



March/Marzo 2026 Congregational Tower

Welcome March! As we approach the end of winter, we are starting to see a bit more sunshine outside. Daylight saving time begins— so remember, Spring forward one hour ahead on your clocks! It also officially marks the first day of Spring happening on March 20th. I encourage you all to do some spring cleaning in and outside your units. Spring cleaning not only allows for more room and space in your units, but also help comply with our community house rules to maintain unit standards. There are several options such as donation for items that you no longer use but maybe someone else can find use for it— or if it has no more use simply throw it away or have it picked up by our city waste service provider.

Our sister property Congregational Place is about 95% complete. Office staff is conducting applicant interviews for potential residents, and the construction crew is adding the final touches. The building is looking beautiful and projected to be operating as soon as April of 2026! This is one of many of new affordable housing complexes for seniors in our community. A survey was issued by the City of Chula Vista asking for your input when it comes to affordable housing and supportive resources for seniors. Your responses are valuable and very much appreciated. Thank you to those that have taken the time to complete.

We have interactive activities planned for our seniors taking place in our community garden. More information is to come. Operation Promise in collaboration with the Lyons Club of Chula Vista will host our first food pantry distribution here in our community room for all of our seniors and community caregivers. Check calendar for event dates, and flyers posted on each floor for information. There are volunteer opportunities for those interested including learning and teaching about nutrition. Our health article for the month will give you more information about an organization that teach you and help teach others about nutrition. Norman Park Senior Center and the Lyons Club will host a vision and health clinic on March 21st. Flyers are posted on each floor. Get out and get active! But always remember to be safe.

¡Bienvenido marzo! Con el fin del invierno acercándose, empezamos a ver un poco más de sol. Empieza el horario de verano, así que recuerden, ¡adelanten sus relojes una hora! También marca oficialmente el comienzo de la primavera, el 20 de marzo. Les animo a todos a hacer una limpieza de primavera dentro y fuera de sus unidades. Esta limpieza no solo les permite tener más espacio, sino que también ayuda a cumplir con las normas de la comunidad para mantener las condiciones de las unidades. Hay varias opciones, como donar artículos que ya no usen, pero que quizás alguien más pueda aprovechar, o si ya no les sirven, simplemente tírenlos o pídanlos a nuestro servicio de recolección de residuos municipal.

Nuestra propiedad hermana, Congregational Place, está completa en un 95 %. El personal de la oficina está entrevistando a los posibles residentes y el equipo de construcción está dando los últimos toques. ¡El edificio luce hermoso y se proyecta que estará operativo en abril de 2026! Este es uno de los muchos nuevos complejos de viviendas asequibles para personas mayores en nuestra comunidad. La ciudad de Chula Vista publicó una encuesta solicitando su opinión sobre viviendas asequibles y recursos de apoyo para personas mayores. Sus respuestas son valiosas y las agradecemos enormemente. Gracias a quienes se tomaron el tiempo de completarla.

Tenemos actividades interactivas planeadas para nuestros adultos mayores en nuestro huerto comunitario. Próximamente les daremos más información. Operacion Promesa, en colaboración con el Club Lyons de Chula Vista, organizará nuestra primera distribución de alimentos aquí, en nuestra sala comunitaria, para todos nuestros adultos mayores y cuidadores comunitarios. Consulten el calendario para ver las fechas de los eventos y los folletos publicados en cada piso para obtener más información. Hay oportunidades de voluntariado para quienes estén interesados, incluyendo aprender y enseñar sobre nutrición. Nuestro artículo de salud del mes les brindará más información sobre una organización que les enseña y ayuda a enseñar a otros sobre nutrición. El Centro para Adultos Mayores Norman Park y el Club Lyons ofrecerán una clínica de visión y salud el 21 de marzo. Hay folletos publicados en cada piso. ¡Salgan y manténganse activos! Pero recuerden siempre mantenerse seguros.

INSIDE THIS ISSUE

- Month Intro/Intro Del Mes
- Recap/Resumen (2)
- Health article/Artículo de Salud (3)
- Announcements (4)
- Activities/Actividades (5)
- Calendar/Calendario (6)

Congregational Tower Staff

- Jessica Loeza - Property Manager
- Natalie Arbino - Asst. Property Mgr.
- Eliza Guerrero - Social Services Coordinator
- Cassandra Ibarra-Espinoza - 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 12pm-1pm)

Social Services Office Phone & Hours

- (619) 420-8710
- Monday-Friday**
- 8:30AM - 12PM &
- 1:00PM - 4:00PM

After-Hours Maintenance Emergency Lines

- Maintenance Emergency**
- (619) 692-5933

- Chula Vista Police Non-Emergency**
- (619) 691-5151

For life-threatening Emergencies call or text 911

“A good friend is like a four leaf clover- hard to find and lucky to have one.”

