DEPARTAMENTO DE SERVICIOS COMUNITARIOS

# Ciudad de San Pablo

# GUÍA DE ACTIVIDADES

**ABRIL-JULIO 2020**

Junior Giants (Página 12)

TOP WORK PLACES 2019 BayArea NewsGroup

San Pablo All-America City NATIONAL CIVIC LEAGUE 2014

CITY of SAN PABLO City of New Directions

Parks Make Life Better!

City of San Pablo
13831 San Pablo Ave
San Pablo, CA 94806
(510) 215-3080
www.sanpabloca.gov

CITY of SAN PABLO
City of New Directions

Current Resident

Presorted Standard
US Postage Paid
Richmond, CA
Permit No 194

ECRWSS

# MENSAJE DEL DIRECTOR Y CONTACTOS

Hoy en un mundo ocupado, es fácil olvidar que tomar tu tiempo para disfrutar cada día es importante para la salud y bien estar. El departamento de servicios comunitarios de San Pablo está comprometido en asegurarse que cada residente de san pablo tiene la oportunidad de experimentar extraordinarias actividades, eventos y salones. Con tantos programas y eventos para ofrecer es difícil de resaltar todos, pero por favor de leer las paginas de este libro de actividades y ve las diferentes oportunidades que tenemos para ofrecer. También, asegúrese de acompañarnos a celebrar el día de la independencia en asistir a nuestro evento anual de multicultural del 4 de julio. ¡Este evento incluyera juegos, entretenimiento cultural, comida y nuestros espectáculos de juegos artificiales! Si tiene algún comentario o preguntas, por favor de contactarse directamente conmigo, sino deseo de verlos en nuestros eventos y clases. ¡Gracias por tu tiempo y disfruta otro verano en San Pablo!

Atentamente,

Greg Dwyer
Director de Servicios Comunitarios

## PERSONAL DE SERVICIOS COMUNITARIOS

Greg Dwyer, Community Services Director ..... (510) 215-3081

**Personal de Recreación, Tercera Edad y Transportación**

Jean Clark, Community Services Manager ..... (510) 215-3091
Anne Austin Pinata, Art Curator..... (510) 215-3080
Joanna Pulido, Community Services Coordinator II (Salones) ..... (510) 215-3085
Lizett Lopez, Community Services Coordinator II (Programas para jovenes) ..... (510) 215-3083
Vanessa Flores, Community Services Coordinator II (Eventos) ..... (510) 215-3084
Savoy Fraine, Community Services Coordinator II (Deportes).....(510) 215-3088
Edith Figueroa, Sr. Administrative Clerk (Tercera Edad) ..... (510) 215-3082
Zee Deleon, Community Services Coordinator II (Tercera Edad) ..... (510) 215-3096
Maria Garcia, Community Services Coordinator I (Transportación) ..... (510) 215-3097

**Personal de la division de jovenes, escuelas y asociaciones comunitarias**

Jora Atienza Washington, Community Services Manager ..... (510) 215-3092
Bertha Romo, Community Services Coordinator II (Becas y evaluaciónes) ..... (510) 215-3087
Elise Veliz, Community Services Coordinator I (Comisión Juvenil y eventos)..... (510) 215-3086

## HORARIO DE RECREACIÓN, TERCERA EDAD, Y TRANSPORTACIÓN

Recreation Office / M-F / 8am - 5pm / recreation@sanpabloca.gov.....(510) 215-3080
Senior Center Office / M-F / 8am - 5pm / seniors@sanpabloca.gov.....(510) 215-3090
Paratransit Office / M-F / 8am - 4:30pm / paratransit@sanpabloca.gov .....(510) 215-3095

# TABLA DE CONTENIDO

## TABLA DE CONTENIDO


| | |
|---|---|
| Museos y Únete a Nuestro Equipo | 1 |
| Nuevo Salon | 2 |
| Eventos | 3-5 |
| Salones | 6-7 |
| Comisión Juvenil de San Pablo | 8 |
| Información de Registro | 9 |
| Programas Juveniles | 10 |
| Campamentos de verano y Jr. Giants | 11-12 |
| Clases de Recreación | 13-16 |
| Exhibiciones de Arte y Oportunida de Beca | 17 |
| Programas de Tercera Edad | 18-23 |
| Servicio de Transportación | 24 |


Sujeto a cambios – Tenga en cuenta que toda la información (incluyendo los precios) en esta guía está sujeto a cambiar.

## CONCILIO DE SAN PABLO

Las juntas del Consejo de la Ciudad de San Pablo se llevan a cabo el 1er y 3er lunes de cada mes a las 6:00pm en la Cámara del concilio del Ayuntamiento.

## MUSEOS HISTORICOS

La Sociedad Histórica y de Museos de San Pablo lo invita a visitar sus museos locales y conocer la historia de San Pablo desde los primeros habitantes hasta nuestros días. Los museos son gratuitos y están ubicados en el Centro Cívico de San Pablo, 13831 San Pablo Avenue.

Ambos museos tienen pequeñas tiendas de regalos con libros de interés local disponibles. La información sobre la historia de San Pablo está disponible en www.sanpablomuseums.org.

Los dias que los museos estan abierto se anuncian en el Boletín de la Ciudad. También estamos abiertos para visitas en grupo y otras personas interesadas en visitarnos contactando a la Sociedad Histórica en sanpablomuseums@gmail.com o dejando un mensaje al (510) 215-7488.

# ¡ÚNETE A NUESTRO EQUIPO!

Estamos reclutando a personas trabajadoras, personal orientadas al servicio al cliente para unirse a nuestro equipo. Aplique hoy en www.sanpabloca.gov/EmploymentOpportunities para unirse al #EquipoSanPablo! Para más información por favor de llamar a las oficinas del departamento de recreación al (510) 215-3080.

# NUEVA INSTALACIÓN DE SALON

## GRAN ESTRENO ABRIL 2020

### Las reservaciones incluyen:

- (20) 8’ mesas rectangular o 60” mesas redondas
- 145 Sillas
- Cocina Comercial Completa
- Baños
- Parqueadero en el sitio
- Sistema de audio

### Opciones de reservaciones:

- Fiestas de cumpleaños
- Bautismos
- Fiestas Festivas
- Juntas Sociales
- Juntas
- Bodas
- y mucho mas!

**¡Ya aceptamos reservaciones!**

## PARA MÁS INFORMACIÓN LLAME: (510) 215-3080

# PELÍCULAS BAJO LAS ESTRELLAS

**San Pablo Community Center (2450 Road 20)**

Ven y disfruta peliculas bajo las estrellas! Trae a tu familia y amigos! La pre-fiesta comiensa antes de la película a las 6:30pm con actividades basadas en las películas. Todas las películas comienzan al anochecer, así que no olvides tus sillas de jardín y mantas! Tendremos aperitivos disponibles para comprar.

Viernes,
19 de junio

Viernes,
3 de julio

Viernes,
17 de julio

Viernes,
31 de julio

Viernes,
14 de agosto

# Ciudad de San Pablo
# 4 de julio Multi-Cultural Celebración en Familia

Disfruta del entretenimiento multi-cultural en vivo, increíble fuegos artificiales en la noche y entretaniento de, "Foreverland".

**SABADO**
**4 de JULIO**
**5PM-10PM**
**GRATÍS**

* MÚSICA EN VIVO
* COMIDA DELICIOSA
* JUEGOS DE CARNAVAL
* FUEGOS ARTIFICALES EN LA NOCHE

El Portal Soccer Field
(2600 Moraga Road, San Pablo)

Para Más Información
Llame: (510) 215-3080
Visita: www.sanpabloca.gov/july4th

Para Ser Un Patrocinador o Vendedor
Correo: VanessaF@SanPabloCA.Gov

TOP WORK PLACES 2019 BayArea NewsGroup

San Pablo All-America City NATIONAL CIVIC LEAGUE 2014

CITY OF SAN PABLO City of New Directions

Parks Make Life Better!

