



# May/Mayo 2026 Congregational Tower

We are in between the spring and summer. As the saying goes, April showers, May flowers! The rainy days in the spring reflect a seasonal change in the months ahead. Trees begin to grow green leaves, and flowers are blossoming. Just take a step outside our building, and you can even smell spring! My favorite is the smell of the sweet aroma of the jasmine flower.

Last month's Earth day gathering outside around the Jacaranda tree was quite peaceful. Reverend Victoria led those gathered in prayer to commemorate our residents and caregivers loved ones. Our small neighbors over at Community Congregational Pre-school expressed their love by singing their ABC's and "Twinkle Twinkle little star" to end our ceremony. About 11 years ago, the residents at Congregational Tower planted a Jacaranda tree and each year on Earth Day they can write the name of their dearly departed and remember them by placing their names under the tree. The Jacaranda usually blooms radiant purple flowers in late spring representing wisdom, rebirth, wealth and good luck.

During the transition of establishing a new service coordinator, residents and community caregivers will continue to receive limited support and information from service coordinator at Congregational Place. Please make sure you continue to read your announcements, and calendar for events and activities. They will continue to take place during the transition and encourage all to participate.

From Social Services Coordinator Eliza Guerrero- "I want to personally extend my gratitude for every single one of you for welcoming me and allowing me into your home, because the Tower is your home. Thank you for sharing with me valuable experiences I will cherish our memories always and continue my work remembering the positive impact I have had in this community. You have contributed more than just your time with me during this journey, and the knowledge and wisdom we have shared will not go in vain. I will continue to work with seniors in our community to provide the guidance, support, resources and services that I so much have a passion to share with others."

Nos encontramos en el periodo de transición entre la primavera y el verano. Como dice el dicho: «Abril, aguas mil; mayo, flores mil». Los días lluviosos de la primavera reflejan el cambio estacional que nos aguarda en los próximos meses. Los árboles comienzan a cubrirse de hojas verdes y las flores están en plena floración. Basta con salir de nuestro edificio para percibir, incluso con el olfato, la llegada de la primavera. Mi aroma favorito es el dulce perfume de la flor de jazmín.

La reunión del Día de la Tierra del mes pasado, celebrada al aire libre junto al árbol de jacaranda, transcurrió en un ambiente de gran paz. La reverenda Victoria guio a los asistentes en una oración para conmemorar a los seres queridos de nuestros residentes y cuidadores. Nuestros pequeños vecinos del Preescolar Comunitario Congregacional expresaron su afecto cantando el abecedario y la canción «Estrellita, ¿dónde estás?» para dar cierre a nuestra ceremonia. Hace unos once años, los residentes de la Congregational Tower plantaron un árbol de jacaranda; desde entonces, cada año, con motivo del Día de la Tierra, tienen la oportunidad de escribir los nombres de sus seres queridos ya fallecidos y honrar su memoria colocando dichos nombres bajo el árbol. Por lo general, la jacaranda florece a finales de la primavera, cubriéndose de radiantes flores de color púrpura que simbolizan la sabiduría, el renacimiento, la prosperidad y la buena fortuna.

Durante el proceso de transición para la designación de un nuevo coordinador de servicios, los residentes y los cuidadores de la comunidad continuarán recibiendo apoyo e información limitados por parte del coordinador de servicios de Congregational Place. Por favor, asegúrese de seguir leyendo los avisos y de consultar el calendario de eventos y actividades. Estos continuarán llevándose a cabo durante la transición, y animamos a todos a participar.

De la Coordinadora de Servicios Sociales Eliza Guerrero- "Deseo expresarles personalmente mi gratitud a cada uno de ustedes por haberme dado la bienvenida y haberme permitido entrar en su hogar, pues la Torre es su hogar. Gracias por compartir conmigo experiencias valiosas; atesoraré siempre nuestros recuerdos y continuaré mi labor teniendo presente el impacto positivo que he tenido en esta comunidad. Ustedes han aportado mucho más que solo su tiempo durante este trayecto, y el conocimiento y la sabiduría que hemos compartido no habrán sido en vano. Seguiré trabajando con las personas mayores de nuestra comunidad para brindarles la orientación, el apoyo, los recursos y los servicios que tanto me apasiona compartir con los demás."

