



April/Abril 2026 Congregational Tower

Evenings are warm and wonderful during the Spring time. The sun is setting past 5 o'clock, which gives us an opportunity to take a nice evening stroll and enjoy beautiful sunsets, and the best part you can go out without a sweater! Longer days also mean more activity around our community. So, if you decide to take a walk around the neighborhood, make sure you do so safely, especially when crossing the streets.

Speaking of crossing the streets, a meeting was held on site of the crosswalk on F St. and Church Ave. with city engineers and project managers to discuss safety during the construction period. Property management will keep community residents and caregivers updated with any announcements including start date of the project.

Right down the street our sister property, Congregational Place, finally has been completed! For the past couple of months office staff has been conducting interviews with applicants for the new building. As they continue to fill the new property, our first move in is our very own Occupancy Specialist Cassandra Ibarra-Espinoza, now promoted to Property Manager for Congregational Place. Cassandra began her journey with Congregational Tower as a receptionist and quickly demonstrated her dedication and capability, earning her a promotion as Occupancy Specialist. Through her hard work and commitment, she continued to grow and is now stepping into a leadership role. Although she will be dearly missed by all of us, with confidence I can truly say they have the right person in that position and wish her the best of luck.

This month, we have a planned activity as we celebrate Earth day with our community residents and our little neighbors next door over at Congregational Community Pre-school. I encourage residents to come down and show our garden some love. We ask residents to please follow garden rules, and if they wish to be a part of the garden group contact resident Elsa Orozco. Check updates for property management announcements including calendar for important activity dates.

Las tardes son cálidas y maravillosas durante la primavera. El sol se pone pasadas las 5:00 p. m., lo cual nos brinda la oportunidad de dar un agradable paseo vespertino y disfrutar de hermosos atardeceres; y lo mejor de todo es que ¡pueden salir sin necesidad de usar suéter! Los días más largos también implican una mayor actividad en nuestra comunidad. Por ello, si deciden dar un paseo por el vecindario, asegúrense de hacerlo de manera segura, especialmente al cruzar las calles.

Hablando de cruzar las calles, se realizó una reunión en el lugar del paso de peatones, en la intersección de F St. y Church Ave., con ingenieros de la ciudad y gerentes del proyecto para tratar el tema de la seguridad durante el periodo de construcción. La administración de la propiedad mantendrá informados a los residentes de la comunidad y a los cuidadores sobre cualquier anuncio, incluida la fecha de inicio del proyecto.

¡Justo al final de la calle, nuestra propiedad hermana —Congregational Place— ha sido finalmente terminada! Durante los últimos meses, el personal de la oficina ha estado realizando entrevistas con los solicitantes para el nuevo edificio. A medida que continúan ocupando la nueva propiedad, nuestra primera inquilina es nuestra propia Especialista en Ocupación, Cassandra Ibarra-Espinoza, quien ahora ha sido ascendida a Gerente de Propiedad de Congregational Place. Cassandra comenzó su trayectoria en Congregational Tower como recepcionista y demostró rápidamente su dedicación y capacidad, lo que le valió un ascenso al puesto de Especialista en Ocupación. Gracias a su arduo trabajo y compromiso, continuó creciendo profesionalmente y ahora asume un rol de liderazgo. Aunque todos nosotros la extrañaremos mucho, puedo afirmar con total confianza que cuentan con la persona idónea para ese puesto; le deseamos la mejor de las suertes.

Este mes tenemos programada una actividad para celebrar el Día de la Tierra junto con los residentes de nuestra comunidad y nuestros pequeños vecinos de al lado, del Preescolar Comunitario Congregacional. Animo a los residentes a bajar y brindar un poco de cariño a nuestro jardín. Solicitamos a los residentes que, por favor, respeten las normas del jardín y que, si desean formar parte del grupo de jardinería, se pongan en contacto con la residente Elsa Orozco. Consulten las actualizaciones para ver los avisos de la administración de la propiedad, incluido el calendario con las fechas de actividades importantes.

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

“Faith is the strength by which a shattered world shall emerge into the light.”

“La fe es la fuerza mediante la cual un mundo destrozado emergerá hacia la luz.”

- Hellen Keller

MARCH RECAP/RESUMEN DE MARZO

County of San Diego's Aging and Independence services Lina Nasr visited Congregational Tower and hosted a health wellness presentation focusing on nutrition. During the presentation, residents had an open discussion about identifying what is important to them when looking at the nutrition label on food items. Residents and caregivers that attended all shared what was important to them and why it was important to look at either the calories, the amount of carbs and very important the sugar content in the food. Another valuable lesson during the presentation was healthier options of certain foods and how to identify if the food is rich in nutrients or is highly processed. The presentation concluded in our community garden where Lina and residents discussed the benefits of gardening your own food and utilizing the source as a means to not only benefit your health but benefit grocery budget.