# DIGA NO

## SAN PABLO

# FUEGOS ARTIFICIALES NO EN NUESTRA CIUDAD

**El Distrito de Protección contra Incendios del Condado de Contra Costa les recuerda a todos que la venta, posesión o uso de todo tipo de fuegos artificiales es ilegal en el Condado de Contra Costa, incluyendo "luces de bengala" y otros fuegos artificiales supuestamente "seguros y sanos".**

**TODOS LOS FUEGOS ARTIFICIALES SON ILEGALES EN LA CIUDAD DE SAN PABLO. LA VENTA, POSESIÓN O DESCARGA DE FUEGOS ARTIFICIALES ES CONTRA LA LEY DE SERO TOLERANCIA. RECIBIRÁ INFRACCIÓN SI LO HACE.**
**El Condado de Contra Costa prohíbe la posesión de fuegos artificiales: Sección 44-2.002 Las Leyes de California de "Fuegos Artificiales Ilegales" según el Código de Salud y Seguridad 12500-12728 HS**

**Si usted o alguien que usted conoce tiene fuegos artificiales para su eliminación, llame a su departamento de policía local o a la oficina central del Distrito de Bomberos para recibir instrucciones.**

LLAME A LA OFICINA PRINCIPAL DEL DEPARTAMENTO DE BOMBEROS PARA OBTENER INSTRUCCIONES DE ILIMINACIÓN
**(925) 941-3300**

ESTE MENSAJE TRAIDO A USTED POR EL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS COMUNITARIOS DE LA CIUDAD DE SAN PABLO
**(510) 215-3080**

**Para más información visite www.sanpabloca.gov/July4th**

# SALONES

**Community Hall**

(2450 Road 20)

Este salón es ideal para cumpleaños, aniversarios, baby showers y juntas grandes.

Máxima Capacidad: 96
Cocina comercial, mesas 6 pies rectangulares y mesas 60 pulgadas redondas disponibles.

**Davis Park Multipurpose Room**

(1667 Folsom Avenue)

Este salón es ideal para cumpleaños, bautizos, y juntas.

Maxima Capacidad: 80
Cocina comercial, mesas 8 pies rectangulares y mesas 60 pulgadas redondas disponibles.

**Library Community Room**

(13751 San Pablo Avenue)

El cuarto Comunitario esta localizado en la Librería de San Pablo y es perfecto para tener sus juntas.

Maxima Capacidad: 105
Cocina comercial , mesas de 6 pies rectangulares y mesas de 60 pulgadas redondas están disponible.



**Para más información llame (510) 215-3080**

# SALONES

| Salones | Domicilio | Capacidad | Clase/Juntas | Bodas | Cocina Comercial |
|---|---|---|---|---|---|
| Davis Park Senior Center | 1651 Folsom Ave. | 50 | ✓ | ✓ | ✓ |
| Davis Park Multipurpose Room | 1667 Folsom Ave | 80 | ✓ | ✓ | ✓ |
| Church Lane Senior Center (solo domingos) | 1943 Church Ln. | 139 | ✓ | ✓ | ✓ |
| Maple Hall | 1000 Gateway Avenue (gran estreno abril 2020) | 145 | ✓ | ✓ | ✓ |
| Library Wildcat Creek Community Room | 13751 San Pablo Ave. | 105 | ✓ | | |
| Community Hall | 2450 Road 20 | 96 | ✓ | ✓ | ✓ |
| Commercial Kitchen | 2450 Road 20 | 2 | ✓ | | |
| Activity Room 2 | 2450 Road 20 | 41 | ✓ | | |
| ¡NUEVO! Activity Room 3 | 2450 Road 20 | 41 | ✓ | | |
| Teen Lounge | 2450 Road 20 | 41 | ✓ | | |
| Fitness Room | 2450 Road 20 | 25 | ✓ | | |

| Campos Disponibles | Domicilio |
|---|---|
| Davis Park Fields | 1661 Folsom Ave. |
| Rumrill Sport Fields | 1509 Rumrill Blvd. |
| El Portal Sport Field | 2600 Moraga Road |
| Vendor Kiosks (per month) | Davis Park and Rumrill |
| Vendor Kiosks (per day) | Davis Park and Rumrill |
| Banner Space (per month) | Rumrill Sports Park |

# ¡Conviértete en un Líder Juvenil!

REGISTRATE HOY!
ELISEV@SANPABLOCA.GOV #510-215-3086

## COMITE JUVENIL DE SAN PABLO

## ¡Involúcrate en la comunidad!

### Participa en...

- **S** - Servicio a la comunidad
- **P** - Conexiones profesionales
- **Y** - Liderazgo
- **C** - Enlace con la comunidad

Sitio: https://www.sanpabloca.gov/SPYC

**JUNTAS:**
El primer y tercer jueves
de cada mes a las 5:00PM

**EN:**
La Ciudad de San Pablo
Cámara del Consejo
13831 San Pablo Ave., Edificio 2

CITY of SAN PABLO
City of New Directions

Youth, School & Community Partnerships
CITY OF SAN PABLO DIVISION

City of San Pablo
SPYC
Youth Commission

# INFORMACIÓN DE REGISTRO

## LUGAR DE RECREACIÓN DIVISION

2450 Road 20
San Pablo, CA 94806

Teléfono: (510) 215-3080
Fax: (510) 215-3015
Correo Electrónico: Recreation@sanpabloca.gov
Sitio Web: www.sanpablorec.com

**Horas de Oficina de Recreación**
lunes-viernes
8:00am-5:00pm

Para garantizar que los clientes reciban una ayuda precisa, no se aceptarán pagos con tarjeta de crédito después del horario de oficina. Después de las horas de oficina, si está asistiendo a un programa de la ciudad, puede pagar solo con efectivo o cheque.

## OPCIONES DE PROCESO DE REGISTRO

### EN LINEA

1. Visita www.sanpablorec.com
2. Crea una cuenta
3. Recibirá automáticamente un correo electrónico que requiere su activación.
4. ¡Ya puedes registrarte!

### EN PERSONA

La inscripción en persona se acepta de lunes a viernes de 8:00am a 5:00pm en el mostrador de inscripción dentro del Centro Comunitario de San Pablo ubicado en 2450 Road 20.

### ¿PREGUNTAS?

Llamenos al (510) 215-3080 o por correo electrónico recreation@sanpabloca.gov

## EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Todas las actividades y clases dentro de la División de Recreación de la Ciudad de San Pablo requieren una Exención de Responsabilidad Anual.

## REEMBOLSO/CANCELACIÓN

Todas las solicitudes de reembolsos serán consideradas solamente cinco días antes de la fecha del inicio del programa. Una cuota de $10 se aplicará a cualquier reembolso o transferencia. Todos los programas están sujetos a cancelación o combinación debido a baja inscripción. Si la ciudad cancela una clase, el cliente recibirá un reembolso completo si el cliente no puede cambiar a otro programa.

## LISTA DE ESPERA

Si el programa en el que desea inscribir a su hijo está lleno, tiene la opción de agregarlos a la lista de espera sin costo. Si usted o su hijo están en una lista de espera y hay un lugar disponible, el personal le notificará por teléfono. Los espacios del programa se registraran por orden de la lista de espera. El cliente de la lista de espera tiene 24 horas para responder a nuestra oferta para registrase a la clase. Si el proceso de registro no se completa en 24 horas o si el participante decide no inscribirse, se llama al siguiente participante de la lista de espera, hasta que se llene el lugar.

El proceso de registro incluye el papeleo completo y el pago completo. Estar en la lista de espera no garantiza registración al programa.