## ***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

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**

*"True friends are never apart, maybe in distance, but never in heart."*

*"Los verdaderos amigos nunca están separados; tal vez en la distancia, pero nunca en el corazón."*

# RECAP FOR APRIL/RESUMEN DE ABRIL

Community Congregational Church Pastor and CCDC board member, Reverend Victoria Freiheit, hosted annual Earth Day commorancy of our community residents loved ones by putting their name on a small piece of paper and burying it under the Jacaranda tree. Here we see one of our residents honoring one of his past loved ones and sharing with us a fond memory of his.

La reverenda Victoria Freiheit —pastora de la Iglesia Congregacional de la Comunidad y miembro de la junta directiva del CCDC— presidió la conmemoración anual del Día de la Tierra, un acto en el que los residentes de nuestra comunidad honraron a sus seres queridos escribiendo sus nombres en pequeños trozos de papel y enterrándolos bajo el árbol de jacarandá. Aquí vemos a uno de nuestros residentes rindiendo homenaje a un ser querido ya fallecido y compartiendo con nosotros un grato recuerdo sobre él.



Residents and caregivers did some spring cleaning and gathered in our community room for annual “yard sale” . The activity serves the purpose to help residents reduce the items in their units and turn their unused items into extra cash. It also serves as an isolation intervention and socialization activity that promotes face to face interaction and networking.

Los residentes y cuidadores realizaron una limpieza de primavera y se reunieron en nuestra sala comunitaria para la tradicional «venta de garaje» anual. Esta actividad tiene como propósito ayudar a los residentes a reducir la cantidad de objetos en sus unidades y convertir los artículos que ya no utilizan en dinero extra. Asimismo, funciona como una intervención contra el aislamiento y una actividad de socialización que fomenta la interacción cara a cara y el establecimiento de vínculos sociales.



Community caregivers gathered at Calaveras on Taco Tuesday with Eliza Guerrero-Social Services Coordinator. The celebration was hosted by Congregational Towers IHSS caregivers where each one shared about their first experience working at the Tower and growth as a group. Caregivers went around expressing their gratitude to Eliza for her continuous support in providing services, resources, and organizing team building and training activities. A truly wonderful group of caregivers, the Tower residents’ are very lucky to have as part of their community.

Los cuidadores comunitarios se reunieron en Calaveras durante el «Martes de Tacos» junto a Eliza Guerrero, Coordinadora de Servicios Sociales. La celebración fue organizada por los cuidadores del programa IHSS de Congregational Towers, quienes compartieron sus experiencias iniciales trabajando en la Torre, así como su crecimiento como grupo. Los cuidadores expresaron, uno por uno, su gratitud hacia Eliza por su apoyo constante en la provisión de servicios y recursos, así como por la organización de actividades de formación y de cohesión de equipo. Se trata de un grupo de cuidadores verdaderamente maravilloso; los residentes de la Torre tienen mucha suerte de contar con ellos como parte de su comunidad.



## HEALTH ARTICLE/ARTICULO DE SALUD

Do you know the signs of a stroke? Knowing them and quickly reacting can make a big difference in the outcome in the persons life. Studies show that nearly 2 million brain cells are lost each minute that a stroke remains untreated. Any one can have a stroke, no matter the age. According to the American Stroke Association, strokes occur "by a clot obstructing the flow of blood to the brain or by a blood vessel rupturing and preventing blood flow to the brain." Stroke is a cardiovascular disease (like a heart attack) and accounts for roughly 17% of all deaths from cardiovascular diseases. Some of the signs to recognize if someone is having a stroke are

- Trouble speaking
- Trouble seeing
- Trouble walking
- Weakness on one side of your body
- Severe headache that comes out of nowhere

Noting when symptoms began will be helpful information for medical professionals. While it is rarely the case, CPR may also need to be performed during a stroke.

Immediately call 911 when you see someone experiencing a stroke, do not give them any medication, food or drinks as this can impact the persons ability to swallow and cause them to choke. Having emergency responders attend to the person can potentially save their life instead of you having to drive them to the emergency room.

