

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS COMUNITARIOS

GUÍA DE RECREACION

INVIERNO/PRIMAVERA 2017

NOVIEMBRE-FEBRERO



HALLOWEEN EN EL AYUNTAMIENTO
ILUMINACIÓN DEL ÁRBOL FIESTA
MERCADO AMBULANTE DE PRODUCTOS FRESCOS
SAN VALENTIN (BAILE FAMILIAR)
CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LOS VERTERANOS

¡Obtenga más información sobre nuestros Talleres de Jardinería en los Parques Davis y Wanlass! (Página 11)

Current Resident

ECRWSS

Presorted Standard
US Postage Paid
Richmond, CA
Permit No 194

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



PRÓXIMOS EVENTOS

Fecha **Hora** **Evento** **Lugar**

Octubre

| | | | |
|-------|--------|------------------------------|--------------|
| 10/27 | 4:00pm | Halloween en el Ayuntamiento | Ayuntamiento |
|-------|--------|------------------------------|--------------|

Noviembre

| | | | |
|-------|---------|---|-------------------|
| 11/1 | 10:00am | Excursión en Día de Descanso de la Escuela | Scandia |
| 11/11 | 10:00am | Evento del Día Los Verteranos | Ayuntamiento |
| 11/19 | 1:00pm | Recepción en la Galería de Arte - "Pressing On" | Galería de Arte |
| 11/22 | 4:30pm | Cena del Día de Acción de Gracias | Centro de Mayores |

Diciembre

| | | | |
|-------|---------|----------------------------------|-------------------|
| 12/2 | 6:00pm | Iluminación del Árbol de Navidad | Ayuntamiento |
| 12/15 | 11:30am | Fiesta Navideña | Centro de Mayores |

Enero

| | | | |
|-------|-------------|--|--------------------------|
| 1/17 | 10:am | Excursión en Día de Descanso de la Escuela | Lawrence Hall of Science |
| 1/21 | 1:00pm | Recepción en la Galería de Arte- "The Art of Living Black - 2017" | Galería de Arte |
| 1/26 | Todo el Día | Excursión al Casino | Red Hawk Casino |
| Enero | Todo el Mes | Colecta organizada por la Comisión de Jóvenes de San Pablo | Ayuntamiento |

Febrero

| | | | |
|----------|-----------|---|--------------------|
| 2/10 | 6:00pm | Baile Familiar del Día del Amor y la Amistad | Centro Comunitario |
| 2/24 | All Day | Excursión al Casino | Thunder Valley |
| February | 11:30am | Chinese New Year Celebration | Centro de Mayores |
| February | 11:30am | Black History Month Celebration | Centro de Mayores |
| February | All Month | Colecta organizada por la Comisión de Jóvenes de San Pablo | Ayuntamiento |

¡Estamos reclutando instructores que son contratistas independientes!

¿Le interesa introducir a la comunidad una actividad que le apasiona? Si es así, queremos que lo haga. ¡En particular, estamos buscando instructores para clases de baile en línea, para niños pequeños, música y arte!

Para conseguir su propia copia del manual para instructores, llame al (510) 215-3097 o venga al SPCC o visítenos en www.sanpabloca.gov/instructors.

CONCILIO DE SAN PABLO



CITY OF SAN PABLO
City of New Directions



Rich Kinney, Alcalde
Cecilia Valdez, Vice Alcaldesa
Genoveva Garcia Calloway
Paul V. Morris
Kathy Chao Rothberg

Las juntas del Concilio 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.

HORAS DEL AYUNTAMIENTO

lunes - jueves

7:30am - 6:00pm

CERRADO los viernes

DIRECTORIO DE SAN PABLO 1383 I SAN PABLO AVENUE

| | |
|--|--------------|
| Concilio y Secretaria | 510-215-3000 |
| Gerente..... | 510-215-3001 |
| Tesorero y Dpto. de Finanzas..... | 510-215-3020 |
| Aplicación de Códigos..... | 510-215-3190 |
| Planeación, Permisos & Inspecciones... | 510-215-3030 |
| Obras Públicas | 510-215-3070 |
| TDD | 510-233-3366 |

POLICÍA NO EMERGENCIA

| | |
|---|--------------|
| Vigilancia Vecinal..... | 510-215-3212 |
| Días Laborales 7:30am - 6:00pm..... | 510-215-3130 |
| Fin de semana o después de las 6:00pm.... | 510-233-1214 |

911 Sólo para Emergencias

SERVICIOS COMUNITARIOS

| | |
|---------------------------------------|--------------|
| Recreación | 510-215-3080 |
| Servicios Juveniles..... | 510-215-3086 |
| Centro Tercera Edad (Church Ln.)..... | 510-215-3090 |
| Nutrición (Almuerzo)..... | 510-215-3098 |
| Actividades Sociales | 510-215-3096 |
| Transporte..... | 510-215-3095 |

Recursos Externos

| | |
|---------------------------------------|----------------|
| Tirar Basura Ilegalmente..... | 800-NO-DUMPING |
| Emergencias de Alcantarillado..... | 510-222-6700 |
| Móvil de Basura Casera Peligrosa..... | 888-412-9277 |

ÍNDICA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| Mensaje del Director..... | 4 |
| Enfoque en un Miembro del Personal..... | 5 |
| Niños pequeños y adolescentes..... | 6 |
| Todas Edades..... | 9 |
| Zumba..... | 12 |
| COPTF Clases de \$10 Clases..... | 13 |
| Eventos..... | 14 |
| Gente de Tercera Edad..... | 15 |
| Galería de Arte y Museos..... | 19 |
| Salones..... | 24 |
| Oportunidades de Negocio..... | 26 |

¡Tres maneras FÁCILES de Inscribirse al Programa Recreativo!

- 1) Visítenos en línea en
www.SanPabloCA.gov/Recreation
- 2) Acuda al Centro Comunitario de San Pablo
lunes – viernes
8:00am - 5:00pm
- 3) Complete su formulario de inscripción y envíelo por Correo o Fax a:
San Pablo Community Center (SPCC)
2450 Road 20, San Pablo, CA 94806
Fax 510-215-3015

¿Preguntas?

Llámenos al 510-215-3080

Póliza de reembolso - Todas las solicitudes de reembolsos deben hacerse por escrito con un mínimo de **dos semanas** antes de la fecha de inicio del programa. Cualquier registros que se producen en las dos semanas siguientes a la fecha de inicio del programa no son elegibles para un reembolso.

Póliza de registro tardío - Una cuota de inscripción tardía \$10.00 será agregada a todas las inscripciones recibidas el día del inicio del programa, con la excepción de los participantes del programa “drop-in”.

Póliza de cancelación - Todos los programas están sujetos a cancelación o combinación debido a la baja inscripción. Un reembolso completo será regresado de parte de la ciudad de San Pablo.

Verificación de Antecedentes - La Policía de la Ciudad de San Pablo ha tomado las huellas dactilares de todos los instructores, entrenadores, personal y voluntarios para obtener los antecedentes al nivel estatal incluyendo avisos de un subsecuente encarcelamiento. Para obtener más información favor de comunicarse al 510-215-3002.

Toda información esta sujeta a cambios-Toda la información de esta guía (incluyendo la matricula) está sujeta a cambios a todo momento.

Mensaje del Director



El Equipo de Departamento de Servicios Comunitarios le da la bienvenida a la Guía de Recreación. Tengo la suerte y el orgullo de dirigir una organización y un equipo que tiene una reputación de proporcionar programas y servicios de alta calidad a nuestra diversa comunidad en una manera sensible, solidaria y cariñosa.

Nuestra organización profesional está compuesta por miembros dedicados que se esfuerzan por prestar servicios a nuestra comunidad con integridad, honestidad y respeto por todos los usuarios. En todos nuestros servicios, nos esforzamos por promover el aprendizaje eterno y el desarrollo personal, con el objetivo de apoyar que todos disfruten de la vida y convivan con la comunidad que promueve y mejora la calidad de vida de los residentes de San Pablo.

San Pablo, en los meses de otoño, puede proporcionar muchas oportunidades de gozo para usted y su familia. Si usted es un fan de Pokemon Go, debe monitorear sus pasos por toda la ciudad y al hacerlo mejorara su salud con cada paso. Por favor, recuerde de tener cuidado al andar y por favor tenga en cuenta los horarios de los parques. Hemos programado grandes eventos como el Halloween en el Ayuntamiento, la exhibición del Día de los Muertos en nuestra Galería de Arte y nuestra fiesta de Iluminación del Árbol Navideño.

Por favor repase las siguientes páginas donde nuestro Departamento de Servicios Comunitarios ofrece una amplia variedad de clases y programas de bajo costo que son sociales y recreativas. Estamos seguros que usted las disfrutará.

Espero que la información que se incluye en esta guía le ayude a comprender la función general y el propósito del Departamento de Servicios Comunitarios y nuestro compromiso con usted y su familia.

Por favor no dude en comunicarme sus comentarios o preguntas ya que apoyo la participación cívica y la contribución a nuestra comunidad.

Atentamente,



Greg Dwyer
Director de Servicios Comunitarios
510-215-3081
gregd@sanpabloca.gov

CITY HALL-O-Ween

Jueves, 27 de octubre

4:00 - 5:30pm

Patio del Ayuntamiento • 13831 San Pablo Ave.

