



Centro Vecinal de Bernal Heights

515 Cortland Ave. | (415) 206 - 2140 | www.bhnc.org Elegibilidad: adultos mayores (60 años o más) y adultos con discapacidades (18 a 59 años)

SERVICIOS SOCIALES

SE RECOMIENDAN ENCARECIDAMENTE LAS CITAS

- LAS VISITAS SIN CITA PREVIA ESTÁN DISPONIBLES TODOS LOS DÍAS DESDE DE 9:00 A.M. A 2:00 P.M.
- DESPUÉS DE LAS 2:00 P. M., EL SERVICIO ES SOLO CON CITA PREVIA

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes









BERNAL HEIGHTS
Neighborhood Center



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

Estos programas que sirven a la comunidad están financiados por el Departamento de Servicios de Discapacidad y Envejecimiento de la Ciudad de San Francisco

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>1</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>4</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 con Elena de GFE (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>5</p> <p>9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio</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>6</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>7</p> <p>9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>2:30 PM - 3:30 PM Dispensa de alimentos</p>	<p>8</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>Cierre del centro a las 2:00 PM</p>
<p>11</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 con Jenny</p> <p>2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby</p>	<p>12</p> <p>9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio</p> <p>9:30 - 10:30 AM Clase de cubos con Koan</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>13</p> <p>9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela </p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Tejiendo a crochet con Jo.</p> <p>1:00 PM - 2:30 PM Coro de adultos mayores con CMC</p>	<p>14</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>2:30 PM - 3:30 PM Dispensa de alimentos</p>	<p>15</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 3:00 PM</p>
<p>18</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 con Elena de GFE (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>19</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>20</p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Tejiendo a crochet con Jo.</p> <p>10:30 AM - 11:15 AM “Degustación y charla” con la Sra. Sherrie </p> <p>1:00 PM - 2:30 PM Coro de adultos mayores con CMC</p>	<p>21</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>2:30 PM - 3:30 PM Dispensa de alimentos</p>	<p>22</p> <p></p> <p>11:30 AM - 2:30 PM Celebración del Día de Las Madres (incluye bingó) </p>
<p>25</p> <p></p> <p>En observancia del Día de los Caídos</p>	<p>26</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>27</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela </p> <p>9:30 AM - 11:00 AM Tejiendo a crochet con Jo.</p> <p>1:00 PM - 2:30 PM Coro de adultos mayores con CMC</p>	<p>28</p> <p>9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela</p> <p>2:30 PM - 3:30 PM Dispensa de alimentos</p>	<p>29</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 y celebración de cumpleaños</p> <p>2:00 PM - 3:00 PM Comité de la Tercera Edad </p>

Información adicional

Aspectos destacados y fechas de cierre:

05/08: Stress Busters a las 11:15 AM

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

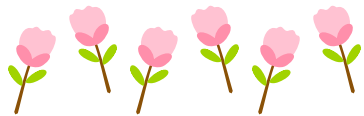
5/12: Último día de estudiantes de enfermería de la USF esta primavera

15/05: 3:00PM Cierre por la reunión de personal

22/05: Celebración del Día de las Madres

25/05: Centro cerrado en conmemoración del Día de los Caídos

29/05: Reunión del Comité Superior a las 2:00PM



Laboratorio de computación



De lunes a viernes

9:00 A. M. A 3:00 P. M.

Excepto los Jueves de 9 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 A 3:30 PM

Primero en llegar, primero en ser
servido

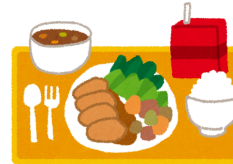


Comidas calientes servidas a diario por



De Lunes a Viernes (comer
en el local)

11:30 AM A 12:30 PM



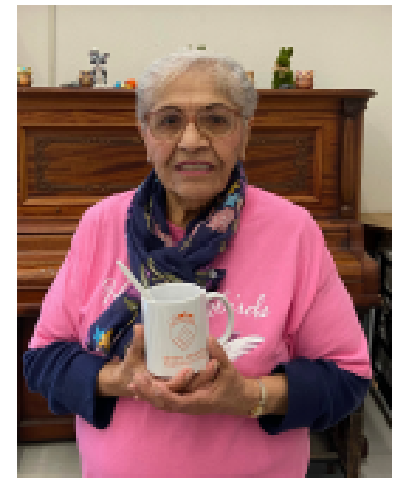
Séniora del mes



Gracia



Voluntario del mes



Ángela

Social de café y té

De Lunes a Viernes

9:00 A. M. A 3:00 P. M.



Distribución de cajas:

10:00 AM A 3:00 PM

Ahora solo una semana

Del 5 al 12 de Mayo

Excepción:

7 de Mayo de 10:00 AM a 1:00
PM