# PROGRAMAS JUVENILES

## TINY TOTS 2020/2021

***Edades 3- menos 4 años***

En el programa de Tiny Tots, introducirá a los participantes a su primera experiencia prescolar. Ellos experimentaran asocialidad en grandes grupos mientras el personal les ofrece artesanías y arte, tiempo en círculo, explorar actividades y diversión. La ratio del programa es una persona del personal por seis estudiantes con un máximo de 20 participantes.

Lugar: San Pablo Community Center (2450 Road 20)
Fechas: 1 de septiembre de 2020-27 de mayo de 2021
Horario: lunes-viernes, 9:00am-1:00pm
Precio por mes: $220 Residente / $290 No-Residente

## KIDDIE KORNER 2020/2021

***Edades 4-5 años***

Nuestro programa Kiddie Korner es un programa recreativo lleno de diversión donde el personal ofrecerá actividades que enriquecerán el desarrollo social, físico y creativo de su hijo. La proporción del programa es de un miembro del personal a seis niños con un máximo de 20 participantes.

Lugar: Wanlass Park (2999 21st Street)
Fechas: 1 de septiembre de 2020 - 27 de mayo de 2021
Horario: lunes-viernes, 9:00am-1:00pm
Precio por mes: $220 Residente / $290 No-Residente

Por favor note: los niños tienen que tener cierta edad requerida para el 1 de septiembre del 2020 y tienen que estar 100% ensenados a ir al baño (no pull ups). Kiddie Korner y Tiny Tots son ambos un programa de un año, si se escribe en septiembre se significa que se esta inscribiendo de septiembre a mayo. Los pagos serán quitados automáticamente cada primero del mes en una tarjeta de crédito.

## PROGRAMA DE TEEN LOUNGE

***Grados 7-9 bienvenidos!***

Nuestro Teen Lounge regresa par el año escolar del 2020/2021 y es mejor que nunca. El personal combina programas internacionales con juegos de recreación y actividades para promover positiva interacción social y anima a los jóvenes a una aventura. El programa incluye: arte y artesanías, videos y juegos de computación, juegos de mesa, deportes, y aguda con la tarea. proyectos de STEM y paseos opcionales en el año. No abr programa de Teen Lounge en los días festivos escolares y de la ciudad. Por favor note: todos los participantes tienen que registrase con anticipo a Teen Lounge con la capacidad de solo 30 participantes. Regístrese en línea awww.SanPabloRec.com o en el centro comunitario de San Pablo.

Fechas: 1 de septiembre de 2020-27 de mayo de 2021
Horas: lunes-viernes, Hora de salida escolar-6:00pm
Lugar: San Pablo Community Center
Costo: Gratis

| LUNES-VIERNES | LUNES/MARTES | MÍERCOLES/JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|
| **Ayuda Con Las Tareas** | **Juego/Días de Desafío** | **Días de Artesanías** | **Elección de Adolescente** |

## LABORATORIO DE MEDIOS

¡Adolescentes! ¿Estás buscando un lugar para pasar el rato con tus compañeros? ¡Regístrese al programa Teen Lounge y pase sus tardes jugando baloncesto, haciendo manualidades o incluso usando nuestro laboratorio de medios! ¡El laboratorio de medios puede ser usado durante el tiempo de tarea y tiempo libre! Los adolescentes deben estar registrados en Teen Lounge para poder usar el Media Lab.

# CAMPAMENTOS DE VERANO

Todos los campamentos de verano son de lunes a viernes, 10:00am a 4:00pm.

## KIDDIE KAMP

***Edades 3-5 años***

Cada sesión está llena de diversas artes y manualidades, juegos, proyectos STEM, entretenimiento y un tema diferente cada semana.
Lugar: Wanlass Community Center (2999 21st Street)

## JR CAMP

***Grados: Entrando 1°-3°***

En Jr. Camp, los campistas pasarán el día creando artes y manualidades, jugando juegos al aire libre, practicando deportes, probando nuevas actividades y creando nuevas amistades.
Lugar: Davis Park Sr. Center (1651 Folsom Avenue)

## SR CAMP

***Grados: Entrando 4°-6°***

En Sr. Camp, personal ha planeado varios juegos al aire libre y actividades de arte y manualidades.
Lugar: Davis Park Multipurpose Room (1667 Folsom Ave)

## TEEN CAMP

***Grados: Entrado 7°-9°***

Nuestra experiencia en el campamento ofrece a los adolescentes la oportunidad de explorar nuevas actividades como: deportes, artes y manualidades y terminaciones amigables.

Lugar: San Pablo Community Center (2450 Road 20)

**Entretenimiento/paseo de la semana**

| Sesión | Fechas | Kiddie Kamp | Jr. Camp | Sr. Camp | Teen Camp | Precio por sesión |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6/8-6/12 | Science Tellers | Chabot Space & Science Center | | Escape Room | $65 Res / $75 No-Res |
| 2 | 6/15-6/19 | Movies Under the Stars-How to Train Your Dragon: The Hidden World | | | | $65 Res / $75 No-Res |
| 3 | 6/22-6/26 | Ricky Roo & Friends | Sky High | | | $65 Res / $75 No-Res |
| 4 | 6/29-7/3 | Movies Under the Stars-Aladdin | | | | $65 Res / $75 No-Res |
| 5 | 7/6-7/10 | Perry the Magician | Waterworld | | | $65 Res / $75 No-Res |
| 6 | 7/13-7/17 | Movies Under the Stars-The Lion King | | | | $65 Res / $75 No-Res |
| 7 | 7/20-7/24 | Bubblemania | Six Flags | | | $65 Res / $75 No-Res |
| 8 | 7/27-7/31 | Movies Under the Stars-Frozen 2 | | | | $65 Res / $75 No-Res |
| 9 | 8/3-8/7 | Tickle Me Pony | Round 1 Bowling/Arcade | | | $65 Res / $75 No-Res |
| 10 | 8/10-8/14 | End of Summer/Movies Under the Stars-Toy Story 4 | | | | $65 Res / $75 No-Res |

## EXTENDED CARE

***Grados: Entrando 1°-6°***

¿Busca un horario de campamento que coincida con su horario de trabajo? ¡Pruebe nuestro cuidado extendido! ¡Habrá artesanías, deportes, películas y más! Tenga en cuenta: Su hijo debe estar inscrito en Jr. o Sr. Camp de 10:00am-4:00pm a para ser elegible para la registración del cuidado extendido.

Lugar: Davis Park Multipurpose Room
Precio por sesión: $20 Residente / $25 No-Residente

| | |
|---|---|
| AM & PM Extended Care Días: | lunes a viernes |
| AM Extended Care Hora: | 7:30am-10:00am |
| PM Extended Care Hora: | 4:00pm-6:00pm |

## SPORTS CAMPS

***Grados: Entrando 1°-6°***

Los campamentos de deporte aprenderán los fundamentos de cada deporte.
Lugar: San Pablo Community Center
Días y hora: de lunes a viernes, 10:00am-4:00pm

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión 1 | 6/8-6/12 | Fitness Boot Camp | $65 / $75 |
| Sesión 2 | 6/15-6/19 | Volleyball Camp | $65 / $75 |
| Sesión 3 | 7/6-7/10 | Basketball Camp | $65 / $75 |
| Sesión 4 | 7/13-7/17 | Soccer Camp | $65 / $75 |
| Sesión 5 | 7/20-7/24 | Flag Football Camp | $65 / $75 |
| Sesión 6 | 7/27-7/31 | Fitness Boot Camp | $65 / $75 |
| Sesión 7 | 8/3-8/7 | Baseball Camp | $65 / $75 |
| Sesión 8 | 8/10-8/14 | Soccer Camp | $65 / $75 |

Reserva el espacio a tu hijo con solo poner un depósito de $20 por cada sesión que le gustaría anotarlo. Todos los paseos/entretenimientos se llevarán a cabo los viernes.

