contribución y apoyo a los eventos financiados y no financiados.

El año pasado, en agosto, nuestra Asociación de Residentes (CTRA) solo contó con dos residentes que se postularon para los 5 puestos oficiales de la junta, incluso después de que la fecha límite de inscripción se extendiera tres veces. La extensa lista de responsabilidades anuales y un compromiso de 12 meses fueron las razones citadas, por lo que pocos residentes consideraron los puestos para ser voluntarios en nuestro comité. Como resultado, se necesitaba una solución alternativa para seguir recibiendo fondos de \$150 para nuestras actividades. Afortunadamente, los residentes estaban abiertos a la idea de contar con líderes de actividades voluntarias para ayudar a coordinar estas actividades. La idea fue propuesta y secundada, y muchos de los residentes votaron a favor. Este año, estamos aplicando el mismo plan con base en los resultados de la votación de los residentes de la semana pasada.

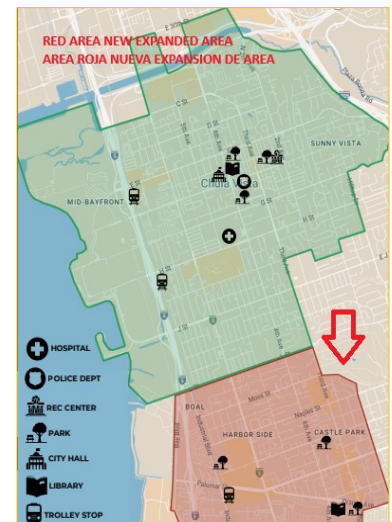
Necesitamos que los residentes de nuestra comunidad participen en la votación de las actividades. Habrá una reunión de presupuestos el 3 de septiembre de 3 a 4:30 p.m. Por favor, asistan. Actualmente contamos con un organizador y un comprador para cada actividad, un tesorero que gestiona los fondos para nuestras actividades y publica informes mensuales para la comunidad, y un voluntario bilingüe que crea volantes para anunciar todas las actividades de CTRA.

¡Gracias a todos por su participación!

Update-Chula Vista Community Shuttle /Actualización sobre el servicio de transporte comunitario de Chula Vista

In just over 3 years this door to door and on call shuttle service has provided 90,000 rides and saved more than 11,000 gallons of gas. This has allowed seniors to get to where they need to independently. The expansion of the area can now help even more people to get to where they need to go- specifically our senior community. In order for the service to continue, additional funding is needed, otherwise the program is set to end June 2026. CCDC executive board member Laurie Orange has met with our city Mayor to discuss the importance of the service, and personal stories from some of our seniors on the positive impact it has had in their lives. Laurie would like to know your story, good or bad, with the shuttle service. You may contact her directly via email at alagria@me.com or call her at 619-207-7227.

En poco más de 3 años, este servicio de transporte puerta a puerta y a pedido ha realizado 90,000 viajes y ha ahorrado más de 11,000 galones de gasolina. Esto ha permitido a las personas mayores llegar a donde necesitan de forma independiente. La expansión del área ahora puede ayudar a aún más personas a llegar a donde necesitan ir, especialmente a nuestra comunidad de adultos mayores. Para que el servicio continúe, se necesitan fondos adicionales; de lo contrario, el programa finalizará en junio de 2026. Laurie Orange, miembro de la junta ejecutiva de CCDC, se ha reunido con el alcalde de nuestra ciudad para hablar sobre la importancia del servicio y las historias personales de algunos de nuestros adultos mayores sobre el impacto positivo que ha tenido en sus vidas. A Laurie le gustaría conocer su historia, positiva o negativa, con el servicio de transporte. Puede contactarla directamente por correo electrónico a alagria@me.com o llamarla al 619-207-7227.



Trillions of microbes like bacteria, viruses, fungi live in your intestines (gut). Not only do they support with food digestion, but also fight harmful pathogens; make vitamin K and other important chemicals. They can also have an affect on the way medications work; and can influence your immune system, heart health, and cancer risk. Gut microbes do this and more, including playing a role in healthy aging and longevity. Collectively this is called the gut microbiome (and sometimes referred to as the brain of your stomach).

