

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

週五

1

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

2

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)

3

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

4



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

7



為慶祝勞動節

8

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

9

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)

10

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

11

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

上午 11:15 - 11:30
減壓活動

下午12:30 - 下午1:45
實果遊戲

下午2:00 中心關閉

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
西班牙裔傳統月慶祝活動及實果遊戲

14

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

15

上午 9:30 - 10:30
與 Koan 一起上魔術方塊課

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

16

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)

17

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

18



下午 12:30 - 1:45
西班牙裔傳統月慶祝活動及實果遊戲

21

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

22

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

23



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)

24

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

25

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
實果遊戲、生日慶祝活動和中秋節甜點



下午 2:00 - 3:00
每月諮詢會議

28

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

29

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

30

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)



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

本月即將舉行的活動和辦公室

關閉安排：

9月7日：辦公室因勞動節關閉

09/11：壓力緩解劑

下午2:00因全體員工會議而關閉

09/14*：DigitalLift 的英文 iPad 訓練課程開課

09/16：因週五（18日）的活動，需補交與Angela一起運動的課程。

9月18日：西班牙裔傳統月慶祝活動

9月20日：第49屆山頂嘉年華－歡迎前來支持BHNC和Estela的學生們販售他們的藝術作品

09/23：西班牙語心靈空間月度聚會

9月25日：九月生日慶祝活動暨中秋節甜點

下午2:00 高級顧問委員會會議

9月30日：心靈空間月度英語交流會

*DigitalLIFT 的 iPad 工作坊將於 9 月 14 日至 10 月 5 日每週一下午 1:30 至 3:30 舉行 - 僅限已註冊的學員參加。

- 下一次實地考察將在十月進行（目的地待定）



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？請致電 CORTLAND (415) 206 2140 預約。



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

9月1日至8日

例外：

9月3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

近期活動及亮點

- 我們一邊用戲院爆米花機做的爆米花吃，一邊愉快地觀賞了《姆沃格利》。
- 珍妮暑假結束，回來後又開始上尊巴舞課了。
- 我們和我們出色的廚房志工 Patty 和 Rosa 一起玩了一場特別的賓果遊戲。
- 我們組織了一場關於人工智慧的數位導航演示。
- Heart Bridge Care 組織了一場關於防範詐騙的討論會。
- 本財年我們的第一次實地考察旅行是去探索館。



月度最佳志願者

Noel

月度優秀學生

Marciano