# SEA UN JUNIOR GIANT

JUNIOR GIANTS
BANK OF AMERICA

GRATIS!

## Liga de Verano de béisbol para Niños y Niñas

**Necesitamos Voluntarios!**

BB-37

## Registrate en gojrgiants.org

### Edades 5-13 años

La liga comienza la semana del 8 de junio
Registrate en linea a partir del 1 de abril
Registrate en persona el 1 de abril hasta el 5 de junio en el Centro Comunitario de San Pablo (2450 Road 20)
lunes-viernes, 8:00 AM-5:00 PM
(510) 215-3080 • recreation@sanpabloca.gov

CITY OF SAN PABLO
*City of New Directions*

## ADULT BALLET

***Edades 30+ years***

Cada curso enseña los movimientos básicos de ballet en barre y una combinación de baile folclórico Europeo, baile folclórico Chino y otros técnicas de baile.

Instructor: George Shi
Costo por Clase: $20/Clase
Lugar: San Pablo Community Center

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #ABTU420 | abril* | mar | 7:00-8:30pm | $30/$35 |
| #ABTU520 | mayo | mar | 7:00-8:30pm | $75/$80 |
| #ABTU620 | junio | mar | 7:00-8:30pm | $75/$80 |
| #ABTU720 | julio | mar | 7:00-8:30pm | $60/$65 |
| #ABSA420 | abril* | sáb | 8:30-10:00am | $30/$35 |
| #ABSA520 | mayo | sáb | 8:30-10:00am | $60/$65 |
| #ABSA620 | junio | sáb | 8:30-10:00am | $60/$65 |
| #ABSA720 | julio* | sáb | 8:30-10:00am | $45/$50 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 4/4, 4/7, 4/11 & 7/4 | | | | |

¡Compra un pase mensual ilimitado por $110/$115 y asista a clases ilimitadas para ese mes!

## AZTEC DANCE

***Todas las edades son bien bienvenidas***

Ven a participar en el simbolismo de danza Azteca, mientras que pones un pie en un mundo mágico y lleno de gran riqueza cultural.

Instructores: Irma Tellez & Alvaro Pineda
Lugar: Davis Park Multipurpose Room

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #AZB420 | abril | míe | 6:30-9:00pm | GRATIS |
| #AZB520 | mayo | míe | 6:30-9:00pm | GRATIS |
| #AZB620 | junio | míe | 6:30-9:00pm | GRATIS |
| #AZB720 | julio | míe | 6:30-9:00pm | GRATIS |

## DANOS UN LIKE EN FACEBOOK

Manténgase al día con nuestras últimas actividades, programas y diversíon!
facebook.com/sanpablocs

## BALLET

***Edades 3.5-14 years***

Estudiantes son introducidos a movimientos de ballet específicos, que estimula conciencia musical, la gracia y desarrollo muscular. La instructora tiene vestuario disponible en venta.

Instructora: Mary Lyons
Lugar: SPCC (jue)/Davis Park Multipurpose Room (sáb)

**Beginning Ballet (Edades 3.5-5 años)**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #BBTH420 | abril | jue | 5:30-6:00pm | $30/$35 |
| #BBTH520 | mayo | jue | 5:30-6:00pm | $25/$30 |
| #BBTH620 | junio | jue | 5:30-6:00pm | $25/$30 |
| #BBTH720 | julio | jue | 5:30-6:00pm | $30/$35 |
| #BBSA420 | abril | sáb | 10:00-10:30am | $30/$35 |
| #BBSA520 | mayo | sáb | 10:00-10:30am | $30/$35 |
| #BBSA620 | junio | sáb | 10:00-10:30am | $25/$30 |
| #BBSA720 | julio* | sáb | 10:00-10:30am | $20/$25 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 7/4 | | | | |

**Ballet I (Edades 5-7 años)**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #BTH420 | abril | jue | 6:15-6:45pm | $30/$35 |
| #BTH520 | mayo | jue | 6:15-6:45pm | $25/$30 |
| #BTH620 | junio | jue | 6:15-6:45pm | $25/$30 |
| #BTH720 | julio | jue | 6:15-6:45pm | $30/$25 |
| #BSA420 | abril | sáb | 11:30am-12:00pm | $30/$35 |
| #BSA520 | mayo | sáb | 11:30am-12:00pm | $30/$35 |
| #BSA620 | junio | sáb | 11:30am-12:00pm | $25/$30 |
| #BSA720 | julio* | sáb | 11:30am-12:00pm | $20/$25 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 7/4 | | | | |

**Ballet II (Edades 8-14 años)**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #B2TH420 | abril | jue | 7:00-7:30pm | $30/$35 |
| #B2TH520 | mayo | jue | 7:00-7:30pm | $25/$30 |
| #B2TH620 | junio | jue | 7:00-7:30pm | $25/$30 |
| #B2TH720 | julio | jue | 7:00-7:30pm | $30/$35 |
| #B2SA420 | abril | sáb | 12:15-12:45pm | $30/$35 |
| #B2SA520 | mayo | sáb | 12:15-12:45pm | $30/$35 |
| #B2SA620 | junio | sáb | 12:15-12:45pm | $25/$30 |
| #B2SA720 | julio* | sáb | 12:15-12:45pm | $20/$25 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 7/4 | | | | |

# CLASES DE RECREACIÓN

## CAPOEIRA

***Edades 5-13 años***

Capoeira es un arte marcial afro-brasileño que combina danza, música y acrobacia. En clase, los estudiantes trabajan con flexibilidad, reflejo, agilidad, ritmo, habilidades acrobáticas básicas y refuerzan su confianza en sí mismos. La lengua portuguesa y la cultura brasileña son también una gran parte de las clases.

Instructor: Jadson Cacador
Lugar: San Pablo Community Center

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #CK420 | abril* | sáb | 11:00am-12:00pm | $35/$40 |
| #CK520 | mayo | sáb | 11:00am-12:00pm | $55/$60 |
| #CK620 | junio | sáb | 11:00am-12:00pm | $45/$50 |
| #CK720 | julio* | sáb | 11:00am-12:00pm | $35/$40 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 4/4, 7/4 | | | | |

## CHINESE FOLK DANCE

***Edades 18+ años***

Para aprender la cultura china y aprender a bailar la danza popular china. Venga y unas a esta clase para aprender a ejercitarse y mantenerse en buena salud.

Instructora: Julia Zhang
Lugar: San Pablo Community Center
Costo por Clase: $15/Clase

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #CFD420 | abril | jue | 7:00-8:30pm | $50/$55 |
| #CFD520 | mayo | jue | 7:00-8:30pm | $40/$45 |
| #CFD620 | junio | jue | 7:00-8:30pm | $40/$45 |
| #CFD720 | julio | jue | 7:00-8:30pm | $50/$55 |

## COOKING MATTERS

***Edades 6+ años***

¡El programa Cooking Matters ensenara a los participantes como prepararse rápido una comida delicioso y saludables en un presupuesto! ¡En cada clase, los participantes cocinan y comen una comida saludable y recibe una bolsa GRATUITA de productos frescos y nuevas recetas para hacer en casa!

Cada participate (adulto o niño) debe estar inscrito en esta clase para participar

Instructor: 18 Razones
Lugar: San Pablo Community Center

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #CPR320 | 18 de abril-23 de mayo | sáb | 10:00a-12:30p | Gratis |

## CPR & FIRST AID

***Edades 15+ años***

El curso de primeros auxilios está diseñado para proporcionar a los rescatistas las habilidades fundamentales para reconocer y tratar emergencias médicas.

Instructor: LifeSaver CPR
Lugar: San Pablo Library

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #CPR520 | 16 de mayo | sáb | 10:00a-2:00p | $80/$90 |

## FRIDAY FOOD FRENZY

***Edades 3-11 años***

¡Venga y disfrute de esta clase que le permitirá a su hijo disfrutar la DIVERSIÓN DE LA COMIDA! Esta clase permitirá a su hijo aprender a divertirse con la comida y la oportunidad de disfrutarla al final de la clase.