Los participantes pueden pedir golosinas en el Ayuntamiento. ¡El personal de la ciudad estará ahí para compartir información sobre servicios locales disponibles para usted! Sea parte de la diversión y venga a recaudar regalitos en un ambiente familiar y seguro. Por favor traiga su propia bolsa para guardar sus golosinas.



PROTAGONISMO DE UN EMPLEADO

Nombre: Clem Box aka "Mr. B"
Años de Servicio: 7+



HELLO
my name is
Clem

Programas: Él trabaja en los Servicios para Adultos de la Tercera Edad inclusive todas las actividades diarias, Programa de Alimentación, Bingo, Colectiva de Comida, eventos especiales (por ejemplo, cena del Día de Acción de Gracias).

Datos Divertidos: Clem origina de Arkansas y llegó al Condado de Contra Costa en California en 1943. Cuando él no está trabajando, a Clem le gusta enfocarse en sus pasatiempos, tal como coser y trabajar con madera y plata. Debido a que es muy alto, Clem antes hacía la mayoría de su ropa. Últimamente el pasa el tiempo haciendo colchas. El recientemente compro un libro de cómo hacer colchas y está ansioso de hacer una colcha por primera vez.

Citó de un cliente: "Es muy bueno y está dispuesto de ayudar a cualquier persona. Nunca es grosero y siempre está buscando algo que hacer". – Dorothy

Cita de Compañero: "Clem siempre está listo y dispuesto para ayudar donde lo necesitemos. Él siempre le gusta decir 'prefiero ser parte de la solución, en vez del problema'. Lo admiro por eso". – Vicky V.

"Clem esta tan dedicado al centro para la tercera edad que este lugar se ha convertido en su segundo hogar. Él tiene un buen sentido de humor con todos y a menudo lo oímos decir!– Zee D.

Programas Preescolares

EDADES 3 - MENOS 4 AÑOS

Tiny Tots and Tiny Time proporciona un ambiente divertido para hacer actividades como deportes recreacionales, arte, artesanía y mucho más tiempo para explorar su creatividad.

Tiny Time

| Edades 3 - Menos 4 años | | | | | |
|-------------------------|---------|---------------|-------|--------|--------|
| Lugar | Fechas | Días | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | Mensual | lun, mié, vie | 1-5PM | \$2/Hr | \$3/Hr |

Todos los participantes de Tiny Time DEBEN ESTAR 100% entrenados para usar el baño — ¡NO SE ACEPTAN niños que usan pañales ni "pull-ups!" Estará disponible un personal por cada 6 niños y habrá un límite de 24 participantes.

Los participantes deben inscribirse para todo el año académico. El año académico corre desde ahora hasta junio del 2017.



Artsy Paint Class NUEVO

Venga a disfrutar una clase de pintura divertida e interactiva en la cual participantes pueden convivir el uno con el otro mientras disfrutan de música y arte.

| Lugar Maple Hall | | | | |
|------------------|-----------------|----------|------|--------|
| Edades | Fechas | Horas | Res | No-Res |
| 7-12 | 2do & 4 jueves | 6-7:30PM | \$20 | \$25 |
| 13-17 | 1° & 3er jueves | 6-7:30PM | \$25 | \$30 |

***Favor de notar:** No habrá clase de Artsy Paint en 11/24, 12/29

Mamá/Papá y Yo Fútbol

¡Introducir a su niño el fútbol! Participe juntos en nuestras actividades apropiadas para la edad y diversión mientras que el niño desarrolla sus habilidades, socialización.

| Edades 2-3.5 años | | | | | |
|-------------------|---------|------|----------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Días | Horas | Res | No-Res |
| Rumrill | 2/6-3/6 | lun | 5-5:30PM | \$49 | \$54 |

Soccer

Los jugadores se divertirán y aprenderán las técnicas básicas del juego, mientras que construyen su autoestima.

Tot/Pre Soccer

| Edades 3.5-5 años | | | | | |
|-------------------|---------|------|-------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Días | Horas | Res | No-Res |
| Rumrill | 2/6-3/6 | lun | 4:15-4:50PM | \$49 | \$54 |

Soccer I

| Edades 5-6 años | | | | | |
|-----------------|---------|------|-------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Días | Horas | Res | No-Res |
| Rumrill | 2/6-3/6 | lun | 3:30-4:15PM | \$49 | \$54 |

***Favor de notar:** No habrá programas de Kidz Love Soccer en 2/20

Viaje de Día de Vacación

¿Quisiera saber qué hacer en los días festivos del distrito? ¡Inscriba su hijo/a en viajes de Día de Vacación de la Escuela! Para cada uno de los días festivos del distrito escolar planeamos un viaje divertido.

| Grados 1° - 8° | | | | | |
|---|--------|------|----------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Días | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/1* | mar | 10AM-4PM | \$15 | \$20 |
| *Incluye viaje a Scandia | | | | | |
| SPCC | 1/17 | mar | 10AM-4PM | \$15 | \$20 |
| *Incluye viaje a Lawrence Hall of Science | | | | | |
| *El viaje programado para el 11/1 es solamente para los grados 1° - 6°. | | | | | |

Ballet

Este curso enseña coordinación de brazos y equilibrio a través de baile creativo y pantomima imaginativa. Cursos de más altos niveles tendrán movimientos más avanzados que estimulan el conocimiento de música, gracia y desarrollo muscular. Nota: La maestra tiene suministros a la venta.

Beginning Ballet

| Edades 3.5-5 años | | | | | |
|-------------------|------------|-----|------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/3-11/17 | jue | 5:30-6PM | \$20 | \$25 |
| SPCC | 12/1-12/22 | jue | 5:30-6PM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 1/5-1/26 | jue | 5:30-6PM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 2/2-2/23 | jue | 5:30-6PM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 3/2-3/30 | jue | 5:30-6PM | \$30 | \$35 |
| Edades 3.5-5 años | | | | | |
| Davis MPR | 11/5-11/19 | sáb | 10-10:30AM | \$20 | \$25 |
| Davis MPR | 12/3-12/17 | sáb | 10-10:30AM | \$20 | \$25 |
| Davis MPR | 1/7-1/28 | sáb | 10-10:30AM | \$25 | \$30 |
| Davis MPR | 2/4-2/25 | sáb | 10-10:30AM | \$25 | \$30 |
| Davis MPR | 3/4-3/25 | sáb | 10-10:30AM | \$25 | \$30 |

Ballet I

| Edades 5-6 años | | | | | |
|-----------------|------------|-----|-------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/3-11/17 | jue | 6:15-6:45PM | \$20 | \$25 |
| SPCC | 12/1-12/22 | jue | 6:15-6:45PM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 1/5-1/26 | jue | 6:15-6:45PM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 2/2-2/23 | jue | 6:15-6:45PM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 3/2-3/30 | jue | 6:15-6:45PM | \$30 | \$35 |

Ballet II

| Edades 7-14 años | | | | | |
|------------------|------------|-----|----------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/3-11/17 | jue | 7-7:30PM | \$20 | \$25 |
| SPCC | 12/1-12/22 | jue | 7-7:30PM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 1/5-1/26 | jue | 7-7:30PM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 2/2-2/23 | jue | 7-7:30PM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 3/2-3/30 | jue | 7-7:30PM | \$30 | \$35 |

Ballet I & II

| Edades 6-12 años | | | | | |
|------------------|------------|-----|--------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| Davis | 11/5-11/19 | sáb | 11:30AM-12PM | \$20 | \$25 |
| Davis | 12/3-12/17 | sáb | 11:30AM-12PM | \$20 | \$25 |
| Davis | 1/7-1/28 | sáb | 11:30AM-12PM | \$25 | \$30 |
| Davis | 2/4-2/25 | sáb | 11:30AM-12PM | \$25 | \$30 |
| Davis | 3/4-3/25 | sáb | 11:30AM-12PM | \$25 | \$30 |

Beginning Tap

Este curso es una introducción a los pasos y ritmos básicos del tap, con música adecuada para la edad. Nota: La maestra tiene suministros a la venta.

| Edades 4-10 años | | | | | |
|------------------|------------|-----|---------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| Davis | 11/5-11/19 | sáb | 10:45-11:15AM | \$20 | \$25 |
| Davis | 12/3-12/17 | sáb | 10:45-11:15AM | \$20 | \$25 |
| Davis | 1/7-1/28 | sáb | 10:45-11:15AM | \$25 | \$30 |
| Davis | 2/4-2/25 | sáb | 10:45-11:15AM | \$25 | \$30 |
| Davis | 3/4-3/25 | sáb | 10:45-11:15AM | \$25 | \$30 |



Rincón de Artesanías

Esta clase de arte le permitirá crear obras de arte al mejorar sus habilidades sociales. Los participantes se expresarán por medio de proyectos hechos de artículos en sus hogares.

| Edades 8-11 años | | | | | |
|------------------|----------|-----|-------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 1/6-1/27 | vie | 5:30-6:15PM | \$10 | \$15 |
| SPCC | 2/3-2/24 | vie | 5:30-6:15PM | \$10 | \$15 |
| SPCC | 3/3-3/31 | vie | 5:30-6:15PM | \$10 | \$15 |

