

| <div> <div>2026</div> <div>  <div> <div>Centro Vecinal de Bernal Heights</div> <div> 515 Cortland Ave.   (415) 206 - 2140   <a href="http://www.bhnc.org">www.bhnc.org</a> Requisitos:<br/> Adultos mayores (60+) y adultos con discapacidades (18-59) </div> </div> </div> <div> <div>SERVICIOS SOCIALES</div> <div>SE RECOMIENDA ENCARECIDAMENTE SOLICITAR CITA PREVIA</div> <div> LAS VISITAS SIN CITA PREVIA ESTÁN<br/> DISPONIBLES TODOS LOS DÍAS DESDE<br/> De 9:00 a 14:00.<br/> Después de las 14:00, el servicio es solo con cita previa. </div> </div> </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Miércoles                                                                                                                                                                                   | Jueves                                                                                                                                                | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  <div> BERNAL HEIGHTS<br/> Neighborhood Center </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  <div> SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY<br/> Department of Disability<br/> and Aging Services </div> <div> Estos programas que brindan<br/> servicio a la comunidad están<br/> financiados por el Departamento de<br/> Servicios para Discapacidad y<br/> Personas de la Tercera Edad de la<br/> ciudad de San Francisco. </div> | 1 <div> 9:00 AM - 11:00 AM<br/> Fiesta para ver el<br/> Mundial<br/> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Crochet con Jo<br/> 1:00 PM - 2:30 PM<br/> Coro con CMC </div>                                 | 2 <div> 9:15 AM - 11:15 AM<br/> Arte con Estela<br/> 2:30 PM - 3:30 PM<br/> Despensa de alimentos </div>                                              | 3 <div>  <div> En conmemoración<br/> del 4 de julio </div> </div>                                                                                                              |
| 6 <div> 9:15 AM - 11:15 AM<br/> Arte con Estela<br/> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Hora de Mahjong y pasatiempos<br/> 12:30 PM - 1:30 PM<br/> Club de jardinería (en el patio)<br/> 1:00 PM - 1:55 PM<br/> Baile Tahitiano con Keani<br/> 2:05 PM - 3:00 PM<br/> Ukelele con Abby </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7 <div> 9:30 - 10:30 AM<br/> Clase de cubos con Koan<br/> 10:30 AM - 11:15 AM<br/> Tai Chi con rosa<br/> 1:00 PM - 3:00 PM<br/> Baile en línea con Allen y<br/> Caroline </div>                                                                                                                                                                                                                                      | 8 <div> 9:30 AM - 10:30 AM<br/> Ejercicio con Angela<br/> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Crochet con Jo<br/> 1:00 PM - 2:30 PM<br/> Coro con CMC<br/> 1:00 PM - 3:00 PM<br/> Fiesta de cine </div> | 9 <div> 9:15 AM - 11:15 AM<br/> Arte con Estela<br/> 2:30 PM - 3:30 PM<br/> Despensa de alimentos </div>                                              | 10 <div> 9:30 AM - 10:30 AM<br/> Ejercicio con Angela<br/> 10:30 AM - 11:15 AM<br/> “Degustación y charla” con la<br/> Sra. Sherrie<br/> 11:15 AM - 11:30 AM<br/> Alivio del estrés<br/> 12:30 PM - 1:45 PM<br/> BINGO<br/> Cierre del centro a las 2:00PM </div> |
| 13 <div> 9:15 AM - 11:15 AM<br/> Arte con Estela<br/> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Hora de Mahjong y pasatiempos<br/> 12:30 PM - 1:30 PM<br/> Club de jardinería (en el patio)<br/> 1:00 PM - 1:55 PM<br/> Yoga en silla con Anant<br/> 2:05 PM - 3:00 PM<br/> Ukelele con Abby </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14 <div> 9:30 - 10:30 AM<br/> Clase de cubos con Koan<br/> 10:30 AM - 11:15 AM<br/> Tai Chi con rosa<br/> 1:00 PM - 3:00 PM<br/> Baile en línea con Allen y<br/> Caroline </div>                                                                                                                                                                                                                                     | 15 <div> 9:30 AM - 10:30 AM<br/> Ejercicio con Angela<br/> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Crochet con Jo<br/> 1:00 PM - 2:30 PM<br/> Coro con CMC </div>                                           | 16 <div> 9:15 AM - 11:15 AM<br/> Arte con Estela<br/> 2:30 PM - 3:30 PM<br/> Despensa de alimentos </div>                                             | 17 <div> 9:30 AM - 10:30 AM<br/> Ejercicio con Angela<br/> 12:30 PM - 1:45 PM<br/> BINGO<br/> 3:00 PM Cierre del centro </div>                                                                                                                                    |
| 20 <div> 9:15 AM - 11:15 AM<br/> Arte con Estela<br/> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Hora de Mahjong y pasatiempos<br/> 12:30 PM - 1:30 PM<br/> Club de jardinería (en el patio)<br/> 1:00 PM - 1:55 PM<br/> Baile Tahitiano con Keani<br/> 2:05 PM - 3:00 PM<br/> Ukelele con Abby </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 21 <div> 9:30 - 10:30 AM<br/> Clase de cubos con Koan<br/> 10:30 AM - 11:15 AM<br/> Tai Chi con rosa<br/> 1:00 PM - 3:00 PM<br/> Baile en línea con Allen y<br/> Caroline </div>                                                                                                                                                                                                                                     | 22 <div> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Taller de navegación<br/> digital<br/> 1:00 PM - 2:30 PM<br/> Coro con CMC </div>                                                                          | 23 <div> 9:15 AM - 11:15 AM<br/> Arte con Estela<br/> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Crochet con Jo<br/> 2:30 PM - 3:30 PM<br/> Despensa de alimentos </div> | 24 <div>  <div> 11:30 AM- 3:00PM<br/> Evento de<br/> celebración del 4<br/> de Julio </div> </div>                                                                           |
| 27 <div> 9:15 AM - 11:15 AM<br/> Arte con Estela<br/> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Hora de Mahjong y pasatiempos<br/> 12:30 PM - 1:30 PM<br/> Club de jardinería (en el patio)<br/> 1:00 PM - 1:55 PM<br/> Yoga en silla con Anant<br/> 2:05 PM - 3:00 PM<br/> Ukelele con Abby </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 28 <div> 9:30 - 10:30 AM<br/> Clase de cubos con Koan<br/> 10:30 AM - 11:15 AM<br/> Tai Chi con rosa<br/> 1:00 PM - 3:00 PM<br/> Baile en línea con Allen y<br/> Caroline </div>                                                                                                                                                                                                                                     | 29 <div> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Espacio del Corazón:<br/> Círculos mensuales para<br/> un envejecimiento<br/> consciente<br/> 1:00 PM - 2:30 PM<br/> Coro con CMC </div>                   | 30 <div> 9:15 AM - 11:15 AM<br/> Arte con Estela<br/> 9:30 AM - 11:00 AM<br/> Crochet con Jo<br/> 2:30 PM - 3:30 PM<br/> Despensa de alimentos </div> | 31 <div> 9:30 AM - 10:30 AM<br/> Ejercicio con Angela<br/> 12:30 PM - 1:45 PM<br/> BINGO<br/> 2:00 PM - 3 PM<br/> Reunión mensual del<br/> comité asesor </div>                                                                                                   |

