

# Senior Community Times



## April 2017



### Fitness Trends, which one is your favorite?

The quest to get and stay fit has taken on many forms over the years, from Calisthenics to fitness trackers. Check out this timeline below and let us know all the ones you enjoyed or continue to enjoy.

<u>Decade</u>	<u>Fitness Trends</u>
1950s	Calisthenics, jumping jacks, hula hoops
1960s	5BX (Five basic exercises), vibrating belts, stretch classes
1970s	Jazzercise, body building, Nautilus Machines
1980s	Aerobics, NordicTrack, workout videos
1990s	Tae Bo, ThighMaster, boot camps, step aerobics
2000s	Pilates, Zumba, Wii and Xbox fitness games, kickboxing
2010s	CrossFit, yoga, wearable fitness trackers

### Recycling

We appreciate your efforts to recycle and help our planet. Please consider the following in order to comply with HACSB rules: Resident shall ensure that bottles, cans, newspapers, cardboard/packing boxes, or other recyclables are not stored inside the unit. Containers used personally by the resident shall not be larger than a 40 gallon trash receptacle and the resident cannot use more than one such container regardless of its size. Such container must have a tight lid to be used at all times, must be emptied regularly, and must be stored in an outside area not visible by others.

### Doctors Assisting Seniors at Home (DASH)

#### **Urgent Medical Care at Home**

DASH offers home visits Monday through Saturday, with a doctor available by phone on Sundays.

#### **Affordable Peace of Mind**

\$60 per person or \$90 per couple, monthly. No cost for those who live in low-income housing or receive Medi-Cal.

#### **Rapid-response home visits**

Experienced and attentive nurses and doctors will take care of urgent medical problems, helping you avoid unwanted hospital stays and trips to the ER.

#### **Contact DASH to learn more**

(805) 617-0049  
info@dashsb.com

### Personal Care Services

Personal Care Services (an affiliate of Visiting Nurse & Hospice Care of Santa Barbara) provides a Homemaker program to support seniors who are at risk of losing their ability to remain independent in their home and communities.

#### Eligible participants are as follows:

- Age 60 or older
- Live in Santa Barbara county
- Are unable to perform without assistance one or more Instrumental Activities of daily Living defined as: preparing food, shopping, managing money, etc.

**For more information please call (805) 690-6202**

**Got Questions? Need more information? Have great ideas for your property? Or any concerns?**

Please feel free to contact **Rigoberto Gutierrez, Resident Programs Coordinator** at (805) 897 1074 or **RGutierrez@hacsb.org**

### Health Access & Care Coordination (HACC)

The Housing Authority is part of The Health Access and Care Coordination Project, an exciting new multi-agency collaborative to improve access to health care services for HACSB residents with MediCal! To enroll or learn more about HACC please contact: **Hannah Greenberg, MS Health Services Coordinator** Tel. 805-897-1054 E-mail: **hgreenberg@hacsb.org**

### Housing Authority Office Closed:

**Friday, April 7th**  
**Friday, April 21**

# April 2017

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1 Jazzercise 8:30am—9:30am Carrillo Recreation Center
2	3 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  SBNC Clinic Hours 516 Montecito St. 5:30-7:00PM	4 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Chess Club 1232 De La Vina St 1:30—4:30pm	5 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Knit & Crochet 9:00am-11:30am Davis Center	6 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Chess Club 1232 De La Vina St 1:30—4:30pm	7 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  SBNC Clinic Hours 1116 De La Vina St 10a—12p  Housing Authority Closed	8 Jazzercise 8:30am—9:30am 100 E. Carrillo St  Happy Feet Walking Club Villa Santa Fe 418 Santa Fe Place 9 a.m.
9	10 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Advanced Directives Workshop 215 Pesetas Lane 10:00am-12:00pm  Beginners Yoga 418 Santa Fe Place 5:00pm-6:00pm	11 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Chess Club 1232 De La Vina St 1:30—4:30pm	12 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Knit & Crochet 9:00am-11:30am Davis Center  SBNC Clinic Hours 323 S. Voluntario 5:15pm-7:00pm	13 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Chess Club Davis Center 1:30—4:30pm  Nutrition Class(Spanish) 323 S. Voluntario 6:00-7:00pm	14 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs	15 Jazzercise 8:30am—9:30am 100 E. Carrillo St
16 Easter Dinner Garden Court Dinner \$10 Free Egg Hunt 12:00pm	17 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Doctors Without Walls—Mobile Clinic 620. Castillo St. 6:00-7:00PM  SBNC Clinic Hours 516 Montecito St. 5:30-7:00PM	18 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Chess Club 1232 De La Vina St 1:30—4:30pm (805) 564-5418	19 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs	20 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Chess Club 1232 De La Vina St 1:30—4:30pm	21 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  SBNC Clinic Hours 1116 De La Vina St 10a—12p	22 Jazzercise 8:30am—9:30am 100 E. Carrillo St  Happy Feet Walking Club Villa Santa Fe 418 Santa Fe Place 9 a.m.
23	24 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Beginners Yoga Villa Santa Fe 5:00 — 6:00 pm	25 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Chess Club 1232 De La Vina St 1:30—4:30pm Nutrition Class 4151 Foothill Rd, 5:15pm—6:45pm	26 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  SBNC Clinic Hours 323 S. Voluntario St. 5:15pm-7:00pm	27 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs  Chess Club 1232 De La Vina St 1:30—4:30pm Nutrition Class 511 W. Victoria 5:30pm—6:30pm	28 CAC Lunch 11—11:30 am Presidio Springs	29 Jazzercise 8:30am—9:30am 100 E. Carrillo St