Instructor: Personal de la ciudad
Lugar: San Pablo Community Center

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #FF420A | abril* | vie | 6:15-7:15pm | $10/$15 |
| #FF420B | abril* | vie | 7:30-8:30pm | $10/$15 |
| #FF520A | mayo | vie | 6:15-7:15pm | $10/$15 |
| #FF520B | mayo | vie | 7:30-8:30pm | $10/$15 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 4/10 | | | | |

## HATHA YOGA

***Edades 18+ años***

Hatha yoga es un ejercicio lento, seguro, alineación física basado en el desarrollo de un equilibrio de fuerza y flexibilidad en su cuerpo y mente, para liberar las tensiones y mejorar su pistura.

Instructora: Hiromi Jones
Lugar: San Pablo Library
Costo por Clase: $8.00 y $3.00 por edades 55+ años

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #HYF420 | abril* | vie | 9:30-10:45am | $15/$20 |
| #HYF520 | mayo | vie | 9:30-10:45am | $25/$30 |
| #HYF620 | junio* | vie | 9:30-10:45am | $15/$20 |
| #HYF720 | julio | vie | 9:30-10:45am | $25/$30 |
| *Please note: Class will be held at the San Pablo Library on 4/24, no class on 4/10 & 6/12 | | | | |

## KARATE

***Edades 4-14 años***

Los estudiantes aprenden la autodefensa práctica a través del estilo de Okinawa de Uechi Ryu mientras mejoran el control de sus cuerpos, pensamientos y emociones.

Instructor: Mehran Shakar
Lugar: San Pablo Community Center

**Beginner Karate (Edades 4-7 años)**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #KB420 | abril | lun/míe | 5:30-6:15pm | $45/$50 |
| #KB520 | mayo* | lun/míe | 5:30-6:15pm | $35/$40 |
| #KB620 | junio | lun/míe | 5:30-6:15pm | $45/$50 |
| #KB720 | julio | lun/míe | 5:30-6:15pm | $45/$50 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 5/25 | | | | |

**Advanced Karate (Edades 8-14 años)**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #KA420 | abril | lun/míe | 6:30-7:15pm | $45/$50 |
| #KA520 | mayo* | lun/míe | 6:30-7:15pm | $35/$40 |
| #KA620 | junio | lun/míe | 6:30-7:15pm | $45/$50 |
| #KA720 | julio | lun/míe | 6:30-7:15pm | $45/$50 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 5/25 | | | | |

## TAP

***Edades 5-14 años***

Esta clase es una introducción a los pasos básicos y los ritmos de la danza "Tap" usando música y canciones apropiadas para las edades. Esto aguda a mejorar sus habilidades de escuchar, traducir y moverse a la velocidad con seguridad.

Instructora: Mary Lyons
Lugar: Davis Park Multipurpose

**Beginning Tap: Edades 5-8 años**
**Level 1 Tap: Edades 9-14 años**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #TAP420 | abril | sáb | 10:45-11:15am | $30/$35 |
| #TAP520 | mayo | sáb | 10:45-11:15am | $30/$35 |
| #TAP620 | junio | sáb | 10:45-11:15am | $25/$30 |
| #TAP720 | julio | sáb | 10:45-11:15am | $20/$25 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 7/4 | | | | |

## ¡CONVIÉRTETE EN UN INSTRUCTOR Y ENSEÑA UNA CLASE!

¿Tienes algún pasatiempo o habilidad especial?
¡Enseña una clase y conviértete en instructor con la ciudad de San Pablo!

La Ciudad de San Pablo se dedica a brindar programas y servicios para promover y mejorar la calidad de vida de los miembros de la comunidad de San Pablo.

Correo Electrónico: Recreation@sanpabloca.gov hoy para detalles.

# CLASES DE RECREACIÓN

## GROUP FITNESS PROGRAM

***Edades 13+ años***

Este programa es un entrenamiento completo funcional, de resistencia, cardio e intervalo de alta intensidad, los componentes para este entrenamiento son: Fuerte por Zumba, Locura, Circuito de abdominales y Paso HIIT.

Instructora: Yannet Torres
Lugar: Church Lane Senior Center

Pase Punch de 10 clases $50
(expira en 45 días a partir de la fecha de compra)

Pase Punch de 5 clases $30
(expira en 30 días a partir de la fecha de compra)

Costo por Clase: $8

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #GFP420 | abril | lun-jue | 7:30-8:30pm | $45/$50 |
| #GFP520 | mayo* | lun-jue | 7:30-8:30pm | $45/$50 |
| #GFP620 | junio | lun-jue | 7:30-8:30pm | $45/$50 |
| #GFP720 | julio | lun-jue | 7:30-8:30pm | $45/$50 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 5/25 | | | | |

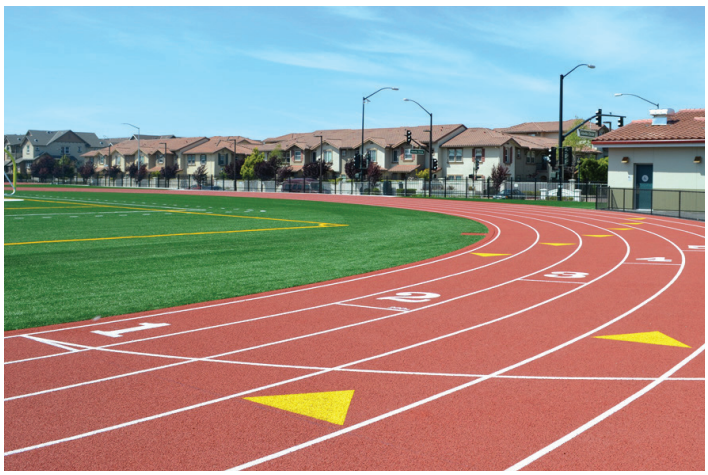
## PISTA HELMS USO PÚBLICO

Disfrutar de una caminata, trotar o correr.

La pista Helms está abierta al público:

1 de marzo de 2020 - 31 de octubre de 2020
lunes-viernes 6:00pm-8:00pm
sábado y domingo 5:00pm-8:00pm

Por favor entre al edificio por el centro comunitario.



## ZUMBA

***Edades 11+ años***

¿Estás preparado para ponerte en forma? De eso se trata exactamente el programa Zumba®. Es una fiesta de fitness de baile estimulante, efectivo, fácil de seguir, inspirada en América y que quema calorías, y que mueve a millones de personas hacia la alegría y la salud.

Instructora: Yannet Torres
Lugar: Church Lane Senior Center

Pase Punch de 10 clases $50
(expira en 45 días a partir de la fecha de compra)

Pase Punch de 5 clases $30
(expira en 30 días a partir de la fecha de compra)

Costo por Clase: $8

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #ZU420 | abril | lun-jue | 6:15-7:15pm | $45/$50 |
| #ZU520 | mayo* | lun-jue | 6:15-7:15pm | $45/$50 |
| #ZU620 | junio | lun-jue | 6:15-7:15pm | $45/$50 |
| #ZU720 | julio | lun-jue | 6:15-7:15pm | $45/$50 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 5/25 | | | | |

## ZUMBA GOLD

***Edades 18+ años***

Zumba Gold es para los adultos mayores activos que están buscando una clase de Zumba® modificado que recrea los movimientos originales con una intensidad más baja.