# Información adicional

## Aspectos destacados y fechas de cierre:

**07/01:** Fiesta para ver el Mundial

**07/03:** El centro permanecerá cerrado en conmemoración del 4 de Julio.

**07/08:** Fiesta de cine

**07/10:** Ejercicios para aliviar el estrés a las 11:15 AM

Cierre a las 2:00 PM para la reunión de todo el personal.

**07/17:** 3:00 PM Cierre por reunión de personal

**07/22:** Taller de navegación digital

**07/24:** Celebración del 4 de Julio

**07/29:** Círculo mensual de Heart Space

**07/31:** Reunión del Comité Asesor Superior a las 14:00.

Sra. Sherrie está de vacaciones y regresará el 4 de Septiembre.

## Laboratorio de computación

De Lunes a Viernes

9:00 AM A 3:00 PM

**Excepto los Jueves de 9:00 AM a 1:00 PM**

¿NECESITAS AYUDA? LLAME A MIGUEL  
PARA PROGRAMAR CITAS EN CORTLAND  
DE MIÉRCOLES A VIERNES (415) 287-6225

## Distribución de despensas de alimentos

Todos los Jueves

**2:30 PM A 3:30 PM**

Primero en llegar, primero en ser  
servido



## Comidas calientes servidas a diario por



De Lunes a Viernes (comer  
en el local)

11:30 AM A 12:30 PM



## Social de café y té

De Lunes a Viernes

9:00 AM A 3:00 PM



## Distribución de cajas:

10:00 AM A 3:00 PM

**Ahora solo una semana**

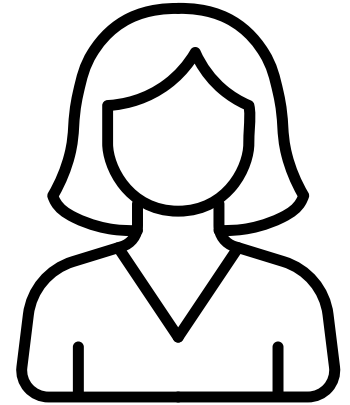
Del 7 al 14 de Junio

## Excepción:

9 de Julio

10:00 AM a 1:00 PM

## Séniora del mes



**Bonnie Albano**



## Voluntaria del mes



**Aurora Maturino**