“Un buen amigo es como un trébol de cuatro hojas: difícil de encontrar, pero es una suerte tener uno”.

FEBRUARY RECAP/RESUMEN DE ENERO

Brief update from the city on the Circuit shuttle. As you all remember, Mayor John McCann visited our community to discuss the topic of the importance of the free shuttle service for seniors in the city of Chula Vista. Some other topics related to the shuttle service were addressed, including passenger wait times. The City has a scheduled meeting with Circuit to review operational data and discuss strategies to improve on-time pickups and overall service efficiency. This will include reviewing vehicle deployment, routing, and demand patterns to identify potential adjustments to reduce delays. Hopefully we will begin to see some improvement with wait times.

Another hot and major topic is the funding for the shuttle program. The city reports that at this time no funding has been secured to continue the Community Shuttle program beyond year four of the contract, which concludes in June 2026. City staff from the mayor's office is actively monitoring and exploring potential funding opportunities, including grant programs such as SANDAG's Specialized Transportation Grant Program. Residents, this is your opportunity to remind our mayor, which as I recall he passed out his personal business cards to everyone that attended, and give him a call or send an email or go down to his office and continue to advocate for the shuttle.

Breve actualización de la ciudad sobre el servicio de transporte de Circuit. Como recordarán, el alcalde John McCann visitó nuestra comunidad para hablar sobre la importancia del servicio gratuito de transporte para personas mayores en la ciudad de Chula Vista. Se abordaron otros temas relacionados con el servicio, como los tiempos de espera de los pasajeros. La ciudad tiene programada una reunión con Circuit para revisar los datos operativos y discutir estrategias para mejorar la puntualidad en las recogidas y la eficiencia general del servicio. Esto incluirá la revisión del despliegue de vehículos, las rutas y los patrones de demanda para identificar posibles ajustes que reduzcan las demoras. Esperamos ver mejoras en los tiempos de espera.

Otro tema importante es la financiación del programa de transporte. La ciudad informa que, por el momento, no se ha conseguido financiación para continuar con el programa de transporte comunitario más allá del cuarto año del contrato, que finaliza en junio de 2026. El personal de la oficina del alcalde está monitoreando y explorando activamente posibles oportunidades de financiación, incluyendo programas de subvenciones como el Programa de Subvenciones para Transporte Especializado de SANDAG. Esta es su oportunidad de recordarle a nuestro alcalde, que según recuerdo repartió sus tarjetas personales a todos los asistentes, y de llamarlo, enviarle un correo electrónico o ir a su oficina y seguir abogando por el servicio de transporte.

Thank you to Southern Caregiver Resource Center for hosting an informative presentation on health and medical documents. The information shared with caregivers provides them with an understanding of the importance of planning for medical decisions, and end of life, and also to describe to their clients what these documents are and how it can help them in the future. Documents such as Advanced health care directives, Vial of Life forms, and POLST.

Agradecemos al Centro de Recursos para Cuidadores del Sur por ofrecer una presentación informativa sobre salud y documentos médicos. La información compartida con los cuidadores les permite comprender la importancia de planificar las decisiones médicas y el final de la vida, y también les permite explicar a sus clientes qué son estos documentos y cómo pueden ayudarles en el futuro. Documentos como las directivas anticipadas de atención médica, los formularios de viales de vida y las POLST.



In February, over 60 of our senior residents and community caregivers attended the food distribution event and received a free box of food which was distributed over at Norman Park Senior Center. The distribution was organized by Feeding San Diego and the City of Chula Vista Mayor's office. The box included fresh and non perishable items such as zucchinis, potatoes, melons, onions, spaghetti noodles, oats, and other items.



En febrero, más de 60 de nuestros residentes mayores y cuidadores comunitarios asistieron al evento de distribución de alimentos y recibieron una caja gratuita de alimentos que se distribuyó en el Centro para Personas Mayores Norman Park. La distribución fue organizada por Feeding San Diego y la alcaldía de Chula Vista. La caja incluía alimentos frescos y no perecederos como calabacines, papas, melones, cebollas, espaguetis, avena y otros.