Research done on February 2021 by *Nature Metabolism*, scientists observed that older adults whose mix of gut microbes changed the most over time lived longer than those people with less change in their gut microbiome. The study didn't prove that an eclectic microbiome directly caused people to live longer. However, such a microbiome was also associated with lower cholesterol levels, faster walking speeds, and higher levels of beneficial blood chemicals — all factors that lengthen the life span. So, how do you make your gut microbiome more diverse and achieve health benefits? Here are some lifestyle factors that can help improve your gut health as you age

Foods with fiber— Fruits, vegetables (especially dark, leafy greens), legumes (beans, peas), and whole grains (quinoa, whole wheat, brown rice). Our bodies don't break down fiber for food; fiber passes through to the gut and microbes feed on it. This helps those microbe thrive in your gut that are beneficial to your overall health.

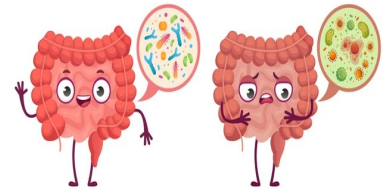
Exercise— Indeed it helps promote gut microbiome diversity. Exercise changes the rate at which material moves through the intestines. It also helps reduce inflammation in the gut, and alter appetite, including the way that our bodies process the food we eat.

Don't smoke— Cigarettes contain lots of chemicals and toxins that are harmful to the whole body, including your gut. It kills some microbes and decrease microbe diversity. Smoking also puts physical stress on the body, including microbes. And when microbes are under stress, they change their function which can cause imbalance in the gut microbiome.

Probiotics— Also known as “good” bacteria for the gut, probiotics can come in pills or powders or occur naturally in fermented foods (such as yogurt, kefir, and sauerkraut). Probiotics can boost the amount of beneficial bacteria in the gut. If you've recently taken antibiotics, which kill both harmful and beneficial bacteria, probiotics may help re-establish a diverse microbiome. Eating foods that include probiotics naturally, also provide other needed nutrients such as calcium and protein.

Source of information from: Harvard Health Publishing: Harvard Medical School— *Healthy gut, healthier aging* by Heidi Godman, Executive Editor, *Harvard Health Letter*

Billones de microbios, como bacterias, virus y hongos, viven en el intestino. No solo contribuyen a la digestión, sino que también combaten patógenos dañinos y producen vitamina K y otras sustancias químicas importantes. También pueden influir en la eficacia de los medicamentos e influir en el sistema inmunitario, la salud cardíaca y el riesgo de cáncer. Los microbios intestinales hacen esto y mucho más, incluyendo un papel en el envejecimiento saludable y la longevidad. En conjunto, esto se denomina microbioma intestinal (y a veces se le denomina el cerebro del estómago).



En una investigación realizada en febrero de 2021 por *Nature Metabolism*, los científicos observaron que los adultos mayores cuya mezcla de microbios intestinales cambió más con el tiempo vivieron más que aquellas personas con menos cambios en su microbioma intestinal. El estudio no demostró que un microbioma ecléctico causara directamente que las personas vivieran más. Sin embargo, dicho microbioma también se asoció con niveles más bajos de colesterol, velocidades de caminata más rápidas y niveles más altos de sustancias químicas sanguíneas beneficiosas, todos factores que prolongan la esperanza de vida. Entonces, ¿cómo hacer que su microbioma intestinal sea más diverso y obtener beneficios para la salud? Aquí hay algunos factores de estilo de vida que pueden ayudar a mejorar su salud intestinal a medida que envejece.

Alimentos con fibra: Frutas, verduras (especialmente las de hoja verde oscura), legumbres (frijoles, guisantes) y cereales integrales (quinoa, trigo integral, arroz integral). Nuestro cuerpo no descompone la fibra para obtener alimento; la fibra pasa al intestino y los microbios se alimentan de ella. Esto ayuda a que los microbios intestinales prosperen, lo cual es beneficioso para la salud en general.