## Senior Property Developments:

Presidio Springs, 721 Laguna Street, Santa Barbara

Villa Santa Fe, 418 Santa Fe Place, Santa Barbara

Villa La Cumbre, 521 N. La Cumbre Road, Santa Barbara

HACSB Main Office, 808 Laguna Street, Santa Barbara

For more information call (805) 897- 1074

# Senior Community Times



## Abril 2017



### ¿Tendencias de la aptitud, cual es tu favorito?

La búsqueda para obtener y mantenerse en forma ha adquirido muchas formas a lo largo de los años, desde la calistenia a tecnología de seguimiento de la salud. Mire esta línea de tiempo representando los cambios de ejercicio y déjenos saber cuáles disfruto y sigue disfrutando.

<u>Década</u>	<u>Tendencias de la Aptitud</u>
1950s	Calistenia, saltos de tijera, aros de hula
1960s	5BX (cinco ejercicios básicos), campanas vibrantes, clases de estiramiento
1970s	Jazzercise, culturismo, Maquinas Nautilus
1980s	Aeróbicos, Rueda de andar, videos del entrenamiento
1990s	Tae Bo, ThighMaster, campamentos de entrenamiento, pasos aeróbicos
2000s	Pilates, Zumba, juegos de Wii and Xbox, kickboxing
2010s	CrossFit, yoga, tecnología de seguimiento de aptitud

### Reciclaje

Agradecemos sus esfuerzos por reciclar y ayudar a nuestro planeta. Tenga en cuenta lo siguiente para cumplir con las reglas de HACSB: El residente se asegurara de que las botellas, latas, periódicos, cajas de cartón/embalaje u otros materiales reciclables no se almacenen dentro de la unidad. Los contenedores utilizados personalmente por el residente no deben ser más grandes que un recipiente de basura de 40 galones y el residente no puede usar más de un contenedor de este tipo, independientemente de su tamaño. Tales envases tienen una tapa apretada para ser utilizada en todo momento, deben vaciarse con regularidad, y deben ser almacenados en un área exterior donde no lo ven otros.

### Medicos que ayudan a las personas mayores en casa (DASH)

#### **Urgente Atención médica en el hogar**

DASH ofrece visitas domiciliarias de lunes a sábado, con un medico disponible por teléfono los domingos.

#### **Tranquilidad Asequible**

\$60 por persona o \$90 por pareja, mensualmente. No costo para quienes viven en viviendas de bajos ingresos o reciben Medi-cal.

#### **Visitas domiciliarias de respuesta rápida**

Enfermeras y médicos experimentados y atentos se encargaran de los problemas médicos urgentes, ayudándole a evitar las estancias hospitalarias no deseadas y los viajes a sala de emergencia.

Contacte a DASH para obtener más información  
(805) 617-0049  
[info@dashsb.com](mailto:info@dashsb.com)

### Servicios de Cuidado Personal

Servicios de Cuidado Personal (un afiliado de Visiting Nurse & Hospice Care of Santa Barbara) proporciona un programa de ama de casa para apoyar a las personas mayores que están en riesgo de perder su capacidad de permanecer independiente en su hogar y comunidades.