Todas las Edades

Baile Hip-Hop

Este curso se enfoca en establecer y expandir su conocimiento de movimientos del baile Hip-Hop. Los estudiantes aprenderán combinaciones de baile conforme a sus niveles y al ritmo de la música popular

Hip-Hop Pre-escolar

| Edades 3-5 años | | | | | |
|-----------------|------------|-----|------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/1-11/22 | mar | 12-12:45PM | \$30 | \$35 |
| SPCC | 2/7-2/28 | mar | 12-12:45PM | \$30 | \$35 |

Jóvenes Comenzando Hip-Hop 101

| Edades 5-10 años | | | | | |
|------------------|------------|-----|--------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/5-11/19 | sáb | 12:30-1:15PM | \$20 | \$25 |
| SPCC | 12/3-12/17 | sáb | 12:30-1:15PM | \$20 | \$25 |
| SPCC | 2/4-2/25 | sáb | 12:30-1:15PM | \$30 | \$35 |
| SPCC | 3/4-3/25 | sáb | 12:30-1:15PM | \$30 | \$35 |

Hip-Hop 101 Intermediado para Jóvenes

| Edades 11-16 años | | | | | |
|-------------------|-------------|-----|----------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/4-11/18* | vie | 6-6:45PM | \$10 | \$15 |
| SPCC | 12/2-12/23 | vie | 6-6:45PM | \$20 | \$25 |
| SPCC | 2/3-2/24* | vie | 6-6:45PM | \$30 | \$35 |
| SPCC | 3/3-3/31 | vie | 6-6:45PM | \$40 | \$45 |

Winter Camp

Crearemos casas de jengibre, jugaremos, y hasta tomaremos una excursión al parque de trampolín de Skyhigh Sports o Scandia.

| Edades 9-13 años | | | | | |
|------------------|-------------|-----------|----------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Días | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 12/19-12/23 | lun a vie | 10AM-4PM | \$65 | \$70 |
| SPCC | 12/26-12/30 | lun a vie | 10AM-4PM | \$65 | \$70 |

Presidents' Camp

¿Busca algo que hacer durante las vacaciones de invierno? Venga y comparta en la diversión de nuestro campamento. ¡Habrá artesanías de invierno, juegos y una excursión de Lawrence Hall of Science!

| Edades 9-13 años | | | | | |
|------------------|-----------|-----------|----------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Días | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 2/21-2/24 | mar a vie | 10AM-4PM | \$55 | \$60 |

Health Workshops

Para ayudar tanto a los estudiantes y sus familias a ser más saludables, tener una mayor claridad mental y crear relaciones más armoniosas. Mejorar la claridad mental y aumentar las funciones del cerebro a través de la visualización y el canto, aprender a aumentar la inteligencia y el funcionamiento del cerebro y otras técnicas para mejorar las situaciones de estrés

| Todas Edades | | | | |
|--------------|-------|-----|-------|--------|
| Lugar | Fecha | Día | Horas | Precio |
| SPCC | 12/11 | Dom | 3-5PM | Gratis |

Teen Lounge

Si buscan un lugar divertido para pasar el tiempo con otros adolescentes, vayan al Teen Lounge en el SPCC. ¡Tiene una televisora de pantalla plana, Xbox 360, PlayStation, Wii y más! Los adolescentes están invitados a llegar después de la escuela cualquier día de la semana. Programa especial por buena conducta se puede producir mensual.

| Grados 7°-9° | | | |
|----------------|---------------------|----------|--------------------------|
| Fechas | Días | Horas | Precio |
| 8/22/16-6/8/17 | lun, mar, jue, vie* | 2:35-6PM | Res-GRATIS No-Res \$5 |
| 8/22/16-6/8/17 | miércoles* | 1:35-6PM | |
| 8/22/16-6/8/17 | días mínimos* | 1:35-6PM | |

Youth Basketball League

¡Mantenga a su hijo activo en el programa de baloncesto de temporada! Si su hijo es un jugador con experiencia o simplemente está aprendiendo el juego del baloncesto, él o ella es bienvenido a unirse a nuestro equipo. El único requisito para unirse es que el niño tenga un deseo de aprender los fundamentos del baloncesto y que quiera divertirse.

| Edades 8-12 años | | | | |
|------------------|----------------|---------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Horas | Res | No-Res |
| Helms | enero a marzo* | 6PM-8PM | \$25 | \$30 |

***Favor de notar:** No habrá programas en los días festivos que observa la Ciudad de San Pablo y las escuelas.

Family Yoga

Fluya y Restaura – Una manera divertida y relajante de practicar la respiración y equilibrio con sus seres queridos. Cada clase dura 45 minutos de Hatha y 15 minutos de restauración diseñada para todas las edades.

Costo sin inscripción previa: \$10 por clase

| Edades 15+ años | | | | | |
|-----------------|-----------|-----|----------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 1/22-4/2* | dom | 11:30A-12:30PM | \$50 | \$55 |

Cada participante que pague puede traer un niño/a, edades 8-14 años, gratis. Limite un niño/a por adulto.

***Favor de notar:** No habrá clase de Family Yoga en 1/15 & 2/19

Karate

Los estudiantes aprenden autodefensa en el estilo de Karate Okinawa de Uechi Ryu al mejorar el control del cuerpo, pensamiento y emociones.

Nota: El maestro tiene suministros a la venta.

Beginning Karate

| Edades 4-7 años | | | | | |
|-----------------|------------|----------|-------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Días | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/2-11/30 | lun, mié | 5:30-6:15PM | \$45 | \$50 |
| SPCC | 12/5-12/21 | lun, mié | 5:30-6:15PM | \$30 | \$35 |
| SPCC | 1/2-1/30* | lun, mié | 5:30-6:15PM | \$40 | \$45 |
| SPCC | 2/1-2/27* | lun, mié | 5:30-6:15PM | \$35 | \$40 |
| SPCC | 3/1-3/29 | lun, mié | 5:30-6:15PM | \$45 | \$50 |

Intermediate Karate

| Edades 8-14 años | | | | | |
|------------------|------------|----------|-------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Días | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/2-11/30 | lun, mié | 6:30-7:15PM | \$45 | \$50 |
| SPCC | 12/5-12/21 | lun, mié | 6:30-7:15PM | \$30 | \$35 |
| SPCC | 1/2-1/30* | lun, mié | 6:30-7:15PM | \$40 | \$45 |
| SPCC | 2/1-2/27* | lun, mié | 6:30-7:15PM | \$35 | \$40 |
| SPCC | 3/1-3/29 | lun, mié | 6:30-7:15PM | \$45 | \$50 |

***Favor de notar:** No habrá clase de Karate en 1/16 & 2/20

Capoeira

Esta clase incorpora arte marcial brasileña que incorpora movimientos de danza y gimnasia acrobática. Los estudiantes desarrollaran su fuerza, flexibilidad y destreza a través de los movimientos y música de la Capoeira. Nota: El maestro tiene suministros a la venta.

Beginning Capoeira

| Edades 4-8 años | | | | | |
|-----------------|-------------|-----|---------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/5-11/19 | sáb | 10-11AM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 12/10-12/17 | sáb | 10-11AM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 1/7-1/28 | sáb | 10-11AM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 2/4-2/25 | sáb | 10-11AM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 3/4-3/25 | sáb | 10-11AM | \$24 | \$29 |

Beginning II Capoeira

| Edades 9-14 años o permiso del instructor | | | | | |
|---|------------|-----|-------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/1-11/29 | mar | 6:30-7:30PM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 12/6-12/20 | mar | 6:30-7:30PM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 1/3-1/31 | mar | 6:30-7:30PM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 2/7-2/28 | mar | 6:30-7:30PM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 3/7-3/28 | mar | 6:30-7:30PM | \$48 | \$53 |

Intermediate Capoeira

Estudiantes intermedios de capoeira pueden inscribirse para el comienzo de Capoeira II en el mismo mes con un costo adicional de \$15.

Requisito previo: Beg. Capoeira o Beg. Capoeira II

| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
|-------|-------------|-----|-----------|------|--------|
| SPCC | 11/5-11/19 | sáb | 11AM-12PM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 12/10-12/17 | sáb | 11AM-12PM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 1/7-1/28 | sáb | 11AM-12PM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 2/4-2/25 | sáb | 11AM-12PM | \$48 | \$53 |
| SPCC | 3/4-3/25 | sáb | 11AM-12PM | \$24 | \$29 |

Teen & Adult Capoeira

Costo sin inscripción previa: \$13 por clase

| Edades 15+ años o con la autorización de instructor | | | | | |
|---|------------|-----|-------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/1-11/29 | mar | 7:30-8:30PM | \$40 | \$45 |
| SPCC | 12/6-12/20 | mar | 7:30-8:30PM | \$40 | \$45 |
| SPCC | 1/3-1/31 | mar | 7:30-8:30PM | \$40 | \$45 |
| SPCC | 2/7-2/28 | mar | 7:30-8:30PM | \$40 | \$45 |
| SPCC | 3/7-3/28 | mar | 7:30-8:30PM | \$40 | \$45 |

Todas las Edades

Adult Ballet & International Folk Dance

Cada curso enseñara los movimientos básicos de ballet en barre y una combinación de baile folclórico europeo, baile folclórico chino y otras técnicas de baile.

