



# Goleta Community Center

## Senior Program Calendar

**NOVEMBER 2024**



The Senior Center is open Monday - Thursday from 9a - 12p  
Lunch served daily at 12:30p

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		<b>NOTE: The Goleta Community Center and programs will be CLOSED on Nov 11 and Nov 27 thru Dec 1</b>		
4	5	6	7	8
Ping Pong 9a-12p Walking Group 10a-11a	Ping Pong 9a-12p Pickleball 9a-10a Court 5 Video Chair Yoga 11a-12p <b>FOODBANK 11a-12p</b>	Ping Pong 9a-12p Gentle Movement 10a-11a Pickleball 10a-11a Courts 1 & 2	Ping Pong 9a-12p Line Dance 10:30a-12p Band 10:30a-12p Video Chair Yoga 10a-10:45a	
11	12	13	14	15
<b>CLOSED</b> Veterans Day	Ping Pong 9a-12p Pickleball 9a-10a Court 5 Video Chair Yoga 11a-12p	Ping Pong 9a-12p Gentle Movement 10a-11a Pickleball 10a-11a Courts 1 & 2	Ping Pong 9a-12p Line Dance 10:30a-12p Band 10:30a-12p Video Chair Yoga 10a-10:45a	<b>HICAP 1p-4p</b>
18	19	20	21	22
Ping Pong 9a-12p Walking Group 10a-11a	Ping Pong 9a-12p Pickleball 9a-10a Court 5 Video Chair Yoga 11a-12p <b>FOODBANK 11a-12p</b>	Ping Pong 9a-12p Gentle Movement 10a-11a Pickleball 10a-11a Courts 1 & 2 <b>THANKSGIVING CRAFTS 10:30a - 12p</b>	Ping Pong 9a-12p Line Dance 10:30a-12p Band 10:30a-12p Video Chair Yoga 10a-10:45a	For information regarding the Senior Meal Program scan here: 
25	26	27	28	29
Ping Pong 9a-12p Walking Group 10a-11a	Ping Pong 9a-12p Pickleball 9a-10a Court 5 Video Chair Yoga 11a-12p	<b>CLOSED</b>	<b>CLOSED</b> 	<b>CLOSED</b>

## Description of Events and Activities

**Senior Nutrition Program:** Providing a free, nutritious daily lunch at the GCC! *Monday through Friday at 12:30p.* Reserve your spot by calling 805-925-9554 (Option #1). Come join us for food, fun and friendship!

**Walking Group:** Meet at the Senior Center for a fun and easy group walking experience. Enjoy the outdoors and increase your activity level along with others. *Mondays 10a to 11a*

**Video Chair Yoga:** One of the best ways to enjoy the benefits of yoga in a safe and manageable way.

Tuesdays 11a to 11:45a AND Thursday 10a-10:45a

**NOTE: A DAY HAS BEEN ADDED**

**Gentle Movement & Stretch:** This class focuses on slow paced movements in and out of positions that are held for at least one minute. The use of props such as yoga mats, chairs, blocks, straps etc. will be encouraged.

**NOTE: TIME HAS CHANGED - WEDNESDAY 10a-11a**

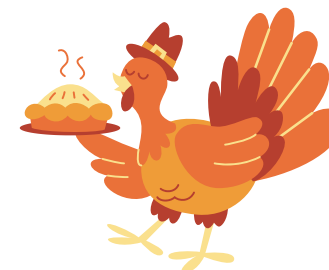
**Senior Happy Hour:** At the Goleta Valley Library - 500 N. Fairview Ave. Join other seniors for a fun social hour and an easy craft the first Thursday of the month at 2p

**HICAP:** HICAP offers free and unbiased counseling and information on Medicare issues. HICAP does not sell, recommend, or endorse any insurance product, agent, insurance company, or health plan. The Health Insurance Counseling and Advocacy Program will also be located at the Senior Center by appointments only. 805-928-5663

**Foodbank:** The Older Adult Nutrition Program is a supplemental grocery program for low-income seniors to improve their health and well-being through nutrition in their homes. The produce distribution will be located at the Senior Center.

**HAPPY THANKSGIVING!**

The Goleta Community Center and programs will be closed on Monday, November 11 and on Wednesday, Nov 27 thru Sunday, December 1.



**THANKSGIVING CRAFTS WEDNESDAY, NOVEMBER 20 10:30a-12p**

Come join us for some TURKEY fun and learn another craft or two. We can spend some time together celebrating the start of the holiday season.

El Centro para adultos mayores está abierto de lunes a jueves de 9 a.m. a 12 p.m.


Almuerzo se sirve diariamente a las 12:30 p.m.

