

十月

伯納爾高地社區中心

科特蘭大道515號 | (415) 206 - 2140 | www.bhnc.org 資格：居住在舊金山市和縣的老年人（60歲及以上）和殘疾人士（18-59歲）。

社會服務

強烈建議預約

每日均可隨時前來。
上午9:00至下午2:00
下午2點後，僅接受預約服務。

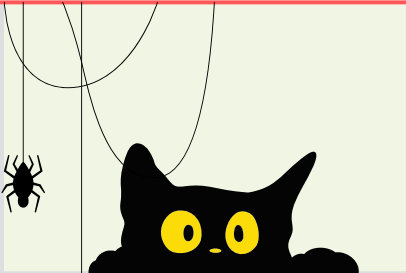
週一

週二

週三

週四

星期五

 5 上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉 上午 9:30 - 11:00 麻將及興趣活動時間 上午 12:30 - 下午 1:30 園藝俱樂部（在露臺上） 下午 1:00 - 1:55 Anant 的椅子瑜伽 下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services 此項社區服務計劃是由 三藩市殘疾人與老齡化 服務部資助的。	 BERNAL HEIGHTS Neighborhood Center	1 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場 上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉  上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織 下午 2:30 - 3:30 食品救濟站	2 上午 9:30 - 10:30 與安吉拉一起鍛煉  上午 10:30 - 11:15 「品嚐與交流」活動，主持人： Sherrie 女士 下午 12:30 - 下午 1:45 實果遊戲 下午 2:00 中心關閉
12 上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉 上午 9:30 - 10:30 與 Koan 一起上魔術方塊課 上午 9:30 - 11:00 麻將及興趣活動時間 上午 12:30 - 下午 1:30 園藝俱樂部（在露臺上） 下午 1:00 - 1:55 珍妮的尊巴舞課程 下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡	13 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場 上午 10:30 - 11:15 玫瑰太極拳 下午 1:00 - 3:00 與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞	14 上午 9:30 - 11:00 西班牙心靈空間：每月一次的覺知老化小組活動 下午 1:00 - 2:30 合唱團（含 CMC）	15 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場 上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉  上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織 下午 2:30 - 3:30 食品救濟站	16 上午 9:30 - 10:30 與安吉拉一起鍛煉 上午 10:30 - 11:15 「品嚐與交流」活動，主持人： Sherrie 女士 下午 12:30 - 下午 1:45 實果遊戲
19 上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉 上午 9:30 - 11:00 麻將及興趣活動時間 上午 12:30 - 下午 1:30 園藝俱樂部（在露臺上） 下午 1:00 - 1:55 Anant 的椅子瑜伽 下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡	20 上午 9:00 至下午 3:00 前往萊莫斯農場南瓜園進行實地考察  上午 9:30 - 下午 1:00 USF 護理系學生現場 上午 10:30 - 11:15 玫瑰太極拳 下午 1:00 - 3:00 與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞	21 上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織 下午 1:00 - 2:30 合唱團（含 CMC）	22 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場 上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉 下午 2:30 - 3:30 食品救濟站	23 上午 9:30 - 10:30 與安吉拉一起鍛煉 上午 10:30 - 11:15 「品嚐與交流」活動，主持人： Sherrie 女士 下午 12:30 - 1:45 生日蛋糕和實果遊戲 下午 2:00 - 3:00 每月諮詢會議
26 上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉 上午 9:30 - 11:00 麻將及興趣活動時間 上午 12:30 - 下午 1:30 園藝俱樂部（在露臺上） 下午 1:00 - 1:55 珍妮的尊巴舞課程 下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡	27 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場 上午 10:30 - 11:15 玫瑰太極拳 下午 1:00 - 3:00 與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞	28 上午 9:30 - 11:00 英語心靈空間：每月一次的覺知老化小組活動 下午 1:00 - 2:30 合唱團（含 CMC）	29 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場 上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉  上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織 下午 2:30 - 3:30 食品救濟站	30 上午 9:30 - 10:30 與安吉拉一起鍛煉  上午 10:30 - 11:15 「品嚐與交流」活動，主持人： Sherrie 女士 下午 12:30 - 下午 3:00 萬聖節慶祝活動

關閉安排:

10月2日: 下午2:00因全員會議提前結束營業

10月5日: 英語組 iPad 課程 (digitalLift 計畫) 結束

10月6日: 實地考察 (Field Trip) 意圖登記開放

10月9日: 減壓活動 (Stress Busters)

10月14日: Heart Space 每月聚會 (西班牙語)

10月16日: 舉行實地考察門票抽獎

10月20日: 前往 Lemos Farm 南瓜園的實地考察活動

10月23日: 十月生日慶祝活動

下午2:00: 長者諮詢委員會會議

10月28日: Heart Space 每月聚會 (英語)

10月30日: 萬聖節慶祝活動

*下一期 digitalLift 研討會日期待定。如有意參加, 請致

電 415-692-0485 聯絡 Leo Guimaraes 報名。

我們慶祝了拉丁裔/西班牙裔傳統月

第49屆山頂嘉年華—老年人活動和埃斯特拉的藝術班展示並出售了他們的藝術作品。

- 為慶祝中秋節, 我們分發了傳統的錦鯉魚玩偶月餅。
- Heart Bridge Care 組織了西班牙語和英語的討論。
- 十月是乳癌防治宣傳月和菲律賓裔美國人歷史月。10月12日是原住民日 (BHNC當天開放)。



電腦實驗室

週一至週五*

上午9:00 - 下午3:00

*週四除外: 上午9點至下午1點

需要幫助? digitalLift 提供每週二上午

10:00 至中午 12:00 以及週五上午 11:30 至下午 2:00 的現場諮詢服務。



咖啡和茶社交

週一至週五

上午9:00 - 下午3:00



舊金山食品局食品救濟站分發

週四下午 2:30 - 3:30

剩餘食物於下午3:30發放。

SFMFB 分發箱子:

上午10:00 - 下午3:00

現在只剩一週了

10月6日至13日

例外:

10月8日星期四上午10:00至下午1:00

本機構提供平等機會。

每日供應內用午餐



週一至週五

上午 11:30 - 下午 12:30



月度最佳志願者

月度優秀學生