Nota: El maestro tiene suministros a la venta.

Costo sin inscripción previa: \$20 por clase

Edades 30+ años

| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
|-------|------------|-----|----------|------|--------|
| SPCC | 11/1-11/29 | mar | 7-8:30PM | \$75 | \$80 |
| SPCC | 12/6-12/20 | mar | 7-8:30PM | \$45 | \$50 |
| SPCC | 1/3-1/31 | mar | 7-8:30PM | \$75 | \$80 |
| SPCC | 2/7-2/28 | mar | 7-8:30PM | \$60 | \$65 |
| SPCC | 3/7-3/28 | mar | 7-8:30PM | \$60 | \$65 |

Edades 30+ años

| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
|-------|------------|-----|--------------|------|--------|
| SPCC | 11/3-11/17 | jue | 10:30AM-12PM | \$45 | \$50 |
| SPCC | 12/1-12/15 | jue | 10:30AM-12PM | \$45 | \$50 |
| SPCC | 1/5-1/26 | jue | 10:30AM-12PM | \$60 | \$65 |
| SPCC | 2/2-2/23 | jue | 10:30AM-12PM | \$60 | \$65 |
| SPCC | 3/2-3/30 | jue | 10:30AM-12PM | \$75 | \$80 |

Edades 30+ años

| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
|-------|------------|-----|-----------|------|--------|
| SPCC | 11/5-11/19 | sáb | 8:30-10AM | \$45 | \$50 |
| SPCC | 12/3-12/17 | sáb | 8:30-10AM | \$45 | \$50 |
| SPCC | 1/7-1/28 | sáb | 8:30-10AM | \$60 | \$65 |
| SPCC | 2/4-2/25 | sáb | 8:30-10AM | \$60 | \$65 |
| SPCC | 3/4-3/25 | sáb | 8:30-10AM | \$60 | \$65 |

Pase Mensual

Edades 30+ años

| Lugar | Fechas | Días | Horas | Res | No-Res |
|-------|------------|---------------|------------|-------|--------|
| SPCC | 11/1-11/29 | mar, jue, sáb | Vea arriba | \$100 | \$105 |
| SPCC | 12/3-12/20 | mar, jue, sáb | Vea arriba | \$100 | \$105 |
| SPCC | 1/3-1/31 | mar, jue, sáb | Vea arriba | \$100 | \$105 |
| SPCC | 2/2-2/28 | mar, jue, sáb | Vea arriba | \$100 | \$105 |
| SPCC | 3/2-3/30 | mar, jue, sáb | Vea arriba | \$100 | \$105 |

Aztec Dance

Participe en el mundo mágico de gran riqueza cultural de los Azteca y ayude a preservar este historial cultural indígena por medio de movimientos de danzatradsicionales.

Por favor visite www.sanpabloca.gov/aztec antes de cada clase para ver si la clase se ha cancelado!

Res/No-Res Gratis

Todas Edades

| Lugar | Fechas | Día | Principante | Avanzada |
|-----------|------------|-----|-------------|----------|
| Davis MPR | 11/2-11/30 | mié | 6:30-7:30PM | 7:30-9PM |
| Davis MPR | 12/7-12/21 | mié | 6:30-7:30PM | 7:30-9PM |
| Davis MPR | 1/4-1/25 | mié | 6:30-7:30PM | 7:30-9PM |
| Davis MPR | 2/1-2/22 | mié | 6:30-7:30PM | 7:30-9PM |
| Davis MPR | 3/1-3/29 | mié | 6:30-7:30PM | 7:30-9PM |

Fitness on Demand

Obtenga acondicionamiento físico a cualquier hora con nuestros videos exclusivos de "On Demand." El quiosco de videos cuenta con kickboxing, pilates, baile, yoga y ¡mucho más! Reservas no se pueden realizar con más de 1 semana de anticipación y son por orden de llegada. Si no se presenta dentro de los primeros 5 minutos de su reserva, su plaza será entregada a la siguiente persona en fila. Menores de edad deben tener un padre presente.

Todas Edades

| Lugar | Días y Horas | Res | No-Res |
|-------|--|--------|---------|
| SPCC | Visit www.sanpabloca.gov/fod to view the latest schedule | Gratis | \$5/Usd |

¡Haga Clic en "Me Gusta" en Nuestra Página **NUEVA** de Servicios Comunitarios!



www.facebook.com/sanpablocs

¡Haga clic en "Me Gusta" para obtener acceso a la información más reciente del día en todos nuestros programas incluyendo fechas de registración y recordatorios!

¡No se le olvide hacer clic en "Me Gusta" en la página de Facebook! - www.facebook.com/sanpabloca

5 on 5 Liga de Baloncesto

Venga y únase a nuestra liga de baloncesto de adultos para divertirse. Máximo de 10 jugadores cada equipo.

| Edades 35+ años | | | |
|-----------------|--------------|-------|---------------------------------------|
| Lugar | Fechas | Horas | Precio |
| Helms | Enero a Mayo | 6-8PM | \$350/Equipo + \$5 cada No-Res player |

Gardening Workshop

Disfrute de la jardinería y únase al club de jardinería. Ellos siembran, cultivan y mantienen el Jardín Comunitario de San Pablo en el Parque Wanlass (intersección de Rivers y la calle 21). Los participantes aprenderán como crecer plantas y llevarse a casa productos frescos (mientras duren las existencias).

| Edades 18+ años | | | | | |
|-----------------|--------|-----|-----------|--------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| Wanlass | 10/29 | sáb | 10AM-12PM | Gratis | |
| Wanlass | 11/19 | sáb | 10AM-12PM | | |
| Wanlass | 1/7 | sáb | 10AM-12PM | | |
| Davis | 1/21 | sáb | 10AM-12PM | | |
| Wanlass | 2/11 | sáb | 10AM-12PM | | |
| Wanlass | 2/25 | sáb | 10AM-12PM | | |

Zumba Gold

Adultos mayores activos que están buscando una clase de zumba modificada que recrea los movimientos originales que amas a una intensidad más baja. El diseño de la clase introduce fácil de seguir la coreografía zumba que se centra en el equilibrio, la amplitud de movimiento y la coordinación.

| Todas Edades | | | | | |
|--------------|------------|-------------|---------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/2-11/30 | lu, mié, ju | 10:30-11:30AM | \$30 | \$35 |
| SPCC | 12/1-12/15 | lu, mié, ju | 10:30-11:30AM | \$30 | \$35 |
| SPCC | 1/2-1/30 | lu, mié, ju | 10:30-11:30AM | \$30 | \$35 |
| SPCC | 2/1-2/27 | lu, mié, ju | 10:30-11:30AM | \$30 | \$35 |
| SPCC | 3/1-3/30 | lu, mié, ju | 10:30-11:30AM | \$30 | \$35 |

Cooking Matters

Aprende a preparar comidas rápidas, deliciosas y saludables con un presupuesto. Cocinará y comerá una comida saludable. Recibirá una bolsa GRATIS de productos frescos y nuevas recetas para hacer en casa

| Edades 6+ años | | | | | |
|----------------|-----------|-----|-------|--------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 1/11-2/15 | mié | 6-8PM | Gratis | |

Hatha Yoga

Yoga Hatha es un ejercicio lento y seguro le ayudo con la alineación corporal. Le ayuda desarrollar un equilibrio de fuerza y flexibilidad en su cuerpo y mente. Ayuda con la tensión y mejora su postura.

Costo sin inscripción previa: \$7 por clase

Tarifa de tercera edad (55+): \$2/class

| Edades 18+ años | | | | | |
|-----------------|-------------|-----|--------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/4-11/18* | vie | 9:30-10:30AM | \$10 | \$15 |
| SPCC | 12/2-12/16 | vie | 9:30-10:30AM | \$15 | \$20 |
| SPCC | 1/6-1/27 | vie | 9:30-10:30AM | \$20 | \$25 |
| SPCC | 2/3-2/17 | vie | 9:30-10:30AM | \$15 | \$20 |
| SPCC | 3/3-3/31 | vie | 9:30-10:30AM | \$25 | \$30 |

***Favor de notar:** No habrá Hatha Yoga el 11/11

Insanity

Consiga acondicionamiento del cuerpo entero usando el peso de su propio cuerpo para resistencia. Sudara, aumentara su condición aeróbica física y quemara grasa. Se recomiendan tapetes de yoga.