#### Los participantes elegibles son los siguientes:

- Edad de 60 años o más
- Vive en el condado de Santa Barbara
- Son incapaces de realizar sin ayuda uno o más de las Actividades Instrumentales de la vida diaria como: preparación de alimentos, compras, manejo de dinero, etc.

Para obtener más información, llame al (805) 690-6202.

**¿Tiene preguntas? ¿Necesitas más información? ¿Tiene ideas para su propiedad? ¿O cualquier preocupación?**

Por favor comuníquese con Rigoberto Gutierrez, coordinador de Programas al Residente al (805) 897-1074 o [Rgutierrez@hacsb.org](mailto:Rgutierrez@hacsb.org)

### Acceso a Salud y Coordinación de Cuidado (HACC)

El Housing Authority es parte del Proyecto Acceso a Salud y Coordinación de Cuidado, que se asociado con varias agencias para ofrecer servicios de cuidado medico a nuestros residentes que reciben Medi-Cal. Si esta interesado contacte a: *Hannah Greenberg, MS; Health Services Coordinator; Tel. 805-897-1054; E-mail: [hgreenberg@hacsb.org](mailto:hgreenberg@hacsb.org)*

### Housing Authority Cerrado:

viernes, 7 de abril  
viernes, 21 de abril

# Abril 2017

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
						1 Jazzercise 8:30am–9:30am Carrillo Recreation Center
2	3 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Horarios de la Clinica SBNC 516 Montecito St. 5:30-7:00pm	4 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Club de Ajedrez Davis Center 1:30–4:30pm 805-564-5418	5 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Knit & Crocket Davis Center 9:00 -11:30pm	6 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Club de Ajedrez Davis Center 1:30–4:30pm	7 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Horarios de la Clinica SBNC 1116 DE La Vina St. 10am-12pm  Housing Authority	8 Jazzercise 8:30am–9:30am Carrillo Recreation Center  Club de Caminata Happy Feet La Mesa Park 295 Meigs Rd.
9	10 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Taller de directivas avanzadas 215 Pasteas Lane 10am-12pm  Yoga para novatos Villa Santa Fe 5-6pm	11 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Club de Ajedrez Davis Center 1:30–4:30pm	12 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Knit & Crocket Davis Center 9:00 -11:30pm Horarios de la Clinica SBNC 323 S. Voluntario St 5:15pm-7:00pm	13 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Club de Ajedrez Davis Center 1:30–4:30pm  Clase de Nutricion 323 S. Voluntario 6-7pm	14 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs	15 Jazzercise 8:30am–9:30am Carrillo Recreation Center
16 Cena de Cuaresma Garden Court Cena \$10 Egg Hunt Gratis 12:00pm	17 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Clinica Mobil Doctors Without Walls 620. Castillo St. 6-7pm Horarios de la Clinica SBNC 516 Montecito St. 5:30-7:00pm	18 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Club de Ajedrez Davis Center 1:30–4:30pm	19 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs	20 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Club de Ajedrez Davis Center 1:30–4:30pm	21 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Horarios de la Clinica SBNC 1116 DE La Vina St. 10am-12pm  Housing Authority	22 Jazzercise 8:30am–9:30am Carrillo Recreation Center  Club de Caminata Happy Feet La Mesa Park 295 Meigs Rd. 9 a.m.
23	24 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Yoga para novatos Villa Santa Fe 5-6pm	25 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Club de Ajedrez Davis Center 1:30–4:30pm Clase de Nutricion 4151 Foothill Rd, 5:15–6:45 pm	26 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Horarios de la Clinica SBNC 323 S. Voluntario St 5:15pm-7:00pm	27 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs  Club de Ajedrez Davis Center 1:30–4:30pm Clase de Nutricion 511 W. Victoria 5:30–6:30 pm	28 Almuerzo de CAC 11–11:30 am Presidio Springs	29 Jazzercise 8:30am–9:30am Carrillo Recreation Center

## Desarrollos de Personas de Tercera Edad:

Presidio Springs, 721 Laguna Street, Santa Barbara

Villa Santa Fe, 418 Santa Fe Place, Santa Barbara

Villa La Cumbre, 521 N. La Cumbre Road, Santa Barbara

HACSB Main Office, 808 Laguna Street, Santa Barbara

Para mas información llame al (805) 897- 1074