Lina Nasr, de los Servicios de Envejecimiento e Independencia del Condado de San Diego, visitó la Congregational Tower y ofreció una presentación sobre bienestar y salud centrada en la nutrición. Durante la presentación, los residentes tuvieron la oportunidad de entablar un diálogo abierto para identificar qué aspectos consideran importantes al examinar las etiquetas nutricionales de los alimentos que consumen. Tanto los residentes como los cuidadores asistentes compartieron sus prioridades y explicaron por qué les resulta importante prestar atención a las calorías, la cantidad de carbohidratos y —un aspecto fundamental— el contenido de azúcar en los alimentos. Otra lección valiosa de la presentación consistió en identificar opciones más saludables para ciertos alimentos y aprender a distinguir si un producto es rico en nutrientes o si, por el contrario, es altamente procesado. La presentación concluyó en nuestro jardín comunitario, donde Lina y los residentes conversaron sobre los beneficios de cultivar sus propios alimentos, destacando cómo esta práctica no solo favorece la salud, sino que también contribuye a optimizar el presupuesto personal para sus alimentos.

On March 25th, CCDC hosted a board meeting to discuss our new property, Congregational Place. Regional manager, Gema Flores, attended the meeting and provided an update on interview screening for applicants for the new building. Also in attendance was Congregational Place's new property manager, Cassandra Ibarra-Espinoza. Congregational Tower's property manager and social services coordinator also attended the meeting providing updates about the Tower's occupancy, office staff, crosswalk construction update and senior activities scheduled to occur for the month of April.

CCDC shared an update in regards to the Circuit shuttle service. Board member Laurie Orange stated the shuttle service will continue uninterrupted for seniors, but continues to work with the city to secure funding for the upcoming year and coming up with sustainable funding to help keep the program in place to offer free rides for seniors in the community.

El 25 de marzo, CCDC celebró una reunión de la junta directiva para nuestra nueva propiedad, Congregational Place. La gerente regional, Gema Flores, asistió a la reunión y ofreció una actualización sobre el proceso de selección de entrevistas para los solicitantes del nuevo edificio. También estuvo presente la nueva administradora de la propiedad de Congregational Place, Cassandra Ibarra-Espinoza. Asimismo, asistieron a la reunión el administrador de la propiedad y el coordinador de servicios sociales de Congregational Tower, quienes proporcionaron actualizaciones sobre la ocupación de la Torre, el personal administrativo, el avance de la construcción del paso peatonal y las actividades para personas mayores programadas para el mes de abril.

El CCDC compartió una actualización con respecto al servicio de transporte Circuit. La miembro de la junta, Laurie Orange, declaró que el servicio de transporte continuará sin interrupciones para las personas mayores, pero que se sigue trabajando con la ciudad para asegurar la financiación para el próximo año y establecer un financiamiento sostenible que ayude a mantener el programa vigente, ofreciendo así viajes gratuitos a las personas mayores de la comunidad.

Our community garden has many benefits including to help reduce stress, promote activity during the day, healthy food and much more. It has been two years since the project was started, and thanks to our wonderful residents that are helping to maintain it, the garden continues to produce lettuce, arugula, kale, cilantro, and tomatoes. Of course, all this could have not been achieved without the grant from the County including Master Gardner Amy Zinc and her peer volunteers. The garden flourishes and continues to thrive with all the knowledge our residents have obtained from the experience. This opened the opportunity to teach others as well, including our small little neighbors next door over at Congregational Community Pre-school.

Little ones came over to visit our community garden and residents had the chance to teach them how to plant their very own garden. From squash, to peas and green beans, and even beans. The children were able to take with them their little potted seeds and will care for it over the next few weeks. They young students will meet with our expert residents on Earth Day to celebrate the meaning of it, including to check on the progress of their little seeds.



Nuestro huerto comunitario ofrece numerosos beneficios, entre los que se incluyen la reducción del estrés, el fomento de la actividad física durante el día, el acceso a alimentos saludables y mucho más. Han transcurrido dos años desde que se puso en marcha este proyecto y, gracias a nuestros maravillosos residentes que colaboran en su mantenimiento, el huerto continúa produciendo lechugas, rúcula, col rizada (kale), cilantro y tomates. Por supuesto, nada de esto habría sido posible sin la subvención otorgada por el Condado, ni sin la invaluable labor de la Maestra Jardinera Amy Zinc y su equipo de voluntarios. El huerto florece y sigue prosperando gracias a todo el conocimiento que nuestros residentes han adquirido a través de esta experiencia. Esto abrió, además, la oportunidad de enseñar a otros, incluidos nuestros pequeños vecinos del lado: los niños del Preescolar Comunitario Congregacional.

