



# October 2019

Follow us on:  
[vistahillsmartcare.org](http://vistahillsmartcare.org)  
[facebook.com/vistahill.smartcare](https://facebook.com/vistahill.smartcare)  
[instagram.com/vistahillsmartcare](https://instagram.com/vistahillsmartcare)  
<https://twitter.com/VSmartcare>

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1	2 World Cerebral Palsy Day	3 <b>Walking Group</b>	4	5
6	7	8	9	10 Check Your Mood	11	12
13 Metastatic Breast Cancer Awareness	14	15 Pregnancy and Infant Loss Remembrance	16	17 <b>Walking Group</b>	18	19
20 World Osteoporosis Day	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30 Lung Health Day  <b>Day of the Dead Event</b>	31		

## PAUMA VALLEY COMMUNITY EVENTS

**Thursdays (3 & 17)**  
**9:30am**

**Walking Group**  
 29200 Cole Grade Rd.  
 Valley Center, Ca. 92082  
 Cindy Plascencia, BHC  
 (760) 803-3703

**Wednesday Oct 30**  
**Day of the Dead Event**  
 29200 Cole Grade Rd.  
 Valley Center, Ca. 92082  
 Cindy Plascencia, BHC  
 (760) 803-3703

For more events in your community visit:  
[www.sdcl.org](http://www.sdcl.org)

In collaboration with:  
 Neighborhood Healthcare  
 16650 CA-76  
 Pauma Valley , A 92061



### This Months Wellness Themes:

Breast Cancer Awareness  
 Down Syndrome Awareness  
 Healthy Lung Month  
 Liver Awareness  
 National Orthodontic Health

National Spina Bifida Awareness  
 Rett Syndrome Awareness  
 SIDS Awareness

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		1	2 Dia mundial de la paralisis cerebral	3 Grupo de Caminata	4	5
6	7	8	9	10 SanMente Comprobar su dia de estado de animo	11	12
13 Conciencia de cáncer de mama metastasico	14	15 Embarazo y Recuerdo de perdida infantil	16	17 Grupo de Caminata	18	19
20 Dia mundia de las osteoporosis	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30 Dia de salud Pulmonar  <b>Evento de Dia de Los Muertos</b>	31		

## EVENTOS COMUNITARIOS EN PAUMAVALLEY

**Jueves (3 y 18) 9:30am**  
**Grupo de Caminata**  
 29200 Cole Grade Rd.  
 Valley Center, Ca. 92082  
 Cindy Plascencia, BHC  
 (760) 803-3703

**Miercoles 30 3 pm**  
**Evento del Dia de Los Muertos**  
 29200 Cole Grade Rd.  
 Valley Center, Ca. 92082  
 Cindy Plascencia, BHC  
 (760) 803-3703

Visite los siguiente sitios para ver mas eventos en su comunidad :  
[www.sdcl.org](http://www.sdcl.org)

En colaboración con:  
 Neighborhood Healthcare  
 16650 CA-76  
 Pauma Valley , A 92061

### Mes de concientización sobre:

- Concienciacion sobre el Cncer de mama
- Concienciancion Nacional de la Espina Bifida
- Conciencia del Síndrome de Downs
- Conciencia del Síndrome de Rett
- Salud de Ortodoncia nacional

- Mes del Plumon saludable
- Conciencia de muerto subita del lactante (muerte subita de cuna)
- Conciencia del higado