Instructora: Yannet Torres
Lugar: San Pablo Community Center
Costo por Clase: $4

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| #ZG420 | abril | lun, míe, jue | 10:30-11:30am | $30/$35 |
| #ZG520 | mayo | lun, míe, jue | 10:30-11:30am | $30/$35 |
| #ZG620 | junio | lun, míe, jue | 10:30-11:30am | $30/$35 |
| #ZG720 | julio | lun, míe, jue | 10:30-11:30am | $30/$35 |
| *Nota: no hay reunión de clase el 5/25 & 5/28 | | | | |

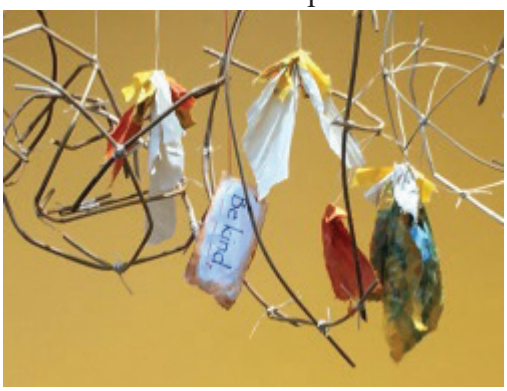
# EXHIBICIÓNES DE ARTE Y OPORTUNIDA DE BECA

Visita nuestra exhibición satelital en el Centro Comunitario de San Pablo presentando obras de arte por varios artistas. Si le interesa en mostrar su arte en el Centro Comunitario de San Pablo en nuestro nuevo ayuntamiento que abrirá en 2020, por favor de contactar a Anne Austin en annea@sanpabloca.gov para ser considerado para la exhibición. Envíe imágenes en forma de alta resolución con su información de contacto.

Wabi Sabi obra de arte por Naomi Lee

Pinturas y dibujos por Maynard Mangaron

Esculturas de papel por Jill Russell



Wabi Sabi obra de arte por Naomi Lee

Pinturas y dibujos por Maynard Mangaron

Fotografías por Susan Felter

## Oportunidad de Becas

El Comité de Envejecimiento de San Pablo se complace en anunciar el programa de becas para miembros mayores del Centro de 55 años o más. Las becas están disponibles hasta el 30 de junio de 2020. Los solicitantes nuevos y los que aplicaron el año anterior deben completar una solicitud y presentar un comprobante de ingresos para poder calificar. Los residentes son elegibles para recibir $ 150 en créditos y los no residentes $100 para el año fiscal (julio de 2019 - junio de 2020). Una vez aprobado, se le notificará por teléfono y una carta oficial. Las membresías se pueden utilizar para becas, programas, programas de almuerzos de nutrición, registros de viajes a casinos y registros de viajes sociales de un día. Los programas y servicios excluidos son los programas de bingo, pases de AC Transit y libros de East Bay Paratransit.

Los fondos están disponibles a través del Comité de Envejecimiento de San Pablo.
Para obtener más información, consulte al personal o llame al Centro de personas mayores de San Pablo al (510) 215-3090.

Senior Center Division • 1943 Church Ln, San Pablo, CA, 94806
Phone 510-215-3090 • Fax 510-215-3015• Seniors@sanpabloca.gov
www.SanPabloca.gov/seniors

# PROGRAMAS DE TERCERA EDAD

## SAN PABLO CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

El recientemente remodelado San Pablo Senior Center es un centro de servicios múltiples que ofrece actividades recreativas y Actividades educativas, eventos especiales y servicios centrados en las necesidades nutricionales, de transporte y sociales.

| | |
|---|---|
| 1943 Church Lane, San Pablo, CA. 94806 | lunes-viernes 8:00am-5:00pm |
| (510) 215-3090 seniors@sanpabloca.gov | sábado (Solamente Bingo) 10:00am-4:00pm |

**¡Nos complace anunciar que el límite de edad mínima para ser miembro y participar en programas y servicios para personas mayores es ahora de 50 años! Celebremos y compartamos la celebración con todos sus amigos y familiares. ¡Esperamos verte en la próxima clase de ejercicio, baile social, viaje al casino, almuerzo especial y / o evento especial!**

# PROGRAMAS DE TERCERA EDAD

## MEMBRESÍA

La membresía es de $ 10 para los no residentes de San Pablo y gratis para los residentes de San Pablo (dentro de límites de la ciudad), así como voluntarios registrados.El registro de membresía se requiere anualmente y se emitirán nuevas tarjetas de membresía para el año calendario. Ahora estamos aceptando nuevos inscripciones para el año 2020!

Puedes renovar en la recepción durante el horario de atención, de lunes a viernes de 8:00 am a 5:00pm. Individuos que viven fuera de la ciudad de San Pablo los límites deben pagar una cuota de membresía de $10 anuales para pagar los programas de tarifas basadas en miembros y servicios. Individuos que viven dentro de los límites de la ciudad de San Pablo y los voluntarios activos no tiene que pagar una cuota de membresía, pero debe renovar la membresía. Verificación requerida se acepta Identificación del gobierno emitida válida o una identificación con foto, una factura de servicios públicos para verificar la residencia.

## OPORTUNIDADES PARA VOLUNTARIOS

¡Retribuya a su comunidad y comparta sus talentos! Alentamos el servicio comunitario al ofrecer oportunidades de voluntariado. ¡Oportunidades disponibles para idioma, estado físico, instructores de computadoras, programa de almuerzos, eventos especiales, Comité de Envejecimiento y Miembros de la Junta Advisory Board, ¡entrenadores en como viajar en transporte público y más! Pase por el Centro de Personas Mayores para recoger una solicitud!

## PROGRAMAS DE BINGO

Los paquetes de bingo comienzan en $5
Los míercoles en Maple Hall
(1000 Gateway Avenue)
Las puertas se abren a las 10:00am, los juegos de 1:00pm-4:00pm.

Sábados en Senior Center (1943 Church Lane)
Las puertas se abren a las 10:00am,
los juegos de 10:00am-4:00pm.

## ALMUERZO DE CC CAFÉ

¡Disfruta el almuerzo con nosotros! El almuerzo se sirve de lunes a viernes de 11:00am a 12:00pm. Se requiere reservación con un día de anticipación antes de las 12:30pm.

- Donación sugerida de $3 para mayores de 60 años
- $5 para huéspedes menores de 59 años

¡Llame al (510) 215-3090 para reservar!

## BECAS

Abierto para el año fiscal 2019-2020 para los miembros del Centro para adultos mayores de San Pablo Y los que viven en West Contra Costa Condado (San Pablo, El Sobrante, Richmond, El Cerrito, Pinole, Hércules, Rodeo y Crockett)! El programa está totalmente financiado por Aloha Night, el evento que se recauda fondos, este evento es organizado por el Comité de San Pablo de envejecimiento. Los solicitantes nuevos y recurrentes deben completar una solicitud y proporcionar prueba de ingresos, así como otras calificaciones con el fin de ser elegible. Tras la aprobación, los candidatos pueden usar los fondos de la beca para todos los programas de centros para adultos mayores y servicios que incluyen los libros para San Pablo Paratransit. Los programas excluidos son bingo, pases para AC Transit y libros de East Bay Paratransit. Para más información o para aplicar, contáctenos al (510) 215-3090 o seniors@sanbpabloca.gov.