HEALTH ARTICLE/ARTICULO DE SALUD

For our health article this month, I will share with you all a resource that was shared with me by Lina Nasr, from the County of San Diego Aging and Independence services. Lina has been involved with supporting our community here at Congregational Tower for over 5 years in coaching and teaching residents about healthy eating. Lina, alongside other outside partners and volunteers, brought to Congregational Tower our community garden. Thank you to the residents that are continuing to keep the garden alive! It looks great! Our residents have harvested cherry tomatoes, kale, potatoes, arugula, cilantro, squash, chives and onions.

Unfortunately, due to cut back on funding for certain programs, Lina's department will no longer be able to continue to provide nutrition education. However, she did share with me a resource in which I myself have registered to attend and is available online for residents that are interested. In short, Leah's Pantry is a California-based non-profit organization committed to a vision in which all people are nourished, regardless of socioeconomic status. They approach their work through the lens of trauma and resilience, and believe that positive, nourishing food experiences can heal individuals, encourage healthy community norms, promote nutrition security, and support the realignment of broken food systems in low-income communities. Leah's Pantry provides training on trauma-informed nutrition education curricula, some of which they have created. Up through June 30th, they are offering their training and their curricula for FREE to community partners. If you are interested in gaining health education skills, and offering a class to fellow residents, please consider taking their virtual classes. If you wish to participate you can email training@leahspantry.org or contact Carrie Richerson Director of Training at Leah's Pantry at 650-351-7780 ext. 106.

I encourage residents that are looking to improve their nutrition and also wish to teach their fellow neighbors to look into this free opportunity. If you have questions feel free to reach out to me.

Para nuestro artículo de salud de este mes, compartiré con ustedes un recurso que me compartió Lina Nasr, de los Servicios de Envejecimiento e Independencia del Condado de San Diego. Lina lleva más de 5 años apoyando a nuestra comunidad en la Torre Congregacional, capacitando y enseñando a los residentes sobre alimentación saludable. Lina, junto con otros colaboradores y voluntarios externos, trajo a la Torre Congregacional nuestro huerto comunitario. ¡Gracias a los residentes que siguen cuidando el huerto! ¡Se ve genial! Nuestros residentes han cosechado tomates cherry, col rizada, papas, rúcula, cilantro, calabaza, cebollino y cebolla.

Lamentablemente, debido a la reducción de fondos para ciertos programas, el departamento de Lina ya no podrá seguir impartiendo educación nutricional. Sin embargo, compartió conmigo un recurso al que me he inscrito y que está disponible en línea para los residentes interesados. En resumen, Leah's Pantry es una organización sin fines de lucro con sede en California, comprometida con una visión en la que todas las personas se nutren, independientemente de su nivel socioeconómico. Abordan su trabajo desde la perspectiva del trauma y la resiliencia, y creen que las experiencias alimentarias positivas y nutritivas pueden sanar a las personas, fomentar normas comunitarias saludables, promover la seguridad nutricional y apoyar la reestructuración de los sistemas alimentarios deficientes en comunidades de bajos ingresos. Leah's Pantry ofrece capacitación sobre programas de educación nutricional con enfoque en el trauma, algunos de los cuales han sido creados por ellos mismos. Hasta el 30 de junio, ofrecen su capacitación y sus programas de forma GRATUITA a los colaboradores comunitarios. Si le interesa adquirir habilidades en educación para la salud y ofrecer una clase a otros residentes, considere tomar sus clases virtuales. Si desea participar, puede enviar un correo electrónico a training@leahspantry.org o comunicarse con Carrie Richerson, Directora de Capacitación de Leah's Pantry, al 650-351-7780 ext. 106.

Animo a los residentes que buscan mejorar su nutrición y también desean enseñar a sus vecinos a que aprovechen esta oportunidad gratuita. Si tienen alguna pregunta, no duden en contactarme.

- ◆ Please do not throw any items or pour water over your balcony. Objects or liquids falling from balconies create safety hazards for your neighbors below. Any instance of throwing items or water from a balcony is considered a lease violation and will be addressed accordingly.
- ◆ Grocery Carts- Carts are located outside of the south entrance. After you are done using the carts, put them back for other to use.
- ◆ **Conduct** – Management appreciates your respectful behavior. However, harassment of any kind (including sexual), abusive language, or inappropriate behavior toward Management, Staff, Residents, or Caretakers will not be tolerated. Residents are also expected to act appropriately at community events; disorderly or disruptive conduct is not acceptable.