Los más pequeños vinieron a visitar nuestro huerto comunitario, y los residentes tuvieron la oportunidad de enseñarles a plantar su propio jardín. Desde calabazas hasta guisantes, judías verdes e incluso frijoles. Los niños pudieron llevarse consigo sus pequeñas semillas plantadas en macetas y las cuidarán durante las próximas semanas. Estos jóvenes estudiantes se reunirán con nuestros residentes expertos el Día de la Tierra para celebrar el significado de esta fecha y, de paso, comprobar el progreso de sus pequeñas semillas.

Thank you Operation Promise and the Lyons Club of Chula Vista for hosting our first food distribution here in our community. Close to 100 residents and community caregivers participated and were able to receive fresh and non-perishable food items calculating a savings of about \$46.00 in groceries for a single household and \$92.00 for household of two. To our resident and caregiver volunteers, we appreciate your participation as well to help monitor line and assist with the event. Operation promise will return this month on April 24th inviting all residents and community caregivers to participate in the food program.

Agradecemos a Operation Promise y al Club de Leones de Chula Vista por organizar nuestra primera distribución de alimentos aquí en nuestra comunidad. Casi 100 residentes y cuidadores comunitarios participaron y pudieron recibir alimentos frescos y no perecederos, lo que representa un ahorro estimado de aproximadamente \$46.00 en comestibles para un hogar unipersonal y de \$92.00 para un hogar de dos personas. A nuestros residentes y cuidadores voluntarios: valoramos enormemente su participación para ayudar a supervisar la fila y colaborar en el desarrollo del evento. Operation Promise regresará este mes, el 24 de abril, e invita a todos los residentes y cuidadores comunitarios a participar en este programa de distribución de alimentos.



HEALTH ARTICLE/ARTICULO DE SALUD

The Benefits of Morning Sunlight & How to Make it a Habit

Getting sunlight early in the morning can have powerful health benefits. Exposure within the first hour of waking helps regulate your body's internal clock, which can improve sleep quality and make it easier to fall asleep at night. Morning light also signals your body to feel more awake and alert, helping boost energy levels and mental clarity throughout the day.

In addition, regular exposure to natural light in the morning can support mood and reduce stress by promoting healthy hormone balance. It may also contribute to better overall wellness by encouraging consistent daily rhythms. Even spending a few minutes outside or near a bright window each morning can make a noticeable difference in how you feel.



Time of day	Type of light	Examples
Morning	White or blue	Morning sunlight, LED lights, fluorescent lights, screens
Afternoon	Yellow and orange	Sunlight when it's lower in the sky, orange light bulbs, lamps
Evening	Red or darkness	Red light bulbs, candles, blackout blinds, eye masks

Los beneficios de la luz solar por la mañana y cómo convertirla en un hábito

Recibir luz solar temprano en la mañana puede aportar poderosos beneficios para la salud. La exposición a la luz durante la primera hora tras despertar ayuda a regular el reloj interno del cuerpo, lo cual puede mejorar la calidad del sueño y facilitar el conciliarlo por la noche. Asimismo, la luz matutina indica al organismo que debe sentirse más despierto y alerta, contribuyendo a aumentar los niveles de energía y la claridad mental a lo largo del día.

Además, la exposición regular a la luz natural por la mañana puede favorecer el estado de ánimo y reducir el estrés al promover un equilibrio hormonal saludable. También puede contribuir a un mayor bienestar general al fomentar ritmos diarios consistentes. Incluso pasar unos pocos minutos al aire libre o cerca de una ventana luminosa cada mañana puede marcar una diferencia notable en cómo te sientes.



Hora del día	Tipo de luz	Ejemplos
Mañana	Blanca o azul	Luz solar matutina, luces LED, luces fluorescentes, pantallas
Tarde	Amarilla y naranja	Luz solar cuando está más baja en el cielo, bombillas naranjas, lámparas
Noche	Roja u oscuridad	Bombillas de luz roja, velas, cortinas opacas, antifaces

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.

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 good conduct. However, we will not tolerate any harassment, sexual or otherwise, abusive language or behavior considered inappropriate by the resident towards either the Manager or any other member of the management staff.

DO NOT PLACE LAUNDRY PODS IN THE PULL-OUT DETERGENT DRAWER OF THE WASHING MACHINE. Laundry pods do not dissolve properly in the drawer which leads to clogs in the water pathway, water to overflow and leak onto the floor. Laundry pods **MUST** be placed directly inside the washing machine drum with your clothing. If you see someone placing pods in the detergent drawer, please kindly share this information to help prevent damage and flooding. **Helpful Tips: 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.

For after-hours **maintenance emergencies contact the after-hours phone number 619-692-5933.**



Por favor, no arrojen objetos desde sus balcones. Estos objetos caen y representan un peligro para sus vecinos. Cualquier incidente en el que se arrojen objetos desde el balcón constituye una violación del contrato de arrendamiento y será tratado en consecuencia.