# EVENTOS PARA PERSONAS MAYORES

**El Centro para personas de la tercera edad ofrece una variedad de actividades y clases diarias asequibles, viajes sociales de un día, eventos especiales, recursos y servicios de referencia para ayudar a las personas mayores a mantenerse activas en la comunidad.**

| Eventos/Viajes | Fecha | Hora | Lugar | Miembro/ No Miembro Precio |
|---|---|---|---|---|
| **Teatro Lesher, "Chicken Chitlins and Caviar" y desayuno en Mel's Diner** | **sáb, 4 de abril** | **8:30am-6:00pm** | **Walnut Creek** | **$55/$60** |
| El pago se necesita para el lunes 3/23 a las 4:00pm. Planes de pago están disponibles.<br>*La política de cancelación / reembolso para este viaje es el viernes 3/27 a las 4:00pm. | | | | |
| **Eleven Roses Ranch en el condado de Lake** | **sáb, 18 de abril** | **7:15am-5:30pm** | **Eleven Roses Ranch** | **$70/$75** |
| ¡Vístase abrigado y use ropa cómoda! Entrada preseleccionada: lomo, pollo y portabella entrante vegetariano de hongos con verduras. Incluye ensalada verde, frijoles y panecillos con mantequilla y para postre un Peach Cobbler. Bebidas: una copa de vino de cortesía, café y el té están disponibles según lo deseado (incluido).<br>Se requiere un depósito de $40 para mantener un asiento. Los planes de pago están disponibles. El pago de este viaje se debe pagar completo para el miércoles 11 de marzo a las 4:00 pm.<br>*La política de cancelación / reembolso para este viaje es el lunes 16 de marzo a las 4:00pm. | | | | |
| **Casino Harrah de Sacramento** | **jue, 30 de abril** | **7:45am-6:00pm** | **Sacramento** | **$26/$30** |
| Únase a nosotros para uno de los viajes al casino en el norte de California. Disfruta de 5 horas de juego y regresa $10-20 en promociones. Se proporcionarán bolsas de refrigerios, se jugarán juegos de bingo y juegos flash (por un cargo adicional) y un emocionante sorteo.<br>*La política de cancelación / reembolso para este viaje es el jueves, 23 de marzo a las 4:00pm. | | | | |
| **Almuerzo de Cinco de Mayo** | **mar, 5 de mayo** | **11:30am-12:30pm** | **Centro Para Mayores** | **$5/$8** |
| Únase a nosotros para celebrar el Cinco de Mayo con entretenimiento y un almuerzo temático. Menú a determinar. Llámenos para más información. Se requiere registro. | | | | |
| **Almuerzo del Día de la Madre** | **vie, 8 de mayo** | **11:30am-12:30pm** | **Centro Para Mayores** | **Gratis** |
| El costo es de $3 donación sugerida para mayores de 60 años / $5 para los 59 años y menores. Únete a nosotros para vivir entretenimiento y un almuerzo atendido por el CC Café. Menú a determinar. Llámenos para más información. Se requiere registro. | | | | |
| **Día Nacional de Salud para personas mayores** | **mie, 27 de mayo** | **10:00am-3:00pm** | **Centro Para Mayores** | **Gratis** |
| Celebre el Día Nacional de Salud y Aptitud Física para Mayores con un mini evento de feria de salud centrado en la salud conciencia y educación, opciones de alimentación saludable y vida activa. Se dará almuerzo gratis. Almuerzo atendido por el CC Café. Menú a determinar. Llámenos para más información. Se requiere registro. | | | | |

# EVENTOS PARA PERSONAS MAYORES

| Eventos/Viajes | Fecha | Hora | Lugar | Miembro/ No Miembro Precio |
|---|---|---|---|---|
| **Casino Graton** | **vie, 29 de mayo** | **8:45am-6:00pm** | **Casino Graton** | **$26/$30** |
| Únase a nosotros para uno de los casinos indios del norte de California. Disfruta de 5 horas de juego y regresa $10-20 en promociones. Se proporcionarán bolsas de refrigerios, se jugarán juegos de bingo y juegos flash (por un cargo adicional) y un emocionante sorteo.<br>*La política de cancelación / reembolso para este viaje es el viernes 22 de mayo a las 4:00pm. | | | | |
| **Aloha Night (Recaudador de fondos)** | **vie, 19 de junio** | **5:00pm-9:00pm** | **Se anunciará** | **$25** |
| Venga y disfrute de una agradable cena, baile, entretenimiento en vivo, bailarines polinesios y un emocionante rifa! Asegúrese de usar su equipo hawaiano más ruidoso; El rey y la reina de la noche serán coronado y un divertido fotomatón con todas las fotos que puedes tomar! Los beneficios de Aloha Night es para recaudar fondos para las becas del Centro para personas mayores de San Pablo. El evento es patrocinado por el Comité sobre el Envejecimiento y las entradas estarán a la venta a partir de mayo y serán limitadas. El menú y la ubicación están por determinar, comuníquese con nosotros para más información. | | | | |
| **Casino River Rock** | **vie, 26 de junio** | **8:30am-6:00pm** | **Casino River Rock** | **$26/$30** |
| Únase a nosotros para uno de los casinos indios del norte de California. Disfruta de 5 horas de juego y regresa $10-20 en promociones. Se proporcionarán bolsas de refrigerios, se jugarán juegos de bingo y juegos flash (por un cargo adicional) y un emocionante sorteo.<br>*La política de cancelación /reembolso para este viaje es el viernes 18 de junio a las 4:00pm. | | | | |
| **Celebración de la Cultura filipina** | **vie, 24 de julio** | **11:30am-12:30pm** | **Centro Para Mayores** | **$6/$8** |
| ¡Únete a nosotros para celebrar la cultura filipina! Gran entretenimiento y catering comida filipina. Debe registrarse en por adelantado, los asientos son limitados. Menú se anunciará, llámenos para más información. | | | | |
| **Harrah's Sacramento Casino** | **vie, 31 de julio** | **7:45am-6:00pm** | **Sacramento** | **$26/$30** |
| Únase a nosotros para uno de los casinos indios del norte de California. Disfruta de 5 horas de juego y regresa $10-20 en promociones. Se proporcionarán bolsas de refrigerios, se jugarán juegos de bingo y juegos flash (por un cargo adicional) y un emocionante sorteo.<br>*La política de cancelación / reembolso para este viaje es el viernes 24 de julio a las 4:00pm. | | | | |

# ACTIVIDADES PARA MAYORES

## CLASES DE ARTES Y ARTESANÍA

Asegúrese de reservar y pagar por adelantado. Costo de los materiales están incluidos en la tarifa de registro. Las clases se imparten a las 1:00pm-3:30pm y cuestan $3 por Miembros y $5 para no miembros.

| | |
|---|---|
| Almohadilla calentadora de arroz sin costura | jueves, 16 de abril |
| Atrapasueños de plato de papel | jueves, 23 de abril |
| Canasta de regalos para el Día de la Madre | jueves, 7 de mayo |
| Crea su propio joyero | jueves, 28 de mayo |
| Pintar camiseta y visera | jueves, 11 de junio |
| Pintar un mandil | jueves, 25 de junio |

## BILLAR

¡Ven a jugar billar y pasar el rato con otros jugadores de billar! Se proporciona todo el equipo.

| | | |
|---|---|---|
| lunes-viernes | 8:00am-5:00pm | $2/$4 |

## CONTROLES DE PRESIÓN ARTERIAL

Enfermera jubilada voluntaria. No se necesita hacer visitas.

| | |
|---|---|
| 3° lunes de cada mes | 10:00am-11:30am |

## DESAYUNO

Ven y socializa con otros miembros. Se pueden comprar artículos nutricionales para el desayuno y bebidas.

| | | |
|---|---|---|
| lunes-viernes | 8:00am-11:00am | $1/$2 |

## SILLA YOGA

Yoga en silla es una forma segura y excelente de estirar los músculos, mejorar la circulación y reducir el estrés. La silla actúa como soporte y es beneficiosa para las personas con movilidad limitada.

Library Community Room (13751 San Pablo Ave)

| | | |
|---|---|---|
| jueves | 1:30pm-2:30pm | $2/$4 |

## CARE MANAGEMENT

En asociación con Diablo Valley Meals on Wheels. Care Management los administradores evalúan las necesidades de una persona mayor e identifican servicios para ayudar a satisfacer esas necesidades. El servicio también está disponible en español. Se requieren citas (30 minutos), deben tener 60 años o más para participar.

| | |
|---|---|
| 3° miercoles de cada mes (4/15, 5/20, 6/17, 7/15) | 10:00am-3:00pm |

## PROGRAMA DE BANCO DE ALIMENTOS

Patrocinado por el Banco de Alimentos de Solano y el Condado de CC. Debe registrarse en el Banco de Alimentos y tener 55 años o más. Las solicitudes están disponibles en el Centro de Personas Mayores.

