



October 2020

Follow us on:
vistahillsmartcare.org
facebook.com/vistahillsmartcare
instagram.com/vistahillsmartcare

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1 Mobile Pantry Descanso 9-10 AM	2 Santee Food Bank 8-11Am	3 Bethlehem Food Pantry 9-11AM Santee Food Bank 8-11Am
4	5	6	7 Mobile Pantry Alpine 9-10AM Santee Food Bank 8-11Am	8	9 Santee Food Bank 8-11Am	10 Bethlehem Food Pantry 9-11AM Santee Food Bank 8-11Am
11	12	13	14 Santee Food Bank 8-11Am	15 Mobile Pantry Descanso 9-10 AM	16 Santee Food Bank 8-11Am	17 Bethlehem Food Pantry 9-11AM Santee Food
18	19	20	21 Mobile Pantry Alpine 9-10AM Santee Food	22	23 Santee Food Bank 8-11Am	24 Bethlehem Food Pantry 9-11AM Santee Food
25	26	27	28 Santee Food Bank 8-11Am	29	30	31 Bethlehem Food Pantry 9-11AM Santee Food

ALPINE COMMUNITY EVENTS

Mobile Pantry Alpine
 1912 Arnold Way
 Alpine, CA 91901
 1st and 3rd Wednesday: 9:00 - 10:00 AM

Mobile Pantry Descanso
 Descanso Branch Library, 9545 River Dr.
 Descanso, CA 91916
 1st and 3rd Thursday: 9:00 - 10:00 AM

Bethlehem Food Pantry
 737 Grant Avenue
 El Cajon, CA 92029
 Saturday: 9:00 - 11:00 AM

Santee Food Bank
 9715 Halberns Blvd
 Santee, CA 92071

For more events in your community visit:
WWW.SDCL.ORG

In Collaboration with:
 Mountain Empire Family Medicine
 1620 Alpine Blvd #111, CA 91901

This Months Wellness Themes:

National Depression Screening Day
 Check your mood
 National Bullying Prevention Month
 National Breast Cancer Awareness Month
 Domestic Violence Awareness Month

Red Ribbon/Drug Prevention Awareness
 Pregnancy and Infant Loss Awareness
 National ADHD Awareness Month



SAN YSIDRO HEALTH

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				1 Despensa de Comida Móvil Descanso 9-10 AM	2 Santee Despensa de Comida 8-11Am	3 Bethlehem Despensa de Comida 9-11AM Santee Despensa
4	5	6	7 Despensa de Comida Móvil Alpine 9-10AM Santee Despensa de Comida	8	9 Santee Despensa de Comida 8-11Am	10 Bethlehem Despensa de Comida 9-11AM Santee Despensa de Comida 8-11Am
11	12	13	14 Santee Despensa de Comida 8-11Am	15 Despensa de Comida Móvil Descanso 9-10 AM	16 Santee Despensa de Comida 8-11Am	17 Bethlehem Despensa de Comida 9-11AM Santee Despensa de Comida
18	19	20	21 Despensa de Comida Móvil Alpine 9-10AM Santee Despensa de	22	23 Santee Despensa de Comida 8-11Am	24 Bethlehem Despensa de Comida 9-11AM Santee Despensa de Comida
25	26	27	28 Santee Despensa de Comida 8-11Am	29	30 Santee Despensa de Comida 8-11Am	31 Bethlehem Despensa de Comida 9-11AM Santee Despensa de Comida

EVENTOS COMUNITARIOS EN ALPINE

Despensa de Comida Móvil Alpine
 1912 Arnold Way
 Alpine, CA 91901
 1er y 3er Miércoles: 9AM-10AM

Despensa de Comida Móvil Descanso
 Descanso Branch Library, 9545 River Dr. Descanso, CA 91916
 1er y 3er Jueves: 9:00-10:00 AM

Bethlehem Despensa de Comida
 737 Grant Avenue
 El Cajon, CA 92029
 Sábado: 9:00 - 11:00 AM

Santee Despensa de Comida
 9715 Halberns Blvd
 Santee, CA 92071

**Eventos de SmartCare siempre son Gratuitos*

Visite los siguiente sitios para ver mas eventos en su comunidad :
www.SDCL.org

En colaboración con: San Ysidro Health's Alpine Family Medicine
 1620 Alpine Blvd #111, CA 91901

Temas De Bienestar De Este Mes:

Día Nacional de Evaluación de la Depresión
 Día para Revisar su Estado de Animo
 Concientización Prevención del Acoso Escolar/Bullying
 Concientización sobre el Cáncer de Mama

Concientización sobre la Violencia Doméstica
 Red Ribbon / Prevención del Abuso de Drogas
 Concientización Sobre el Embarazo y Pérdida Infantil
 Concientización sobre TDAH/ ADHD



SAN YSIDRO HEALTH