# Centro Comunitario de Goleta

## Calendario del Programa Para Adultos Mayores

### Noviembre 2024



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>NOTA: El Centro Comunitario de Goleta y sus programas estarán CERRADOS el 11 de Nov y el 27 de Nov hasta el 1 de Dec</b></p>				
<p>4</p> <p>Ping Pong 9a-12p Caminata en Grupo 10a-11a</p>	<p>5</p> <p>Ping Pong 9a-12p Pickleball 9a-10a Court 5 Video Yoga en Silla 11a-12a <b>Banco de Comida 11a-12p</b></p>	<p>6</p> <p>Ping Pong 9a-12p Movimiento Suave 10a-11a Pickleball 10a-11a Courts 1 &amp; 2</p>	<p>7</p> <p>Ping Pong 9a-12p Line Dance 10:30a-12p Band Musical 10:30a-12p Video Yoga en Silla 10a-10:45a</p>	<p>8</p>
<p>11</p> <p><b>CERRADO</b> Día de los veteranos</p>	<p>12</p> <p>Ping Pong 9a-12p Pickleball 9a-10a Court 5 Video Yoga en Silla 11a-12a</p>	<p>13</p> <p>Ping Pong 9a-12p Movimiento Suave 10a-11a Pickleball 10a-11a Courts 1 &amp; 2</p>	<p>14</p> <p>Ping Pong 9a-12p Line Dance 10:30a-12p Band Musical 10:30a-12p Video Yoga en Silla 10a-10:45a</p>	<p>15</p> <p><b>HICAP 1p-4p</b></p>
<p>18</p> <p>Ping Pong 9a-12p Caminata en Grupo 10a-11a</p>	<p>19</p> <p>Ping Pong 9a-12p Pickleball 9a-10a Court 5 Video Yoga en Silla 11a-12a <b>Banco de Comida 11a-12p</b></p>	<p>20</p> <p>Ping Pong 9a-12p Movimiento Suave 10a-11a Pickleball 10a-11a Courts 1 &amp; 2 <b>MANUALIDADES DE ACCIÓN DE GRACIAS 10:30a-12p</b></p>	<p>21</p> <p>Ping Pong 9a-12p Line Dance 10:30a-12p Band Musical 10:30a-12p Video Yoga en Silla 10a-10:45a</p>	<p>22</p> <p>Para obtener información sobre el Programa de almuerzo para personas mayores, escanee el QR.</p> 
<p>25</p> <p>Ping Pong 9a-12p Caminata en Grupo 10a-11a</p>	<p>26</p> <p>Ping Pong 9a-12p Pickleball 9a-10a Court 5 Video Yoga en Silla 11a-12a</p>	<p>27</p> <p><b>CERRADO</b></p>	<p>28</p> <p><b>CERRADO</b></p> <p><i>Happy Thanksgiving</i></p>	<p>29</p> <p><b>CERRADO</b></p>

# Descripción de Eventos y Actividades

**Programa De Nutrición Para Personas Mayores:** ¡Ofrecemos un almuerzo diario nutritivo y gratuito en el GCC! De lunes a viernes a las 12:30p. Reserve su lugar llamando al 805-925-9554 (Opción #1). ¡Únase a nosotros por comida, diversión y amistad!

**Caminatas en Grupo:** Reúnase en el centro para personas mayores para disfrutar de una experiencia de caminata grupal divertida y sencilla. Disfrute del aire libre y aumente su nivel de actividad junto con otras personas. Lunes de 10 a. m. a 11 a. m.

**Video Yoga en silla:** una de las mejores formas de disfrutar de los beneficios del yoga de una forma segura y manejable. Martes de 11 a 11:45 a. m. y jueves 10a-10:45a

**NOTA: SE AGREGÓ UN DÍA**

**Estiramientos y Movimientos Suaves :** Esta clase se centra en movimientos lentos de entrada y salida de posiciones que se mantienen durante al menos un minuto. Se fomentará el uso de accesorios como colchonetas de yoga, sillas, bloques, correas, etc.

**NOTA: EL HORARIO HA CAMBIADO - MIÉRCOLES 10a - 11a**

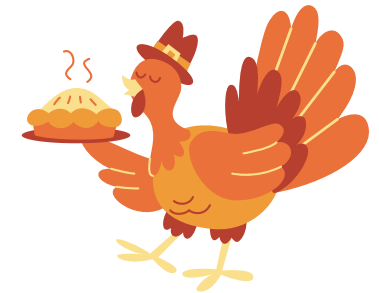
**Hora Feliz Para Personas Mayores:** Únase a otras personas mayores para una hora social divertida y sencillas actividades manuales. El primer jueves de cada mes a las 2p En la biblioteca del Valle de Goleta 500 N. Fairview Ave.

**HICAP:** HICAP ofrece asesoramiento e información gratuitos e imparciales sobre cuestiones de Medicare. HICAP no vende, recomienda ni respalda ningún producto de seguro, agente, compañía de seguros o plan de salud. El Programa de Asesoría y Defensa sobre seguros estará ubicado en el Centro Comunitario únicamente con cita previa. 805-928-5663.

**Banco de Alimentos:** El Programa de Nutrición para Adultos Mayores es un programa complementario de alimentación para personas mayores de bajos ingresos para mejorar su salud y bienestar a través de la nutrición en sus hogares. La distribución de alimentos está ubicada en el Centro para Personas Mayores.

**HAPPY THANKSGIVING!**

El centro comunitario de Goleta y sus programas estarán cerrados el lunes 11 de noviembre y el miércoles 27 de noviembre hasta el domingo 1 de diciembre



**MANUALIDADES DE DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS MIÉRCOLES 20 DE NOVIEMBRE DE 10:30a – 12p**

Ven y únete a nosotros para divertirte con el pavo y aprender una o dos manualidades más. Podemos pasar un tiempo juntos celebrando el comienzo de la temporada festiva.