



Centro Vecinal de Bernal Heights

515 Cortland Ave. | (415) 206 - 2140 | www.bhnc.org Requisitos:
Adultos mayores (60+) y adultos con discapacidades (18-59)

SERVICIOS SOCIALES

SE RECOMIENDA ENCARECIDAMENTE SOLICITAR CITA PREVIA

LAS VISITAS SIN CITA PREVIA ESTÁN
DISPONIBLES TODOS LOS DÍAS DESDE
De 9:00 a 14:00.
Después de las 14:00, el servicio es solo con cita previa.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos</p> <p>11:00 - 12:00 Club de jardinería (en el patio)</p> <p>1:00 PM - 1:55 PM Meditación con Bruce</p> <p>2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby</p>	<p>2</p> <p>10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con Rosa</p> <p>1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline</p>	<p>3</p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo</p> <p>1:00 PM - 2:30 PM Coro de adultos mayores con CMC</p>	<p>4</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>2:30 PM - 3:30 PM Dispensa de alimentos</p>	<p>5</p> <p>9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela</p> <p>10:30 AM - 11:15 AM "Degustación y charla" con la Sra. Sherrie.</p> <p>12:30 PM - 1:45 PM BINGO</p> <p>Cierre del centro a las 2:00PM</p>
<p>8</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos</p> <p>12:30 PM - 1:30 PM Club de jardinería (en el patio)</p> <p>1:00 PM - 1:55 PM Zumba</p> <p>2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby</p>	<p>9</p> <p>10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con Rosa</p> <p>1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline</p>	<p>10</p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo</p> <p>1:00 PM - 2:30 PM Coro de adultos mayores con CMC</p>	<p>11</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>2:30 PM - 3:30 PM Dispensa de alimentos</p>	<p>12</p> <p>9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela</p> <p>10:30 AM - 11:15 AM "Degustación y charla" con la Sra. Sherrie.</p> <p>11:15 AM - 11:30 AM Alivio del estrés</p> <p>12:30 PM - 1:45 PM BINGO</p>
<p>15</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos</p> <p>11:00 - 12:00 Club de jardinería (en el patio)</p> <p>1:00 PM - 1:55 PM Meditación con Bruce</p> <p>2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby</p> <p></p>	<p>16</p> <p>10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con Rosa</p> <p>1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline</p>	<p>17</p> <p> 9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela</p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo</p> <p>1:00 PM - 2:30 PM Coro de adultos mayores con CMC</p>	<p>18</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>2:30 PM - 3:30 PM Dispensa de alimentos</p>	<p>19</p> <p> CLOSED</p> <p>En conmemoración de Juneteenth</p>
<p>22</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos</p> <p>12:30 PM - 1:30 PM Club de jardinería (en el patio)</p> <p>1:00 PM - 1:55 PM Baile tahitiano con Keani</p> <p>2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby</p> <p></p>	<p>23</p> <p>10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con Rosa</p> <p>1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline</p>	<p>24</p> <p> 9:15 AM - 11:15 AM Espacio del Corazón: Círculos mensuales para un envejecimiento consciente</p> <p>1:00 PM - 2:30 PM Coro de adultos mayores con CMC</p>	<p>25</p> <p> 9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo.</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>2:30 PM - 3:30 PM Dispensa de alimentos</p>	<p>26</p> <p> 11:30 AM - 2:00 PM Celebración del Día de los Padres (incluye bingo y cumpleaños)</p> <p>2:00 PM - 3:00 PM Comité de la Tercera Edad</p>
<p>29</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos</p> <p>11:00 - 12:00 Club de jardinería (en el patio)</p> <p>1:00 PM - 1:55 PM Meditación con Bruce</p> <p>2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby</p> <p></p>	<p>30</p> <p>10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con Rosa</p> <p>1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline</p>	<p></p> <p>BERNAL HEIGHTS Neighborhood Center</p>	<p> SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p> <p>Estos programas que brindan servicio a la comunidad están financiados por el Departamento de Servicios para Discapacidad y Personas de la Tercera Edad de la ciudad de San Francisco.</p>	

Información adicional

Aspectos destacados y fechas de cierre:

06/05: Cierre por la reunión de todo el personal a las 2:00 PM

06/12: Stress Busters a las 11:15 AM

06/19: Centro cerrado en conmemoración de Juneteenth

06/24: Espacio del Corazón a las 9:15 AM

06/26: Celebración del Día de los Padres

Reunión del Comité de los Mayores a las 2:00 PM

Próximamente en Agosto: ¡Excursión!

Jenny estará fuera este verano y regresará el 3 de agosto.

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

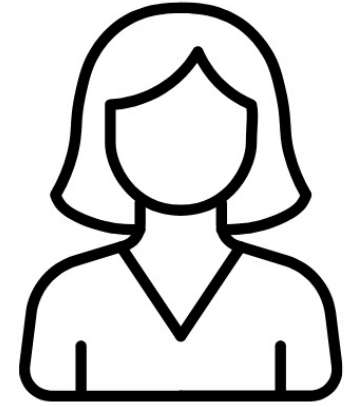
Del 2 al 9 de Junio

Excepción:

4 de Junio

10:00 AM a 1:00 PM

Séniora del mes



Diane



Voluntaria del mes



Patty