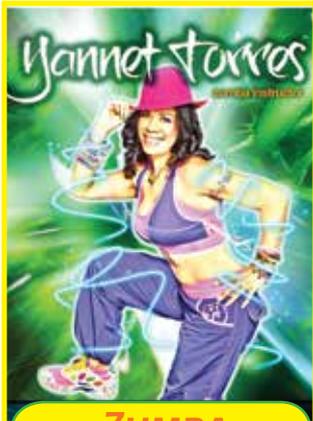
| Edades 13+ años | | | | | |
|-----------------|------------|-----|-------------|------|--------|
| Lugar | Fechas | Día | Horas | Res | No-Res |
| SPCC | 11/5-11/19 | sáb | 8:30-9:30AM | \$20 | \$25 |
| SPCC | 12/3-12/10 | sáb | 8:30-9:30AM | \$15 | \$20 |
| SPCC | 1/7-1/28 | sáb | 8:30-9:30AM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 2/4-2/25 | sáb | 8:30-9:30AM | \$25 | \$30 |
| SPCC | 3/4-3/25 | sáb | 8:30-9:30AM | \$25 | \$30 |

Zumba (Traditional)

Baile y póngase en forma con ritmos exóticos mezclados con música latina e internacional, llena de energía. ¡Nada es mejor que una Fiesta de Acondicionamiento Físico Zumba!

Turbo Kick

Este programa fue desarrollado para proporcionar un tipo de ejercicio cardiovascular eficaz y divertido que utiliza movimientos en el estilo de kickboxing, boxeo y hip hop. Combina estos movimientos con movimiento aeróbico constante y una transición predeterminada.



ZUMBA INSTRUCTOR

Como canjear sus pases:

- 1) Corte el pase donde tiene las líneas punteadas
- 2) Elije la clase que quiere asistir (6PM o 7:30PM). Favor de notar que el pase verde es válido solo los miércoles para Turbo Kick. El pase morado se puede usar para cualquier clase de Zumba.
- 3) Venga a la clase en el Centro, por lo menos 15 minutos temprano para registrarse y reservar su espacio.
- 4) ¡Disfrute su rutina de ejercicio!

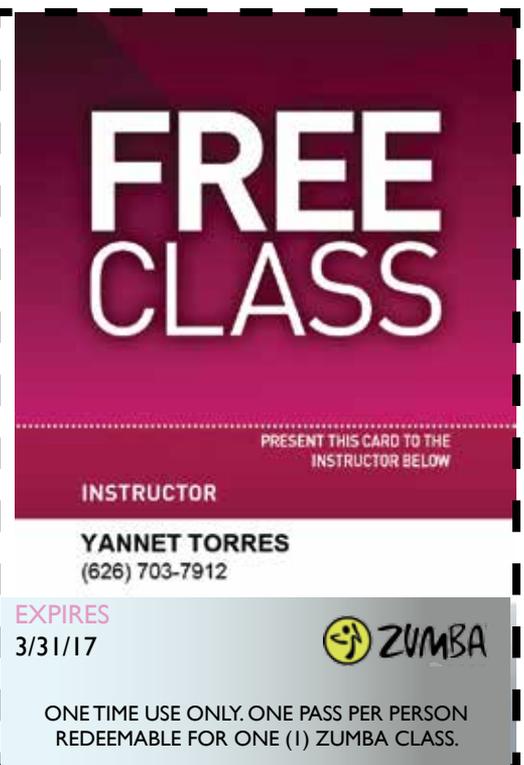
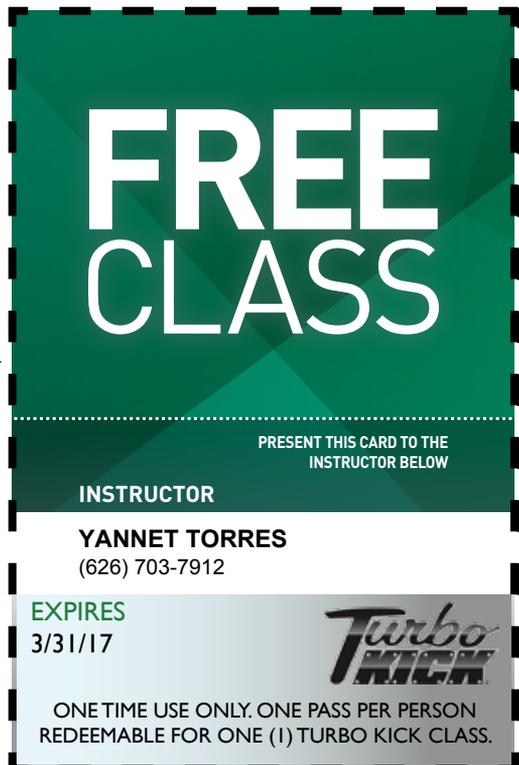
Zumba Toning

Cuando se trata de modelar el cuerpo, Zumba Toning eleva la dificultad (mejor dicho, “la barra de viraje”). Combina ejercicios que tonifican zonas específicas con ejercicios aeróbicos de alta energía e infusa movimientos de Zumba para crear una fiesta de acondicionamiento físico que quema calorías y cultivar la fuerza.

Nota: La instructora tiene barritas de Zumba a la venta (\$25).

Favor de notar: Sólo los participantes que pagaron serán permitidos en el salón mientras clase

| Horas | Lun | Mar | Mier | Jue | Lugar |
|---|--------|---|------------|--------------|---------------------------|
| 6:00pm - 7:00pm | Zumba | Zumba | Turbo Kick | Zumba Toning | Church Lane Senior Center |
| 7:30pm - 8:30pm | Zumba | Zumba | Turbo Kick | Zumba Toning | |
| Res* | No-Res | Usted tiene opciones... | | | |
| \$40 | \$45 | Un mes de clases ilimitadas (¡Ahorre hasta 80%!) | | | |
| \$50 | \$50 | Pase de perforar con 12 clases a usar en 45 días (¡Ahorre 48%!) | | | |
| \$30 | \$30 | Pase de perforar con 5 clases a usar en 30 días (¡Ahorre 25%!) | | | |
| \$8 | \$8 | Cobro Sin Inscripción Previa (una sola clase) | | | |
| *Para recibir tarifa Res deberá demostrar residencia con ID oficial y/o recibo de agua, luz, etc. | | | | | |



¡Pases gratuitos son solo para los nuevos participantes!

¿Preguntas? Llame al (510) 215-3080



CHILDHOOD OBESITY PREVENTION TASK FORCE

Eat Smart. Get Moving.



EL GRUPO ASIGNADO A TRABAJAR EN LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL ESTA ORGULLOSA DE PODER PROPORCIONAR ESTA OFERTA LIMITADA.

CLASES DE \$10

| | | |
|--|--|---|
| Zumba Kids Jr. (4-6 Años) | Tot Soccer (3-5 Años) | Parent & Child Swim (6 Mo.-3 Años) |
| ¿Cuándo? Vie., (Incluye 4 clases/sesiones) | ¿Cuándo? Sat., (Incluye 5 clases/sesiones) | ¿Cuándo? M,W (Incluye 8 clases/sesiones) |
| Horas: 5-5:35PM | Horas: 10-10:30AM | Horas: 5:30-6PM |
| ¿Dónde? El Parque Davis MPR | ¿Dónde? Davis Park | ¿Dónde? Contra Costa College Pool |
| Res. Incorporada San Pablo : \$10 | Res. Incorporada San Pablo : \$10 | Res. Incorporada San Pablo : \$10 |
| Res. No Incorporada en San Pablo: \$11 | Res. No Incorporada en San Pablo: \$11 | Res. No Incorporada en San Pablo: \$11 |
| No-Res en San Pablo: \$28 | No-Res en San Pablo: \$30 | No-Res en San Pablo: \$22 |
| Zumba Kids (6-11 Años) | Soccer Clinic (6-8 Años) | Preschool Swim (3-5 Años) |
| ¿Cuándo? Fri., (Incluye 4 clases/sesiones) | ¿Cuándo? Sat., (Incluye 5 clases/sesiones) | ¿Cuándo? M,W (Incluye 8 clases/sesiones) |
| Horas: 6-6:45PM | Horas: 10:35-11:05AM | Horas: 4-4:30PM |
| ¿Dónde? Davis Park MPR | ¿Dónde? Davis Park | ¿Dónde? Contra Costa College Pool |
| Res. Incorporada San Pablo : \$10 | Res. Incorporada San Pablo : \$10 | Res. Incorporada San Pablo : \$10 |
| Res. No Incorporada en San Pablo: \$11 | Unincorporated San Pablo Rate: \$11 | Unincorporated San Pablo Rate: \$11 |
| Non-Resident Rate: \$28 | No-Res en San Pablo: \$30 | No-Res en San Pablo: \$22 |
| Zumba Teens (11-16 Años) | Soccer Clinic (8-10 Años) | Group Swim (5-10 Años) |
| ¿Cuándo? Fri., (Incluye 4 clases/sesiones) | ¿Cuándo? Sat., (Incluye 5 clases/sesiones) | ¿Cuándo? M,W (Incluye 8 clases/sesiones) |
| Horas: 7-7:45PM | Horas: 11:10-11:40AM | Horas: 4:30-5PM |
| ¿Dónde? Davis Park MPR | ¿Dónde? Davis Park | ¿Dónde? Contra Costa College Pool |
| Res. Incorporada San Pablo : \$10 | Res. Incorporada San Pablo : \$10 | Res. Incorporada San Pablo : \$10 |
| Unincorporated San Pablo Rate: \$11 | Unincorporated San Pablo Rate: \$11 | Unincorporated San Pablo Rate: \$11 |
| No-Res en San Pablo: \$28 | No-Res en San Pablo: \$30 | No-Res en San Pablo: \$22 |
| 5K Family Running (Ages 7+) | Soccer Clinic (Ages 10-12) | Group Swim (Ages 10-17) |
| ¿Cuándo? Domingos | ¿Cuándo? Sabados, 11/12-12/17 | ¿Cuándo? M,W (Incluye 8 clases/sesiones) |
| Horas: 9-10:30AM | Horas: 11:45AM-12:15PM | Horas: 5:30-6PM |
| ¿Dónde? Davis Park MPR | ¿Dónde? Davis Park | ¿Dónde? Contra Costa College Pool |
| Res. Incorporada San Pablo : \$10 | Res. Incorporada San Pablo : \$10 | Res. Incorporada San Pablo : \$10 |
| Unincorporated San Pablo Rate: \$11 | Unincorporated San Pablo Rate: \$11 | Unincorporated San Pablo Rate: \$11 |
| No-Res en San Pablo: \$38 | No-Res en San Pablo: \$30 | No-Res en San Pablo: \$22 |