- ◆ Por favor, no arroje objetos ni vierta agua sobre su balcón. La caída de objetos o líquidos desde los balcones representa un riesgo para la seguridad de sus vecinos. Arrojar objetos o agua desde un balcón se considera una violación del contrato de arrendamiento y se abordará como corresponde.
- ◆ Carritos de compra: Los carritos se encuentran afuera de la entrada sur. Después de usarlos, devuélvalos para que otros los usen.
- ◆ Conducta: La administración agradece su comportamiento respetuoso. Sin embargo, no se tolerará ningún tipo de acoso (incluido el acoso sexual), lenguaje abusivo ni comportamiento inapropiado hacia la administración, el personal, los residentes o los conserjes. También se espera que los residentes se comporten apropiadamente en los eventos comunitarios; la conducta desordenada o disruptiva es inaceptable.



ACTIVITIES AT THE TOWER/ACTIVIDADES EN LA TORRE

3/5 Game Day/ Dia de Juegos 1-4PM

3/10 St. Marks Food distribution/Distribucion de comida 9AM

3/12– Health and Wellness from our garden/Salud y bienestar de Nuestro Jardin
11AM-1PM

3/12 Game Day/Dia de Juegos 1-4PM

3/19 Game Day/Dia de Juegos 1-4PM

3/20 Operation Promise Food Distribution/ Distribucion de comida 1-3PM

3/26 Bingo! 1-4PM



Recurring Activities / Actividades Recurrentes

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

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

Karaoke: Every Friday for the month of February todos los Viernes del mes de Febrero 5-8PM

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 5-7PM

Movie Night/Noche de Pelicula - Tuesday nights (NO MOVIE NIGHT EVERY 3RD TUESDAY OF THE MONTH/Martes en la noche (NO NOCHE DE PELICULAS CASA TERCER MARTES DEL MES) 6-9PM

Karaoke—Every Friday/Cada Viernes 5-8PM

Residents are welcome to attend English Bible Study every Monday from 3:00PM - 5:00PM in our community room.

Residentes estan bienvenidos al estudio biblico en Español todos los Jueves de 4:30pm –6:30PM en el salon comunitario.

***Special Note:** Rember daylight savings time begins on March 8th so if you have a battery operated clock, or any clocks on your appliances (microwave, alarm clocks, etc.) set them one hour ahead. Cell phones should update automatically. Survey's for senior affordable housing were collected. Dead line was March 2nd. Thank you to all that participated to share your opinions. Please do not take flyers down from the walls. If you wish to volunteer and remove outdated flyers please contact social services.

***Nota Especial:** Recuerde que el horario de verano comienza el 8 de marzo, así que si tiene un reloj de pilas o cualquier reloj de sus electrodomésticos (microondas, despertador, etc.), adelántelo una hora. Los celulares deberían actualizarse automáticamente. Se recopilaron encuestas sobre viviendas asequibles para personas mayores. La fecha límite fue el 2 de marzo. Gracias a todos los que participaron y compartieron sus opiniones. Por favor, no retire los folletos de las paredes. Si desea ser voluntario y retirar los folletos obsoletos, comuníquese con los servicios sociales.

March-Marzo 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	3 10AM Yoga 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	4 3PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	5 10AM Yoga 1PM Game Day-Dia De Juego 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	6 3PM Loteria 5PM Loteria	7
8 Daylight Savings	9 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	10 9AM St. Marks Food Distribution Church/ Distribucion de Comida 10AM Yoga 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	11 3PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	12 10AM Yoga 1PM Game Day-Dia De Juego 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	13 3PM Loteria 5PM Loteria	14
15	16 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	17 10AM Yoga 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria St. Patrick's Day	18 3PM Loteria 5PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	19 10AM Yoga 1PM Game Day-Dia De Juegos 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	20 1PM Food distribution/Distribucion de comida Congregational Tower 3PM Loteria 5PM Loteria	21 3PM Food Distribution Church / Distribucion de Comida Iglesia
22	23 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	24 10AM Yoga 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	25 3PM Loteria 5PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	26 10AM Yoga 1PM Bingo! 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	27 3PM Loteria 5PM Loteria	28
	CIRCUIT TRANSPORTATION TRANSPORTE 619-650-6386 opt. 7 MONDAY - FRIDAY LUNES - VIERNES 7:00AM - 7:00PM	SALVATION ARMY CONGREGATE MEALS COMIDA CONGREGADA MONDAY - FRIDAY LUNES - VIERES 9:30AM to 11:00AM Free transportation Transporte Gratis				