Ejercicio: De hecho, ayuda a promover la diversidad del microbioma intestinal. El ejercicio modifica la velocidad a la que la materia se desplaza por los intestinos. También ayuda a reducir la inflamación intestinal y a modificar el apetito, incluyendo la forma en que nuestro cuerpo procesa los alimentos que ingerimos.

No fume: Los cigarrillos contienen muchas sustancias químicas y toxinas perjudiciales para todo el cuerpo, incluido el intestino. Eliminan algunos microbios y reducen su diversidad. Fumar también somete al cuerpo a estrés físico, incluyendo a los microbios. Y cuando los microbios están bajo estrés, modifican su función, lo que puede causar un desequilibrio en el microbioma intestinal.

Probióticos: También conocidos como bacterias "buenas" para el intestino, los probióticos pueden presentarse en pastillas o polvos, o estar presentes de forma natural en alimentos fermentados (como el yogur, el kéfir y el chucrut). Los probióticos pueden aumentar la cantidad de bacterias beneficiosas en el intestino. Si ha tomado recientemente antibióticos, que eliminan tanto las bacterias dañinas como las beneficiosas, los probióticos pueden ayudar a restablecer un microbioma diverso. Consumir alimentos que incluyan probióticos de forma natural también aporta otros nutrientes necesarios, como calcio y proteínas.

Recurso de informacion de: Harvard Health Publishing: Harvard Medical School— *Healthy gut, healthier aging* by Heidi Godman, Executive Editor, *Harvard Health Letter*

EMERGENCY ADVICE

One helpful tip to know when it comes to emergencies is to be prepared. In the past, Congregational Tower had our local fire department teach us through an in person presentation about emergency preparedness. One of the things that can happen of course is a power outage during one of these events. Although at times they can be unpredictable, we can always count on being prepared. Like I always say— expect the best but prepare for the worse. The information below is directly from the SDGE website and it can serve you as a guide to help you to know what to have in your emergency supply kit. Most items you can purchase at local stores like Walmart, Home Depot, or online through Amazon to name a few. Other items you can utilize your OTC (over the counter) benefits if you have a Medicare Advantage plan costing you \$0 out of pocket. Some of those items can possibly be covered by your OTC benefits are listed under **Personal hygiene supplies** and **First aid kit**. You can purchase those items at any pharmacy approved by your advantage plan or listed on your catalog when you order. Jewish Family Services *Fix it program* provides LED motion sensor lights that are battery operated and flashlights also at no cost to you. Contact your Medicare Advantage plan for information on your benefits.



FAMILY EMERGENCY PLAN

Emergency supply kit

Have an emergency supply kit readily available in waterproof and rodent-proof containers. The following is a suggested list of items to consider having in your kit. You should have sufficient supplies to sustain your family for a minimum of three days or 72 hours. It is advisable to date supplies such as water, food and medications to simplify replenishing your kit on a routine basis. Find more emergency checklists at sdge.com/checklists.

- | | |
|---|--|
| ☐ Water: one gallon per person per day for at least 3 days (3+ gallons per person) | ☐ Blankets or sleeping bags |
| ☐ Food: at least a 3-day supply of non-perishable food <ul style="list-style-type: none">• Dried Fruit• Energy/protein bars• Powdered drinks• Instant food packs (i.e., oatmeal, ramen noodles, soups, etc.)• Canned foods• Can opener• Pots for cooking | ☐ First aid kit <ul style="list-style-type: none">• First aid book• Antiseptics• Adhesive bandages, gauze, adhesive tape• Ace bandages, splints• Eye wash solution• Cold packs |
| ☐ Paper goods & sanitation supplies <ul style="list-style-type: none">• Paper plates• Plastic utensils• Paper towels• Toilet paper• Trash bags | ☐ Medications, prescriptions & over-the-counter |
| ☐ Personal hygiene supplies <ul style="list-style-type: none">• Moist towelettes• Hand soap• Liquid detergent• Shampoo• Hairbrush/comb• Toothpaste & toothbrushes• Deodorant• Feminine supplies | ☐ Glasses, dentures, hearing aids, etc. |
| ☐ Infant supplies <ul style="list-style-type: none">• Formula and/or food• Diapers & cleansing wipes | ☐ Dust masks |
| ☐ Clothing <ul style="list-style-type: none">• Clothes• Shoes/boots• Jackets/coats• Gloves (i.e., heavy work gloves) | ☐ Flashlights |
| ☐ Barbecue, gas grill or camp stove (outdoor only) <ul style="list-style-type: none">• Charcoal• Charcoal lighter fluid• Matches or striker/ignite• Propane | ☐ Radio, battery-powered or hand crank |
| | ☐ Clock or watch, battery powered |
| | ☐ Extra batteries |
| | ☐ Cell phones & chargers |
| | ☐ Pet supplies <ul style="list-style-type: none">• Collar with ID tags & leash/carrier• Food & water• Sanitation items (i.e., litter)• Medications |
| | ☐ Wrench or pliers to turn off utilities |
| | ☐ Knife or multi-purpose tool |
| | ☐ Duct tape |
| | ☐ Fire extinguisher |
| | ☐ Whistle, to signal for help |
| | ☐ Maps for San Diego, Imperial, Orange, Riverside & Los Angeles counties |
| | ☐ Family Emergency Plan & contact lists (hard copies) |