Cantidad máxima de inscripción – Los participantes tienen el permiso de inscribirse en un máximo de 3 sesiones por cada niño.
 Hermanos – Inscriben a as de un hijo en los programas califican para recibir un descuento de \$5 por cada hermano adicional.
 Póliza de inscripción tardía – Se agregará una cuota de \$10 por una inscripción tardía a toda inscripción presentada el día que comienza clase.
 Póliza de reembolso – Todas las solicitudes de reembolso deben hacerse por escrito por lo menos 2 semanas antes del comienzo de clases.

¡Inscríbese hoy en el Centro Comunitario de San Pablo!

LA CIUDAD DE SAN PABLO PRESENTA

2 ★ 0 ★ 1 ★ 6

La Celebración del día de

LOS VETERANOS

11 de Noviembre

Salón Maple Hall

13831 San Pablo Ave.

10am hasta el medio día

Refrescos • Regalos

EN HONOR DE LOS QUE LUCHARON

Iluminación del Árbol *Viernes, 2 de diciembre*

6:00 pm a 7:30 pm

El Ayuntamiento de la Ciudad
13831 San Pablo Avenue

- *Disfruten de entretenimiento*
- *Escriben cartas para Santa**
- *Artesanías*
- *Refrescos saludables*

¡Venga a ver las decoraciones navideñas en los Museos de San Pablo y reciba un ornamento gratis!

Iluminación del árbol
será a las 6:30 pm

**Santa dejó uno de sus buzones de correo en el Centro Comunitario de San Pablo. ¡Venga a dejar su carta hoy! También puede enviar las cartas por correo a: SANTA CLAUS c/o San Pablo Community Center (2450 Road 20, San Pablo)*



EQUIPO DE SAN PABLO



RETO DE CAMINAR

CUMPLE CON LOS OBJETIVOS Y GANA PREMIOS!

Ponte a prueba mediante objetivos realistas y poco a poco aumentarás tu actividad física o mantendrás los niveles recomendados de ejercicio.

- Paso 1:** Establezca una meta e inscribese con la División de Recreación de San Pablo. Vaya a www.SanPabloCA.gov/Walk o al Centro Comunitario de San Pablo (2450 Road 20).
- Paso 2:** Una vez que haya completado el registro muestre su recibo en el centro de la comunidad de San Pablo y reciba una camisa gratis del “equipo SAN PABLO ‘dry-fit de entrenamiento.
- Paso 3:** Camine, camine, camine, camine, camine. ¡No se le olvide apuntar el total de pasos que camina cada día en la hoja de seguimiento!
- Paso 4:** Visite al Centro Comunitario de San Pablo (2450 Road 20) y muestre la(s) hoja(s) de seguimiento para recaudar premios divertidos. Las primeras 100 personas que alcanzan su meta recibirán una camiseta especial.
- Paso 5:** ¡Siga caminando, establezca nuevas metas y mejore su aptitud física! Invite a un amigo/a a que lo acompañe o involucre a su familia. Los caminadores ganadores que residen en la zona incorporada de San Pablo (se requiere comprobante de residencia) participarán en un sorteo de premios como un reloj de Apple, Wii U, Go Pro y un año de membresía a Planet Fitness.

Día de los Muertos



1 de octubre - 13 de noviembre

GALERÍA DE ARTE DE SAN PABLO

SAN PABLO YOUTH COMMISSION (SPYC) Collections Drive 2017

Una colección de artículos nuevos y usados durante el mes de Enero y Febrero



Puede ayudar en tres simples pasos

#1 Valla a su armario y escoja la ropa y cosas que ya no quiera

#2 Ponga los artículos en una bolsa o caja

#3 Done sus artículos que estén nuevos o usados, ya sea ropa, cobertores, carteras, equipo deportivo y juguetes en los siguientes locales:

- Centro de la Tercera Edad (1943 Church Lane)
- Alcaldía de San Pablo (13831 San Pablo Ave, edificio 2)

Para mas información llame a Astrid Flores

(510) 215-3093





NUEVO! TODOS LOS LUNES EN **SAN PABLO** **MERCADO MÓVIL** COMPRE FRUTAS Y VERDURAS RICAS, FRESCAS, Y BARATAS **EN SU COMUNIDAD**

ACEPTAMOS



LUNES - DEL 1 DE AGOSTO

8:45 am - 9:30 am **Davis Park** • En el estacionamiento de Folsom y 17th, San Pablo

9:45 am - 10:45 am **Wanlass Park** • 21st y Rivers, San Pablo

12:15 pm - 2:00 pm **Kennedy Plaza** • Brookside y 23rd, San Pablo

RECIBE HASTA **\$20** EN FRUTAS Y VERDURAS **GRATIS**
CUANDO USAS TU TARJETA **EBT / CALFRESH**



FRESHAPPROACH.ORG

FRESHESTCARGO

@FRESHESTCARGO

@FRESHESTCARGO

San Valentin (Baile Familiar)

Viernes, 10 de febrero

6pm a 8pm

San Pablo Community Center

2450 Road 20

\$2 por persona

¡Disfrute de refrescos, baile y diversión! Los jóvenes deben ser acompañados por un adulto. Se recomienda inscribirse con tiempo.

Se sugiere ropa medio-formal.

Galería de Arte de San Pablo

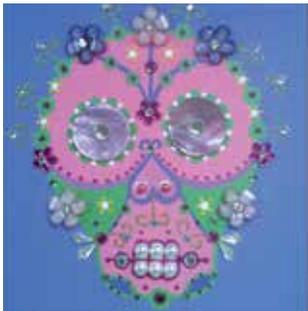
La galería abre los sábados y domingos de 12pm a 4pm o con cita. Para mayor información informes, llame al 510-215- 3080. La Galería de Arte está ubicada adentro del Salón Maple, 13831 San Pablo Ave., Edificio 4.

Exhibiciones de INVIERNO/PRIMAVERA

Día De Los Muertos

1 de octubre - 13 de noviembre

Arte presentado con una mezcla de medios y con el tema del Día de los Muertos por los Jóvenes de San Pablo y Jude Friedman



Jude Friedman

Pressing On

19 de noviembre - 15 de enero

Grabados por Joan Finton, Maj-Britt Hilstrom, Katie Leong, Ellen Yamada Tzvetin

Recepción y Refrescos

19 de noviembre 1-3pm



Maj-Britt Hilstrom

The Art of Living Black-2017

Una exhibición de satélite del evento anual del Centro de Arte de Richmond

21 de enero - 26 de febrero
Obras de arte por Orlanda Uffre

Recepción y Refrescos

21 de enero, 1-3pm

Exhibición de Fotografía

Llega en mayo 2017

Foto por Steve Napoli



¡Visite los Museos Locales!

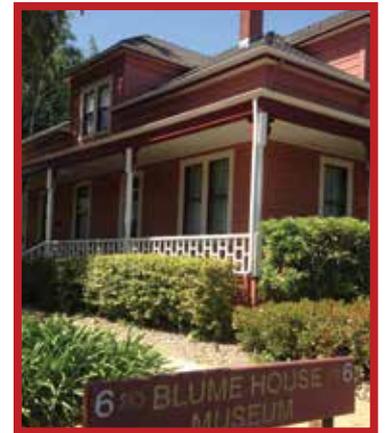
¡Sabía que...

- 1) Ahora puede ver la nueva experiencia interactiva en video ubicada en el Museo Adobe.
- 2) La Casa Blume Museo fue fincado en 1905 y es un gran ejemplo de la era agrícola en la Bahía.
- 3) Al lado de Casa Blume esta la Casa Bunk, que está llena de equipo antiguo usado en la agricultura.

¡Obtenga mayores informes en www.SanPabloCA.gov/history y/o llame al 510-215-0000 para programar una visita GRATIS para su familia o grupo escolar! Los voluntarios siempre son invitados, especialmente los que son sabios de la tecnología.

Los museos están abiertos al público cada segundo y cuarto domingo del mes desde 12pm (mediodía) hasta las 4pm. Sierran los días festivos.

Nuevo libro sobre la historia de San Pablo está disponible por medio de la organización Historical Society on San Pablo's History -- "Stepping Stones - The Story of San Pablo, California." ¡Compre su copia hoy de Blume House!



