



CATHOLIC CHARITIES
Diocese of Arlington

St. Martin de Porres Senior Center

4650 Taney Avenue Alexandria, VA 22304
(703) 751-2766

St. Martin de Porres Senior Center is a multipurpose program providing a variety of services to prevent isolation of seniors and promote their wellness, happiness, and independence.

At St. Martin's, the seniors are able to do a variety of activities including, a daily exercise class taught by a licensed instructor, complete art projects for them to take home, participate in numerous games, tend to our garden, take ESL classes, enjoy a monthly birthday party, receive weekly blood pressure checks, travel to places of interest on field trips, and of course BINGO!!

To be a member at our senior center is EASY!! The requirements are that you must be:

- 60 or older
- Independent (or have an aid to assist you)
- City of Alexandria resident

We are a diverse community comprised of participants from over 33 countries. All are welcome!!

To sign up for a visit and tour of the center please call Maria Mellor or Luis Angel at (703) 751-2766. After the tour, the senior may stay for the rest of the day to enjoy lunch and participate in the daily activities. Reservations for lunch are due the day before your visit by 11:00 AM. Vegan meals are available.

To view our monthly calendar, menus, and newsletter, please visit our website at: www.cdda.net/programs_elderly.php

If you are interested in become a participant, please call or email Anne Coyne at: 703-751-2766 or acoyne@cdda.net

If you are interested in volunteering, please call or email Maria Mellor at:
(703) 751-2766 or mmellor@cdda.net





CATHOLIC CHARITIES
Diocese of Arlington

St. Martin de Porres Senior Center

4650 Taney Avenue Alexandria, VA 22304
(703) 751-2766

St. Martin de Porres Senior Center es un programa con múltiples propósitos que provee varios servicios para prevenir la insolación de las personas de la tercera edad y promueve su buena salud, felicidad e independencia.

En St. Martin las personas de la tercera edad pueden realizar variedades de actividades incluyendo, clases de ejercicios diarios enseñados por instructores certificados, realizan proyectos de artesanías para llevar a su hogar, participan en muchos juegos, atienden el jardín, toman clases de ESL (inglés como segundo lenguaje), disfrutan mensualmente de los cumpleaños, reciben semanalmente el control de la presión arterial, viajan a lugares de interés en los paseos y por supuesto BINGO!!

Es fácil ser un miembro en nuestro centro! El requisito es que usted debe:

- Tener 60 años o más
- Ser independiente (o tener un ayudante para asistirlo/a)
- Ser residente de la Ciudad de Alexandria



Nosotros somos una comunidad muy diversa compuesta de participantes de 33 países. Todos están invitados!

Si desea apuntarse para una visita y tour del centro por favor llamar a Maria Mellor o Luis Angel al [\(703\) 751- 2766](tel:703-751-2766). Después del tour, usted puede quedarse por el resto del día para disfrutar del almuerzo y participar en las actividades del día. Reservaciones para el almuerzo tienen que ser hechas un día antes de su visita y a más tardar de las 11:00 AM. Almuerzo Vegan también están disponibles.

Para ver nuestro calendario mensual, menú y boletín informativo, por favor visite nuestra página de internet : www.cdda.net/programs_elderly.php

Si esta interesado/a en ser un participante, por favor llame o escriba a Anne Coyne al: 703-751-2766 o ancoyne@cdda.net Si esta interesado/a en ser un voluntario/a por favor llame o escriba a Maria Mellor al [\(703\) 751-2766](tel:703-751-2766) o mmellor@cdda.net



CATHOLIC CHARITIES
Diocese of Arlington

St. Martin de Porres Senior Center

4650 Taney Avenue Alexandria, VA 22304
(703) 751-2766

ጴጌንት ማርቲን ዴ ፖርረስ ሲኒየር ማዕከል አዛውንት መካከል የማግለል ለመከላከል እና ደህንነት, ደስታ, እና ነፃነት የሚያረምዱ የተለያዩ አገልግሎቶች የሚሰጥ ሁለገብ ፕሮግራም ነው.

የቅዱስ ማርቲን ላይ, አዛውንት ጨምሮ እንቅስቃሴዎች የተለያዩ ማድረግ ይችላሉ, ፈቃድ አስተማሪ ያስተማረው በየቀኑ የአካል ክፍል, ከእነርሱ ወደ ቤት ለመውሰድ በርካታ ጨዋታዎች ላይ ለመሳተፍ የሚያስችል የተሟላ ጥበብ ፕሮጀክቶች, የ ESL ትምህርት መውሰድ, የእኛን የአትክልት አዝማሚያ, አንድ ወርሃዊ የልደት ድግስ በደስታ ሳምንታዊ የሆነ የደም ግፊት ጽኑ መቀበል, የመስክ ጉዞዎች ላይ ፍላጎት ቦታዎች ለመጓዝ, እና እርግጥ ነው ቢንን ውስጥ !!

በእኛ ከፍተኛ ማዕከል አባል መሆን ቀላል ነው !! መስፈርቶች እርስዎ ሊሆን ይገባል የሚሉ ናቸው:

- 60 ወይም ከዚያ በላይ
- በግል (ወይም ለመርዳት አንድ እርዳታ አለ?)
- የአሌክሳንደሪያ ነዋሪ ከተማ

እኛ 33 በላይ አገሮች የመጡ ተሳታፊዎች ያቀሩ የተለያዩ ማህበረሰብ ናቸው. ሁሉም የእንኳን ደህና ናቸው !!

ማዕከል (703) 751-2766 ላይ ማሪያ Mellor ወይም ሉዊስ መልአክ ይደውሉ እባክዎ አንድ ጉብኝት እና ጉብኝት ለመመዘገብ ነው. ጉብኝቱን በኋላ, ከፍተኛ የምሳ መደስት እና ዕለታዊ እንቅስቃሴዎች ላይ ለመሳተፍ ወደ ቀን እስኪያልቅ ድረስ መቆየት ይችላሉ. ምሳ የተያዙ ቦታዎች 11:00 AM በ ጉብኝት በፊት ቀን ምክንያት ናቸው. ቪጋን ምግብ ይገኛሉ.

የእኛን ወርሃዊ የቀን መቁጠሪያ, ምናሌዎች, እና ጋዜጣ ለመመልከት, ገጻችን ላይ ይጎብኙ:

www.cdda.net/programs_elderly.php

ተሳታፊ ለመሆን ከፈለጉ እባክዎን አኔን ኮኔን በ ይደውሉ ወይም ኢሜይል ያድርጉ: 703-751-2766 or acoyn@ccda.net

በፈቃደኝነት የመሥራት ፍላጎት ከሆነ, ይደውሉ ወይም በ ማሪያ Mellor ኢሜይል እባክዎ:

(703) 751-2766 or mmellor@ccda.net