¿Conoces los síntomas de un derrame cerebral? Conocerlos y reaccionar rápidamente puede marcar una gran diferencia en el pronóstico de la persona. Los estudios demuestran que se pierden casi 2 millones de células cerebrales por cada minuto que un derrame cerebral permanece sin tratamiento. Cualquier persona puede sufrir un derrame cerebral, sin importar la edad. Según la Asociación Americana de Accidentes Cerebrovasculares, estos ocurren "por un coágulo que obstruye el flujo sanguíneo al cerebro o por la ruptura de un vaso sanguíneo que impide dicho flujo". El derrame cerebral es una enfermedad cardiovascular (como un ataque cardíaco) y representa aproximadamente el 17% de todas las muertes por enfermedades cardiovasculares. Algunos de los signos para reconocer si alguien está sufriendo un derrame cerebral son:

- Dificultad para hablar
- Dificultad para ver
- Dificultad para caminar
- Debilidad en un lado del cuerpo
- Dolor de cabeza intenso que aparece de repente

Anotar el momento en que comenzaron los síntomas será una información útil para los profesionales médicos. Aunque es poco frecuente, es posible que también sea necesario realizar reanimación cardiopulmonar (RCP) durante un accidente cerebrovascular.

Llame inmediatamente al 911 si observa que alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular; no le administre ningún medicamento, alimento ni bebida, ya que esto puede afectar su capacidad para tragar y provocar que se atragante. Permitir que los servicios de emergencia atiendan a la persona puede, potencialmente, salvarle la vida; esto resulta preferible a tener que trasladarla usted mismo en automóvil a la sala de urgencias.

**The announcements are directly from the Congregational House Rules and Model Lease:**

- ◆ Reporting Changes Between Regularly Scheduled Recertifications: If any of the following changes occur, the Tenant agrees to advise the Landlord immediately.
- ◆ Alcoholic Beverages- Alcoholic beverages are not permitted in the common areas or parking lot, at any time. Alcohol is only permitted in the units.
- ◆ Personal Property- Management is not responsible for damage or loss of any personal property belonging to the resident. Residents are encouraged to obtain renter's insurance for personal belongings such as furniture, personal effects, jewelry, clothing, etc.
- ◆ Balcony and Patio- Outdoor furniture and no more than three (3) potted plants may be placed on balcony or patio. Please do not use the patio or balcony as a storage place but as a pleasant additional living space.

**Notificación de cambios entre recertificaciones programadas regularmente: Si ocurriera alguno de los siguientes cambios, el Inquilino se compromete a notificar al Arrendador de inmediato.**

- ◆ Bebidas alcohólicas: No se permiten bebidas alcohólicas en las áreas comunes ni en el estacionamiento, en ningún momento. El consumo de alcohol solo está permitido dentro de las unidades residenciales.
- ◆ Propiedad personal: La administración no se hace responsable por daños o pérdidas de cualquier propiedad personal perteneciente al residente. Se recomienda a los residentes contratar un seguro de inquilino para sus pertenencias personales, tales como muebles, efectos personales, joyas, ropa, etc.
- ◆ Balcones y patios: Se permite colocar muebles de exterior y un máximo de tres (3) plantas en macetas en el balcón o patio. Por favor, no utilice el patio o balcón como espacio de almacenamiento, sino como un agradable espacio adicional para la convivencia.



# ACTIVITIES AT THE TOWER/ACTIVIDADES EN LA TORRE

**5/4 Medication management presentation/Presentacion de administracion de medicamento**

**5/8 Mother's and Father's Day celebration/Celebracion de dia de la Madre y Padre 1-3PM**

**5/7 Game Day/Dia de Juegos 1-4PM**

**5/12 Food Distribution @ St. Marks/Distribucion de Comida St. Marks 9AM-12PM**

**5/14 Gam Day/Dia de Juegos 1-4PM**

**5/21 Game Day/Dia de Juegos 1-4PM**

**5/22 Food Distribution @ Congregational Tower/Distribucion de Comida en Congregational Tower 1-3PM**

**5/25 OFFICE CLOSED/OFICINAS CERRADAS**

**5/28 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:** In observance of Memorial Day, offices will be closed. Social Services will have limited support to Congregational Tower community during transition of establishing new service coordinator. Information will be given to residents once department operations are established. Thank you for your patience during this transition.