¡Regístrese en línea! www.sanpabloca.gov/recreation

Viste el Centro para la Tercera Edad de San Pablo

Está abierto de lunes a viernes entre 8am y 5pm y los sábados para Bingo, 10am a 4pm (1943 Church Lane). Para obtener información sobre actividades y servicios, favor de visitar nuestro sitio de internet en www.sanpabloca.gov/seniors o llame al 510-215-3090.

Nutrición

CC Café- Almuerzo se sirve de lunes a viernes (11:30am a 12:30pm) y debe ser ordenado con 24 horas de anticipación. Opciones en el menú incluyen una selección de la entrada diaria, hamburguesa, hamburguesa vegetariana, ensalada de chef o ensalada de mariscos. Se sugiere una contribución de \$2 para los que tienen la edad de 60+. Cualquier persona de 59 años DEBE pagar \$5.

Programa de Despensa de Alimentos - El 1º y 3º viernes de cada mes en el Salón Maple dan alimentos gratuitos dos veces al mes a los individuos de bajos ingresos de 55 años de edad o más por medio de la Despensa de Alimentos de Contra Costa y Solano. Solo un adulto por hogar puede recibir comida. Deben mostrar identificación con foto y comprobante de la dirección (cuenta de PG&E, por ejemplo). Las solicitudes están disponibles en el Centro para la Tercera Edad.



“2017”

EXCURSIÓN DE DOS NOCHES A RENO

Domingo, 30 de abril – martes, 2 de mayo

Costo: \$180 Habitación doble por persona - \$340 habitación sencilla por persona

Incluye.....

- Transporte
- Desayuno continental (pan, dulce, café, jugo, agua)
- Jugada de \$20 en máquinas - Vale de \$20 para el buffet
- Servicio de botones
- Torta, chips, bebidas

Pago: El pago complete se debe pagar al inscribirse para la fecha límite de **Viernes, 17 de marzo a las 4pm** – NO EXCEPCIONES

Poliza: **NO HAY REEMBOLSOS** despues de Viernes, el 17 de marzo a las 4pm

Contacto: Zee Deleon – 510-215-3096



San Pablo Senior Center (1943 Church Ln, San Pablo, CA 94806)



Actividades, Servicios y Excursiones

El Centro para la Tercera Edad ofrece una variedad de actividades y clases cotidianas y asequibles, excursiones sociales mensuales, eventos especiales, recursos y servicios de referencia para ayudar a los adultos de la tercera edad mantenerse activos en la comunidad. ¡Revise nuestro horario en la pagina 20!

Actividades

¡NUEVO! **Grupo de Platica de Acontecimientos Actuales**- Los viernes || 10-11am
Platique de acontecimientos actuales y disfrute de horas sociales con otros.

¡NUEVO! **Chinese Mah Jongg**- Los viernes || 1 a 4pm || Costo: \$1 Miembros/ \$2 No-Miembros
Aprenda a jugar Mah Jongg chino o participe en una tarde de diversion.

Cena anual del Día de Acción de Gracias- martes, el 22 de noviembre, 4:30pm a 6pm || Costo: Gratis
Un banquete para el Día de Acción de Gracias con todos los platos acompañantes y entretenimiento. Este evento solo está disponible para los adultos de la tercera edad de 55 años o más quienes son miembros del Centro para la Tercera Edad de San Pablo. El espacio está limitado y se debe inscribir con anticipación.

Celebración Navideña- jueves, 15 de diciembre || 11:30am a 12:30pm || Costo: \$3-\$5/persona
Celebrate the holidays with us, enjoy a good meal, receive a holiday gift and enjoy the live entertainment!
Space is limited, must register in advance.

Chinese New Year Celebration-febrero|| 11:30am-12:30pm||Costo: \$5-\$8/persona
Celebre el Año Nuevo Chino (El Año del Gallo) con entretenimiento en vivo y sabrosa comida china.

Celebración del Mes de La Historia de la Comunidad Afro-americana
febrero || 11:30am-12:30pm|| Costo: \$5-\$8/persona Celebre la Historia de la Comunidad Afro-americana con nosotros y la educación, el entretenimiento y comida buena.

Servicios

Clínica de Testamentos - 2º viernes del mes, 8:30am a 11:30am || Costo: Gratis Aplican límites de ingresos. Venga a recibir ayuda con su testamento en el Centro para la Tercera Edad de San Pablo. Se requieren citas.

Salud de Pies/Manos- 3º viernes del mes || 9am a 12pm || Costo: sugerencia de donación de \$5
Una vez al mes una cosmetologa voluntaria vendra a cortar unas de las manos y de los pies y ofrecera servicios de manicure/pedicura. Se requieren citas y debe ser un miembro del Centro para la Tercera Edad de San Pablo.

Excursiones

Excursion Thunder Valley Casino - viernes, 24 de febrero || Costo: \$26/persona

Excursion Red Hawk Casino Trip - jueves, 26 de enero || Costo: \$26/persona

¡Consiga \$20 en promociones y 5 horas de tiempo para jugar! Llame el Centro para la Tercera Edad para recibir mas informacion.

Se Voluntario para El Centro!

Contribuye a su comunidad y comparte sus talentos. El Centro para la Tercera Edad de San Pablo anima a la gente que preste servicio comunitario por medio de oportunidades para voluntarios. Existen oportunidades para los idiomas, acondicionamiento físico e instructores de computación, programas de nutrición y la oficina de recepción.

¡Se Buscan Entrenadores de Tránsito y Aprendices!

El Servicio de Transporte para las Personas de la Tercera Edad de San Pablo está buscando individuos quienes quisieran aprender cómo usar el transporte público e individuos que quisieran enseñar a otros. Se proporcionarán entretenimiento e incentivos como pases gratis para el autobús (para entrenadores). Preferimos personas que son bilingües en inglés y español. Si tiene interés, por favor comuníquese con Belinda Graham al 510-215-3095.

Transporte de Personas de Tercera Edad y Discapacitadas (Furgoneta de Puerta a Puerta)

El servicio de autobús de puerta a puerta es proporcionado por la Ciudad de San Pablo para ayudar a las personas de tercera edad o personas con discapacidades viviendo en la zona del código 94806 para el propósito de viajar dentro la zona local. ¡Reciba un libro GRATIS de pases cuando se inscribe!



Zona de Servicio: San Pablo, Richmond (parcial), Pinole (parcial)

Horas de Operación: Días entre semana, 9am a 4:15pm

Precio: \$1 por aventón (los precios pueden cambiar)

Solicitudes se deben llenarse. Necesita hacer reservaciones con 24 horas de anticipación para obtener aventones. Favor de dar su nombre y apellido, número de teléfono y dirección exacta del sitio de la recogida y de destino. Reservaciones se hacen basado en quien las solicita primero. En ciertos casos, las reservaciones se basan en la disponibilidad del conductor y las actividades sociales que puedan afectar al transporte.

Transporte público y boletos para transbordar

- Libretas de boletos de Paratrásito de la Bahía Este disponibles por sólo \$30 (regularmente \$40) para viajeros paratrásitos de la Bahía Este quienes son residentes de San Pablo o que vivan en el código postal 94806.
- Calcomanías de AC Transit para personas de la tercera edad y personas con discapacidades, disponibles por \$20.
- Libretas para viajes de ida y vuelta están disponibles por \$10.

¡VIENE PRONTO! Programa de Entrenamiento de Viajes – Supere el reto de averiguar cómo usarel transporte público y hágalo.

Centro de Mayores de San Pablo Actividades Diarias – 1943 Church Lane, San Pablo ||

***El costo del programa de almuerzo es una donación sugerida de \$2 para adultos de 60 años o mas. Adultos menores de 59 años de edad deben pagar \$5**