Library Community Room (13751 San Pablo Ave)

| | | |
|---|---|---|
| 1° y 3° viernes cada mes | 10:00am-11:00am | $2/$4 |
| Pickup at the Senior Center is $2 Res / $3 No-Res<br>Home delivery is $4 Miembro / $6 No-Miembro | | |

## CONSEJO LEGAL GENERAL

Servicio gratuito, pero dentro de los límites de ingresos. Asesoramiento legal a personas mayores de 60 años que viven en el Condado de Contra Costa por un abogado pro bono en colaboración con los Servicios Legales de Contra Costa. Se pueden proporcionar servicios legales sobre temas de vivienda, abuso de ancianos, asuntos del consumidor y otros asuntos.

| | |
|---|---|
| 2° viernes de cada otro mes (5/8 & 7/10) | 10:00am, 10:30am, 11:00am, 11:30am |

## HICAP (ABOGACIA DE ASESORAMIENTO DEL SEGURO DE SALUD)

Patrocinado por Contra Costa County Aging Services. Información sobre opciones de seguro médico, médicos y planes de recetas médicas. Solo con cita previa, llame al (925) 602-4168.

| | |
|---|---|
| 1° miercoles de cada mes | 9:00am-12:00pm |

## NINTENDO WII

El juego es una colección de simulaciones deportivas diseñadas para demostrar las capacidades de detección de movimiento del control remoto Wii. Los deportes incluidos son tenis, béisbol, bolos y mas!

| | | |
|---|---|---|
| lunes y miércoles | 9:00am-11:00am | Gratis |

## PINOCHLE JUEGO DE CARTA

Un juego de cartas jugado con 4 jugadores y un mazo de 48 cartas. Las cartas tienen dos copias de cada rango y palo de as (alto), decenas, rey, reina, jota y nueves (bajo). ¡Ven y disfruta o aprende a jugar!

| | | |
|---|---|---|
| jueves y viernes | 1:00pm-3:30pm | $1/$3 |

## BAILE DE SALSA

La salsa es una forma popular de baile social que se origina en los bailes folclóricos del Caribe. Con la música salsa mejorará la fuerza y la función muscular en los adultos mayores, además de aumentar el equilibrio, la flexibilidad y menos lesiones, al tiempo que mejora la salud cardiovascular.

| | | |
|---|---|---|
| lunes y miércoles | 3:30pm-4:30pm | $2/$4 |

## APOYO ENTRE COMPAÑEROS

Patrocinado por el Contra Costa County Health Services. Asesores pueden ayudar con problemas de ansiedad, depresión, soledad y problemas familiares. Las citas son confidenciales.

| | | |
|---|---|---|
| martes | 1:00pm-3:00pm | Free |

## ENTRENAMIENTO DE VIAJE

Le enseña cómo viajar con seguridad en el transporte público, cómo comprar boletos de autobús y / o BART y más. Aprender habilidades de viaje no puede No solo le ayuda con los mandados y las tareas diarias, ¡pero también puede ayudarlo a conectarse mejor con su comunidad y darle esa sensación de independencia! Llame al (510) 215-3095 para más información.

## CLINICA DE TESTAMENTOS

Testamentos simples y gratuitos, directivas anticipadas de atención médica y poderes legales están disponibles para personas de la tercera edad con bajos ingresos y recursos limitados. Las citas son limitadas, el registro es necesario.

| | | |
|---|---|---|
| 2° viernes cada mes (4/10, 6/12 & 8/14) | 10:00am, 10:40am, 11:20am | Gratis |

| PROGRAMA | HORAS | PRECIO |
|---|---|---|
| **lunes** | | |
| Fuerza y Balance* | 10:00am-11:00am | $1/$3 |
| Baile (Tea Dance) | 1:00pm-3:00pm | $1/$3 |
| Karaoke | 2:00pm-2:30pm | Gratis |
| **martes** | | |
| Ejercicio de Aeróbics de bajo impacto* | 10:00am-11:00am | $1/$3 |
| Peliculas | 1:00pm-3:00pm | $1/$3 |
| **miércoles** | | |
| Bingo | 1:00pm-4:30pm | Varía |
| Clase de Tai Chi | 2:00pm-3:00pm | Gratis |
| **jueves** | | |
| Ejercicio de Aeróbics de bajo impacto* | 9:00am-10:00am | $1/$3 |
| Fuerza y Balance* | 10:00am-11:00am | $1/$3 |
| Arts & Crafts (llama para confirmar) | 1:00pm-3:30pm | Varía |
| Mah Jongg (Americano y Chino) | 1:00pm-4:00pm | $1/$3 |
| **viernes** | | |
| Mah Jongg Chino | 1:00pm-4:00pm | $1/$3 |
| Clases de Line Dance | 1:00pm-2:30pm | $1/$3 |
| Baile por la noche (1° y 3° viernes) | 4:00pm-7:30pm | $1/$3 |
| **sábado** | | |
| Bingo en el Centro para Mayores | 10:00am-4:00pm | Varía |

*Todas las clases de ejercicio (Low Impact, Strength & Balance y Chair Yoga) se llevarán a cabo en el centro comunitario de la librería (13751 San Pablo Ave). Line Dancing se llevará a cabo en el centro comunitario de san pablo (2450 Road 20) y Bingo los miércoles se llevará a cabo en el Davis Park Multi-Purpose (1665 Folsom Ave).

# SERVICIOS DE TRANSPORTE

## HORARIO DE OFICINA DE TRANSPORTE Y UBICACIÓN

1943 Church Lane, San Pablo CA. 94806

Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 am a 4:30 pm
*Horario del servicio de transporte:
lunes a viernes, de 9:00 am a 3:45 pm

¿Preguntas? Póngase en contacto con nuestra oficina
(510) 215-3095
paratransit@sanpabloca.gov
www.sanpabloca.gov/Transportation

*Tenga en cuenta que las reservas se hacen por orden de llegada y se basan en la disponibilidad del conductor, lo que puede afectar su solicitud.

## SERVICIOS DE TRANSPORTE

¿Es usted un residente de San Pablo o vive dentro de 94806? Si es así, regístrese hoy si tiene 50 años o más o si es una persona con discapacidades.
El costo es $2 Residentes / $4 No Residente
(las tarifas están sujetas a cambios)
Beneficios de nuestro servicio de bajo costo.

Personal amable con una experiencia agradable
- Tarifa de bajo costo en comparación con las agencias locales.
- Eficiente y conveniente para citas locales.
- Menos tiempo de espera en comparación con el uso del transporte público

Para registrarse y ver si es elegible para este servicio, no dude en solicitar una solicitud en persona, por correo, correo electrónico o visite nuestro sitio web. ¡Viaje gratis cuando se registre!

## REQUISITO DE ELEGIBILIDAD DE TRANSPORTE

Se requieren nuevas solicitudes anuales para utilizar el servicio de transporte. Las solicitudes están disponibles en línea: https://www.sanpabloca.gov/1396/Transportation o en el Centro para personas Mayores (lunes a viernes de 8:00am a 5:00pm). Se requiere verificación con una identificación emitida por el gobierno o una identificación con foto con una factura de servicios públicos. Una vez que envíe, el personal le notificará dentro de las 24-72 horas cuando sea elegible para usar el servicio. Cualquier pregunta o inquietud, comuníquese con nuestra oficina y le agradecemos de antemano su atención.

El Servicio de Transporte para Personas Mayores de San Pablo cuenta con el apoyo de los Fondos de la Medida J del Condado de Contra Costa.