Carritos de la compra: Los carritos se encuentran ubicados fuera de la entrada sur. Una vez que haya terminado de utilizarlos, por favor devuélvalos a su lugar para que otros puedan usarlos.

Conducta: La administración agradece su buena conducta. Sin embargo, no toleraremos ningún tipo de acoso —ya sea sexual o de cualquier otra índole—, lenguaje abusivo ni comportamientos que el residente considere inapropiados hacia el Gerente o cualquier otro miembro del personal administrativo.

NO COLOQUE LAS CÁPSULAS DE DETERGENTE EN EL CAJÓN EXTRAÍBLE PARA DETERGENTE DE LA LAVADORA. Las cápsulas no se disuelven adecuadamente en el cajón, lo que provoca obstrucciones en el conducto del agua, causando desbordamientos y fugas de agua hacia el suelo. Las cápsulas de detergente **DEBEN** colocarse directamente dentro del tambor de la lavadora, junto con la ropa. Si observa que alguien coloca las cápsulas en el cajón del detergente, por favor, comparta amablemente esta información para ayudar a prevenir daños e inundaciones. Consejos útiles: Reporte si alguna máquina está fuera de servicio. Llame al departamento de servicio al (800)342-5932. Le solicitarán la dirección o el número de identificación de la máquina (ID de 6 dígitos), así como una descripción del problema.

Para emergencias de **mantenimiento fuera del horario habitual, comuníquese al número de teléfono de emergencias: 619-692-5933.**

ACTIVITIES AT THE TOWER/ACTIVIDADES EN LA TORRE

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

4/10 Yard sale/Venta de garaje 10AM-2PM

4/14 St. Mark's Food Distribtuion/Distribucion de Comida 9AM

4/16 Game Day/Dia de Juegos 1-4PM

4/22 Earth Day activity/Actividad para dia de la Tierra 10:30AM

4/23 Game Day/Dia de Juegos 1-4PM

4/24 Food Distribution /Distribucion de comida Congregational Tower 1PM-3PM

4/30 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)

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 **ALL RESIDENTS WELCOME TO ATTEND/TODOS LOS RESIDENTS ESTAN BIENVENIDOS ATENDER**

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:** Happy Easter. No Game day on 4/2/2026. Social Services will be closed from 4/6-4/10 returning on 4/13. Please be weary of solicitors entering our building. Reminder– there is no soliciting in our building. Contact the Chula Vista Police Department non-emergency number should you see soliciting in the building. Phone number is on the introduction page of newsletter. There is a yard sale scheduled for our community– check flyers for more information.

***Nota Especial:** ¡Felices Pascuas! No habrá día de juegos el 2 de abril de 2026. El Departamento de Servicios Sociales permanecerá cerrado del 6 al 10 de abril, reanudando sus actividades el día 13. Por favor, manténganse atentos ante la presencia de vendedores ambulantes que ingresen a nuestro edificio. Recordatorio: está prohibida la venta ambulante dentro de nuestras instalaciones. Si observa a alguien realizando ventas en el edificio, por favor comuníquese con el número de no emergencia del Departamento de Policía de Chula Vista. El número de teléfono se encuentra en la página de introducción de nuestro boletín informativo. Hay una venta de garaje programada para nuestra comunidad; consulten los folletos para más información.

April/Abril 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 3PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles (April fool's Day)	2 10AM Yoga 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	3 3PM Loteria 5PM Loteria	4
5 EASTER SUNDAY	6 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	7 10AM Yoga 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	8 3PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	9 10AM Yoga 1PM Game Day-Dia De Juego 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	10 10AM Yard Sale/Venta de Garaje 3PM Loteria 5PM Loteria	11
12	13 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	14 9AM St. Marks Food Distribution Church/ Distribucion de Comida 10AM Yoga 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	15 3PM Loteria 5PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	16 10AM Yoga 1PM Game Day-Dia De Juegos 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	17 3PM Loteria 5PM Loteria	18 3PM Food Distribution Church / Distribucion de Comida Iglesia
19	20 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	21 10AM Yoga 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	22 10:30AM Earth Day Activity/Actividad 3PM Loteria 5PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles (Earth Day/Dia de La Tierra)	23 10AM Yoga 1PM Game Day-Dia de juegos 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	24 1PM Food Distribution/ Distribucion de Comida 3PM Loteria 5PM Loteria	25
26	27 3PM Rummikub & Loteria 5PM Loteria	28 10AM Yoga 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria	29 3PM Loteria 5PM Loteria 5PM ESL Clase de Ingles	30 10AM Yoga 1PM Bingo! 3PM Mexican Train & Rummikub 5PM Loteria		
	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				