| LUNES – programas se llevan a cabo en el Centro De Mayores al menos que se indique lo contrario. | | |
|---|---|----------------------|
| 8am-5pm | Billares | \$1 |
| 9am-11am | Nintendo Wii | Gratis |
| 10am-11am | Clase de Balance en Maple Hall | \$1 |
| 11am-12pm | Clase de Tai Chi en Maple Hall | Gratis |
| 10am-1pm | Chequeos de Presion (1 ^{er} & 3 ^{er} Lunes) | Gratis |
| 11:30am-12:30pm | Programa de Almuerzo* | \$2 -\$5 |
| 1pm-3pm | Baile | \$1 |
| MARTES | | |
| 8am-5pm | Billares | \$1 |
| 9am-noon | Cortes de Pelo con Josefina | \$7 |
| 10am-11am | Ejercicio Aérobico Bajo Impacto en Maple Hall | \$1 |
| 11:30am-12:30pm | Programa de Almuerzo* | \$2-\$5 |
| 1pm-3pm | Martes de Pelicula | \$1 |
| 1pm-3pm | Aconsejaría Para Mayores (En Español) | Con turno solamente |
| MIERCOLES | | |
| 8am-5pm | Billares | \$1 |
| 9am-11am | Nintendo Wii | Gratis |
| 9am-3pm | Paratransit Interviews (by appt only) | 1.800.555.8085 |
| 11:30am-12:30pm | Programa de Almuerzo* | \$2- \$5 |
| 1pm-4pm | Bingo en Maple Hall | Varia |
| 1pm-3pm | Tutoría de Computación (con turno solamente) | Gratis |
| 2pm-3:30pm | Ejercicio de Tai Chi | Gratis |
| JUEVES | | |
| 8am-5pm | Billares | \$1 |
| 9am-noon | Haircuts with Josefina | \$7 |
| 10am-11am | Strength & Balance at Maple Hall | \$1 |
| 11:30am-12:30pm | Programa de Almuerzo* | \$2- \$5 |
| 1pm-3:30pm | Juego de Cartas Pinocle | Varia |
| 1pm-4pm | Juego Mah Jongg (Estilo Americano) | \$1/\$2 |
| 1pm-3pm | Aconsejaría Para Mayores (En Ingles) | Con turno solamente |
| VIERNES | | |
| 8am-5pm | Billares | \$1 |
| 8am to 11am | Clínica de Testamento (2º viernes del mes) | Necesita cita |
| 9am to 12 noon | Servicios de Pies/Manos (3º viernes del mes) | \$5 each |
| 10am to 11am | Programa Food Bank (1er y 3er viernes) | Aplicacion requerida |
| 10am to 11:30am | Bingo en Davis Park Senior Center | Varia |
| 11:30am-12:30pm | Programa de Almuerzo* | \$2- \$5 |
| 1pm-3:30pm | Juego de Cartas Pinocle | Varia |
| 1pm-4pm | ¡NUEVO! Mah Jongg chino | \$1/\$2 |
| 1pm-3pm | Tutoría de Computación (con turno solamente) | Gratis |
| 1pm-3pm | Artesanías (2º o 3º viernes del mes) | \$2 |
| 5pm- 8:30pm | Viernes de Baile (1er y 3er viernes) | Gratis |
| SABADO | | |
| 10:00AM – 4:00PM | Bingo en Senior Center | Varia |

*Las fechas y horas de las actividades pueden cambiar sin aviso. *

¡Regístrese en línea! www.sanpabloca.gov/seniors

FAVOR DE NOTAR: LOS PRECIOS EN ESTA PAGINA NO INCLUYEN TODO. ES POSIBLE QUE SE COBREN CARGOS ADICIONALES BASADO EN EL EVENTO.

MAPLE HALL - 13831 SAN PABLO AVENUE, BLD. 4



145 Banquet Capacity
200 Theater Capacity
Commercial Kitchen
Plaza with Fountain*
Sound System*
Stage

| | |
|------------------------------------|----------|
| Tarifa de Aplicación: | \$15 |
| Tarifa de Residente (por hora): | \$160 |
| Tarifa de No-Residente (por hora): | \$180 |
| Depósito: | \$500 |
| Depósito de Plaza (opcional): | \$500 |
| Sistema de Sonido (opcional): | \$75 |
| Seguro: | \$107.40 |

SAN PABLO COMMUNITY HALL - 2450 ROAD 20



96 Banquet Capacity
150 Theater Capacity
Commercial Kitchen
AV Equipment*

| | |
|------------------------------------|----------|
| Tarifa de Aplicación: | \$15 |
| Tarifa de Residente (por hora): | \$160 |
| Tarifa de No-Residente (por hora): | \$180 |
| Depósito: | \$500 |
| Sistema de Sonido (opcional): | \$75 |
| Seguro: | \$107.40 |

DAVIS PARK MULTI-PURPOSE ROOM - 1667 FOLSOM AVENUE



80 Banquet Capacity
120 Theater Capacity
Play Structures (Public)
Residential Kitchen
Stage

| | |
|------------------------------------|----------|
| Tarifa de Aplicación: | \$15 |
| Tarifa de Residente (por hora): | \$60 |
| Tarifa de No-Residente (por hora): | \$70 |
| Depósito: | \$500 |
| Seguro: | \$107.40 |

* - costo adicional requerida

ANTES DE RESERVAR, FAVOR DE NOTAR...

- Todas las reservaciones se deben hacer POR LO MENOS 45 días de anticipación; 60 días si se servirá alcohol.
- Todos los depósitos son completamente reembolsables (depende si cuidan la instalación y lo usan adecuadamente).
- No se permite server alcohol en eventos que reconocen a un menor (por ejemplo, bautismos, quinceañeras).
- Para todos los eventos donde se sirva alcohol o que tenga una alta cantidad de adolescentes se debe comprar seguridad por un costo adicional.
- Todas las alquileres deben concluir a las 11pm (10pm para las instalaciones en el parque).
- Para cada evento, el seguro de responsabilidad debe ser proveído o comprado por medio de la ciudad.
- Para recibir el Precio de Residente ("Res"), el residente DEBE proveer comprobante de su residencia dentro los límites de la Ciudad de San Pablo.

For complete rental policy, visit www.sanpabloca.gov/facilities

¿Preguntas? Llame al (510) 215-3080

¡HAGA SU RESERVACION HOY!

CANCHAS DE PASTO ARTIFICIAL

| Salones y Campos disponibles para rentar | Tarifa de Solicitud | | Tarifa de Residente | | Tarifa de No Residente | | Capacidad de Sala de Banquete | | Clases/Reuniones | | Boda | | Cocina | | Micrófono | |
|--|---------------------|-----------------|---------------------|-------|------------------------|---|-------------------------------|--|------------------|--|------|--|--------|--|-----------|------|
| | Salones | Tarifa por hora | | | | | | | | | | | | | | |
| Salón Tercera Edad del Parque Davis 1651 Folsom Ave. | \$15 | \$50 | \$60 | 45 | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | |
| Salón de Multiuso del Parque Davis 1667 Folsom Ave. | \$15 | \$60 | \$70 | 80 | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | |
| Salón Wanlass 2999 21st Street | \$15 | \$70 | \$80 | 50 | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | |
| Centro Tercera Edad San Pablo 1943 Church Ln. (Sólo Domingos) | \$15 | \$160 | \$180 | 135 | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | \$75 |
| Cuarto Madeira 13831 San Pablo Ave. Edificio 4 | \$15 | \$50 | \$70 | 45 | ✓ | | | | | | | | | | | |
| Salón Maple Hall** 13831 San Pablo Ave. Edificio 4 | \$15 | \$160 | \$180 | 145 | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | \$75 |
| **El patio y fuente sólo se pueden alquilar solamente si se renta el Salón Maple Hall y se requiere un depósito adicional de \$500 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Salón Comunitario 2450 Road 20 | \$15 | \$160 | \$180 | 105 | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | \$75 |
| Cocina Comercial 2450 Road 20 | \$15 | \$35 | \$40 | 2 | ✓ | | | | | | | | | | | |
| Cuarto de Actividad 2 2450 Road 20 | \$15 | \$65 | \$70 | 41 | ✓ | | | | | | | | | | | |
| Salón de Adolescente 2450 Road 20 | \$15 | \$70 | \$75 | 47 | ✓ | | | | | | | | | | | |
| Cuarto de Ejercicio 2450 Road 20 | \$15 | \$65 | \$70 | 45 | ✓ | | | | | | | | | | | \$75 |
| Campos de Deportes | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Campos del Parque Davis 1661 Folsom Ave. | \$15 | \$25 | \$30 | N/A | | | | | | | | | | | | |
| Cancha de Fútbol Rumrill (Adulto)* 1509 Rumrill Blvd. | \$15 | \$40 | \$45 | N/A | | | | | | | | | | | | |
| Cancha de Fútbol Rumrill (Jóvenes)* 1509 Rumrill Blvd. | \$15 | \$20 | \$25 | N/A | | | | | | | | | | | | |
| Cancha de Fútbol El Portal 2600 Moraga Road | \$15 | \$25 | \$30 | N/A | | | | | | | | | | | | |
| Quiosco (por mes) | \$0 | \$300 | \$350 | Varía | | | | | | | | | | | | |
| Quiosco (por día) | \$0 | \$45 | \$50 | Varía | | | | | | | | | | | | |
| Espacio para anuncios (por mes) | \$0 | \$85 | \$100 | N/A | | | | | | | | | | | | |

Oportunidades de Negocio

Se buscan **VENDEDORES**



¡No compita con vendedores grandes!

Obtenga su propio quiosco en el NUEVO Rumrill Sports Park y tenga de clientes a las familias, atletas, fanáticos de deportes y otras personas que visitan diariamente.

Los quioscos de vendedores están arreglados para vender comida empacada anteriormente o mercancía general. Aparte tienen agua corriente y electricidad. Favor de notar que todos los vendedores deben aplicar por una licencia de negocios de San Pablo a través del Departamento de Desarrollo de Servicios. Aplicaciones se encuentran en www.sanpabloca.gov/businesslicense.



¡Su bandera aquí!

¡Aumente su clientela!

La Ciudad de San Pablo tiene varias instalaciones dentro de Rumrill Sports Park donde usted puede promocionar su(s) negocio(s), programa(s) y evento(s).

Para mayores informes, por favor visite nuestra política sobre la aplicación y estandarte en

www.sanpabloca.gov/BannerAd.

GRACIAS PARA NUESTROS PATROCINADORES

Patrocinadores de Platino San Pablo Senior Center



Patrocinadores de Plata

La Movida



Patrocinadores de Bronce



Daytona Motors