**\*Nota Especial:** Con motivo del Día de los Caídos (Memorial Day), las oficinas permanecerán cerradas. El Departamento de Servicios Sociales ofrecerá un apoyo limitado a la comunidad de Congregational Tower durante el proceso de transición para la designación de un nuevo coordinador de servicios. Se proporcionará información a los residentes una vez que se hayan restablecido las operaciones del departamento. Gracias por su paciencia durante esta transición.

# May/Mayo 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 <b>3PM</b> Loteria 5 <b>PM</b> Loteria	2
3	4 <b>10AM</b> Medication management presentation/ Presentacion de administrar medicamentos <b>3 PM</b> Rummikub & Loteria <b>5PM</b> Loteria	5 <b>10AM</b> Yoga <b>3PM</b> Mexican Train & Rummikub <b>5PM</b> Loteria	6 <b>3PM</b> Loteria <b>5PM</b> ESL Clase de Ingles	7 <b>10AM</b> Yoga <b>1PM</b> Game Day-Dia De Juego <b>3PM</b> Mexican Train & Rummikub <b>5PM</b> Loteria	8 <b>1PM</b> Mother's/ Fathers day party/ Fiesta de dia de Madre/Padre <b>3PM</b> Loteria <b>5PM</b> Loteria	9
10  Mother's Day Dia de la Madre	11 <b>3PM</b> Rummikub & Loteria <b>5PM</b> Loteria	12 <b>9AM</b> St. Marks Food Distribution Church/ Distribucion de Comida <b>10AM</b> Yoga  <b>3PM</b> Mexican Train & Rummikub <b>5PM</b> Loteria	13 <b>3PM</b> Loteria <b>5PM</b> Loteria <b>5PM</b> ESL Clase de Ingles	14 <b>10AM</b> Yoga  <b>1PM</b> Game Day-Dia De Juegos <b>3PM</b> Mexican Train & Rummikub <b>5PM</b> Loteria	15 <b>3PM</b> Loteria <b>5PM</b> Loteria	16 <b>3PM</b> Food Distribution Church / Distribucion de Comida Iglesia
17	18 <b>3PM</b> Rummikub & Loteria <b>5PM</b> Loteria	19 <b>10AM</b> Yoga <b>3PM</b> Mexican Train & Rummikub <b>5PM</b> Loteria	20 <b>10:30AM</b> Earth Day Activity/Actividad <b>3PM</b> Loteria <b>5PM</b> Loteria <b>5PM</b> ESL Clase de Ingles	21 <b>10AM</b> Yoga <b>1PM</b> Game Day-Dia de juegos <b>3PM</b> Mexican Train & Rummikub <b>5PM</b> Loteria	22 <b>1PM</b> Food Distribution/ Distribucion de Comida <b>3PM</b> Loteria <b>5PM</b> Loteria	23
24	25 <b>OFFICE CLOSED/ OFICINA CERRADA</b> <b>3PM</b> Rummikub & Loteria <b>5PM</b> Loteria  Memorial Day	26 <b>10AM</b> Yoga <b>3PM</b> Mexican Train & Rummikub <b>5PM</b> Loteria	27 <b>3PM</b> Loteria <b>5PM</b> Loteria <b>5PM</b> ESL Clase de Ingles	28 <b>10AM</b> Yoga <b>1PM</b> Bingo! <b>3PM</b> Mexican Train & Rummikub <b>5PM</b> Loteria	29 <b>3PM</b> Loteria <b>5PM</b> Loteria	30
31	<b>CIRCUIT TRANSPORTATION TRANSPORTE</b> <b>619-650-6386 opt. 7</b>  <b>MONDAY - FRIDAY LUNES - VIERNES</b> <b>7:00AM - 7:00PM</b>	<b>SALVATION ARMY CONGREGATE MEALS COMIDA CONGREGADA</b>  <b>MONDAY - FRIDAY LUNES - VIERES</b> <b>9:30AM to 11:00AM</b>  <b>Free transportation Transporte Gratis</b>				