© 2025 San Diego Gas & Electric Company. All copyright and trademark rights reserved. 52590003 0425

Additional information for safety

during an outage

During a power outage here some quick safety tips to follow:

- ◆ Use flashlight rather than candle for light
- ◆ If using a standby generator follow these safety tips
- ◆ Turn off major appliances like dishwasher or A/C that were running when the power went out to prevent them from starting unexpectedly when power is restored
- ◆ Unplug or turn off TVs, stereos or game systems
- ◆ Leave one light on so you know when power is restored

Supplies to keep in hand

- ◆ A flashlight with a supply of fresh batteries.
- ◆ A portable battery-powered radio so you can keep up with the news.
- ◆ A telephone that does not depend on electricity. Cordless phones will not function during an outage.
- ◆ A supply of easy-to-prepare, nonperishable foods. This includes packaged snacks and bottled water and juices.
- ◆ A wind-up or battery-operated clock.
- ◆ A first-aid kit.
- ◆ A manual can opener.

CONSEJO DE EMERGENCIA

Un consejo útil para emergencias es estar preparado. Anteriormente, en Congregational Tower, nuestro departamento de bomberos local nos dio una charla presencial sobre preparación para emergencias. Una de las cosas que pueden ocurrir es, por supuesto, un corte de electricidad durante uno de estos eventos. Aunque a veces pueden ser impredecibles, siempre podemos estar preparados. Como siempre digo: espere lo mejor, pero prepárese para lo peor. La siguiente información proviene directamente del sitio web de SDGE y puede servirle de guía para saber qué llevar en su kit de suministros de emergencia. La mayoría de los artículos se pueden comprar en tiendas locales como Walmart, Home Depot o en línea a través de Amazon, por nombrar algunas. Otros artículos que puede utilizar con sus beneficios de venta libre (OTC) si tiene un plan Medicare Advantage que no le cuesta nada de bolsillo. Algunos de estos artículos posiblemente estén cubiertos por sus beneficios de OTC y se encuentran en las secciones de Suministros de higiene personal y Botiquín de primeros auxilios. Puede comprarlos en cualquier farmacia aprobada por su plan Advantage o en su catálogo al realizar su pedido. El programa "Reparar" de Servicios Familiares Judíos ofrece luces LED con sensor de movimiento que funcionan con pilas y linternas sin coste alguno. Si desea más información llame a su plan de salud de Medicare para revisión de sus beneficios.



PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

Kit de suministros de emergencia

Tenga un kit de suministros de emergencia a la mano en recipientes a prueba de agua y de roedores. La siguiente es una lista de artículos que se recomienda tener en su kit. Debe tener suficientes suministros para sustentar a su familia un mínimo de tres días o 72 horas. Es aconsejable poner fecha al suministro de agua, alimentos y medicamentos para simplificar el reabastecimiento de su kit de forma rutinaria. Encuentre más listas de verificación de emergencia en sdge.com/checklists.

- | | |
|--|---|
| ☐ Agua: un galón por persona al día para cuando menos 3 días (3+ galones por persona) | ☐ Mantas o bolsas para dormir |
| ☐ Cuando menos un abasto para 3 días de alimentos no perecederos <ul style="list-style-type: none">• Fruta seca• Barras energéticas/de proteína• Bebidas en polvo• Alimentos instantáneos envasados (es decir, avena, fideos ramen, sopas, etc.)• Alimentos enlatados• Abrelatas• Cazuelas para cocinar | ☐ Botiquín de primeros auxilios <ul style="list-style-type: none">• Manual de primeros auxilios• Productos antisépticos• Vendas adhesivas, gasa, cinta adhesiva• Vendas elásticas, férulas• Solución lavavojos• Compresas frías |
| ☐ Artículos de papel y suministros sanitarios <ul style="list-style-type: none">• Platos del papel• Utensilios de plástico• Toallas de papel• Papel higiénico• Bolsas de basura | ☐ Medicamentos, con receta y de venta libre |
| ☐ Suministros de higiene personal <ul style="list-style-type: none">• Toallitas húmedas• Jabón de mano• Detergente líquido• Champú• Cepillo/peine para el cabello• Pasta y cepillos de dientes• Desodorante• Toallas femeninas | ☐ Lentes, dentaduras, aparatos auditivos, etc. |
| ☐ Suministros para bebé <ul style="list-style-type: none">• Fórmula láctea y/o alimento• Pañales y toallitas limpiadoras | ☐ Cubrebocas |
| ☐ Prendas de vestir <ul style="list-style-type: none">• Ropa• Zapatos/botas• Chaquetas/abrigos• Guantes (para trabajo pesado) | ☐ Linternas |
| ☐ Asador, parrilla de gas o estufa de campamento (únicamente de exterior) <ul style="list-style-type: none">• Carbón• Líquido para encender carbón• Fósforos o encendedor de chispa/llama• Gas propano | ☐ Radio, de baterías o de manivela |
| | ☐ Reloj de baterías |
| | ☐ Baterías extra |
| | ☐ Teléfonos celulares y cargadores |
| | ☐ Suministros para mascotas <ul style="list-style-type: none">• Collar con placa de identificación y correa/transportador• Alimento y agua• Artículos sanitarios (es decir, arena para gato)• Medicamentos |
| | ☐ Llave ajustable o pinzas para cerrar los servicios públicos |
| | ☐ Cuchillo o herramienta multiusos |
| | ☐ Cinta americana |
| | ☐ Extintor de incendios |
| | ☐ Silbato, para pedir ayuda |
| | ☐ Mapas de los condados de San Diego, Imperial, Orange, Riverside y Los Ángeles |
| | ☐ Plan familiar de emergencia y listas de contactos (en papel) |

© 2025 San Diego Gas & Electric Company. All copyright and trademark rights reserved. 525900021 0425

Información adicional para la seguridad durante un apagón

Durante un apagón, aquí hay algunos consejos rápidos de seguridad a seguir:

- ◆ Use una linterna en lugar de una vela para iluminarse.
- ◆ Si usa un generador de reserva, siga estos consejos de seguridad.
- ◆ Apague los electrodomésticos principales, como el lavavajillas o el aire acondicionado, que estaban funcionando cuando se fue la luz para evitar que se enciendan inesperadamente cuando se restablezca.
- ◆ Desconecte o apague los televisores, equipos de música o consolas de videojuegos.
- ◆ Deje una luz encendida para saber cuándo se restablece la luz.

Suministros para tener a mano

- ◆ Una linterna con pilas nuevas.
- ◆ Una radio portátil de pilas para mantenerse al día con las noticias.
- ◆ Un teléfono que no dependa de la electricidad. Los teléfonos inalámbricos no funcionarán durante un apagón.
- ◆ Un suministro de alimentos no perecederos y fáciles de preparar. Esto incluye refrigerios envasados, agua embotellada y jugos.
- ◆ Un reloj de cuerda o de pilas.
- ◆ Un botiquín de primeros auxilios.
- ◆ Un abrelatas manual.

ANNOUNCEMENTS/ANUNCIOS

Announcements from property management for September 2025

- ♦ For an emergency call 911. For after hours **maintenance emergencies contact the after-hours phone number 619-692-5933.**
- ♦ SDGE has a resourceful website that provides Outages updates unplanned and planned. The outage map center provides resources for what to do when your power is out. Here is the link <https://www.sdge.com/residential/customer-service/outage-center/outage-map>
- ♦ Thank you to Laurie Orange from CCDC for the contribution of gift cards for our annual ice cream social event.
- ♦ Report a machine (s) out-of-order. Call the service department at (800)342-5932. They will ask you for the address or the 6 Digit Machine ID and the problem.

Anuncios de la oficina de la propiedad para Septiembre 2026

- ♦ Para emergencias, llame al 911. Para emergencias de **mantenimiento fuera del horario laboral, llame al 619-692-5933.**
- ♦ SDGE cuenta con un sitio web útil que proporciona actualizaciones sobre cortes de energía, tanto planificados como no planificados. El centro de mapas de cortes de energía ofrece recursos sobre qué hacer cuando se corta la electricidad. Este es el enlace: <https://www.sdge.com/residential/customer-service/outage-center/outage-map>
- ♦ Agradecemos a Laurie Orange de CCDC por su contribución con tarjetas de regalo para nuestro evento anual de helados.
- ♦ Reporte una máquina(s) fuera de servicio. Llame al departamento de servicio al (800)342-5932. Le pedirán la dirección o el ID de 6 dígitos de la máquina y el problema.



ACTIVITIES AT THE TOWER/ACTIVIDADES EN LA TORRE

09/01– Labor Day/Dia del Labor

09/03 Resident meeting/Junta de residentes 3-4:30pm

9/4 Game Day/Dia de Juegos 1PM-4PM

9/9 St. Marks food distribution/Distribucion de comida 9AM

9/11 Game Day/Dia de Juegos 1PM-4PM

9/10 Senior Dance class/Clase de baile 11AM

9/18 Game Day/Dia de Juegos 1PM-4PM

9/25 BINGO! 1PM



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 Cuatro)

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

ESL– Clases / Tutoria de Ingles 5Pm-7PM 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 on September 1st for Labor Day holiday. Please attend meeting on September 3rd to vote for activities for the year. Your participation matters and is highly encouraged to attend.

***Nota Especial:** Oficinas estaran cerradas el 1 de Septiembre para el dia festivo del Labor. Las oficinas estarán cerradas el 1 de septiembre por el Día del Trabajo. Les pedimos que asistan a la reunión del 3 de septiembre para votar sobre las actividades del año. Su participación es importante y les animamos a asistir.

September/Septiembre

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	2 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	3 7:30AM Coffee/Café 2:30PM Focus Group/Grupo de enfoque 3PM Resident meeting/junta de residentes 3PM Loteria	4 10AM YOGA 1PM GAME DAY-DIA DE JUEGOS 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	5 3PM Loteria 5PM Loteria	6
7	8 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	9 9AM St. Marks Food Distribution/Distr. De Comida 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	10 7:30AM Coffee/Café 11AM Senior Dance Class/Clase de baile 2:30PM Focus Group/Grupo de enfoque 3PM Loteria	11 10AM YOGA 1PM GAME DAY-DIA DE JUEGOS 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	12 3PM Loteria 5PM Loteria	13
14	15 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	16 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria Independence Day/Día de la Independencia (MEXICO)	17 7:30AM Coffee/Café 2:30PM Focus Group/Grupo de enfoque 3PM Loteria 5PM Loteria	18 10AM YOGA 1PM GAME DAY- DIA DE JUEGOS 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	19 3PM Loteria 5PM Loteria	20 3PM Food Distribution Church/ Distribucion de Comida Iglesia
21	22 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria (Autum begins)	23 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	24 7:30AM Coffee/Café 2:30PM Focus Group/Grupo de enfoque 3PM Loteria 5PM Loteria	25 10AM YOGA 1PM BINGO! 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	26 3PM Loteria 5PM Loteria	27
28	29 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	30 10AM YOGA 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria				
	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		