

Centro Vecinal de Bernal Heights

515 Cortland Ave. | (415) 206 - 2140 | www.bhnc.org Requisitos:
Adultos mayores (60+) y adultos con discapacidades (18-59)
residentes en la ciudad y el condado de San Francisco.

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

	1 10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con rosa 1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline	2 9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo 1:00 PM - 2:30 PM Coro con CMC	3 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 2:30 PM - 3:30 PM Despensa de alimentos	4 9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela 10:30 AM - 11:15 AM “Degustación y charla” con la Sra. Sherrie. 12:30 PM - 1:45 PM BINGO
7  En conmemoración del Día del Trabajo	8 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con rosa 1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline	9 9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo 1:00 PM - 2:30 PM Coro con CMC	10 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 2:30 PM - 3:30 PM Despensa de alimentos	11 9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela 10:30 AM - 11:15 AM “Degustación y charla” con la Sra. Sherrie. 11:15 AM - 11:30 AM Alivio del estrés 12:30 PM - 1:45 PM BINGO Cierre del centro a las 2:00PM
14 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos 12:30 PM - 1:30 PM Club de jardinería (en el patio) 1:00 PM - 2:55 PM Zumba con Jenny 2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby	15 9:30 - 10:30 AM Clase de cubos con Koan 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con rosa 1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline	16 9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo 1:00 PM - 2:30 PM Coro con CMC	17 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 2:30 PM - 3:30 PM Despensa de alimentos	18 9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela 10:30 AM - 11:15 AM “Degustación y charla” con la Sra. Sherrie.  12:30 PM - 1:45 PM Bingo de celebración del mes de la herencia hispana
21 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos 12:30 PM - 1:30 PM Club de jardinería (en el patio) 1:00 PM - 1:55 PM Yoga en silla con Anant 2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby	22 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con rosa 1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline	23  9:30 AM - 11:00 AM Espacio del Corazón en Español: Círculos mensuales para un envejecimiento consciente 1:00 PM - 2:30 PM Coro con CMC	24 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo 2:30 PM - 3:30 PM Despensa de alimentos	25 9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela 10:30 AM - 11:15 AM “Degustación y charla” con la Sra. Sherrie. 12:30 PM - 1:45 PM Bingo, celebración de cumpleaños y postres del Festival de Medio Otoño 2:00 PM - 3 PM Reunión mensual del comité asesor
28 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos 12:30 PM - 1:30 PM Club de jardinería (en el patio) 1:00 PM - 2:55 PM Zumba con Jenny 2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby	29 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con rosa 1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline	30 9:30 AM - 11:00 AM Espacio del Corazón en Ingles: Círculos mensuales para un envejecimiento consciente 1:00 PM - 2:30 PM Coro con CMC	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services 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.	 BERNAL HEIGHTS Neighborhood Center

Próximos eventos y cierres de oficinas este mes:

Hoja informativa

Actividades recientes y aspectos destacados

09/07: Oficina cerrada por el Día del Trabajo.

09/11: Aliviadores del estrés

Cierre a las 14:00 para la reunión de todo el personal.

14/09*: Comienza el programa de formación en inglés para iPad con DigitalLift.

16/09: Sesión de recuperación para la clase de Ejercicio con Angela debido al evento del viernes 18.

18/09: Celebración del Mes de la Herencia Hispana

20/09: 49ª Fiesta en la Colina: ven a apoyar a BHNC y a los estudiantes de Estela que venden sus obras de arte.

23/09: Círculo mensual de Heart Space en español

25/09: Celebración del mes de septiembre y postres del Festival del Medio Otoño.

Reunión del Comité Asesor Superior a las 14:00

30/09: Círculo mensual de Heart Space en inglés

- ***El taller sobre iPad con DigitalLIFT comenzará el 14 de septiembre y finalizará el 5 de octubre, los lunes de 13:30 a 15:30. Solo para participantes inscritos en el grupo.**
- **La próxima excursión tendrá lugar en Octubre (destino por determinar).**

- Disfrutamos viendo Mwogli con palomitas de maíz hechas en la máquina de palomitas de nuestro cine.
- Jenny ha vuelto de las vacaciones de verano y ha retomado las clases de Zumba.
- Tuvimos una partida de bingo especial con nuestras increíbles voluntarias habituales de la cocina, Patty y Rosa.
- Facilitamos una presentación sobre navegación digital en el ámbito de la inteligencia artificial.
- Heart Bridge Care facilitó un debate sobre la prevención de estafas.
- Realizamos nuestra primera excursión del año fiscal al Exploratorium.



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**

¿NECESITA AYUDA? LLAME PARA
PROGRAMAR CITAS EN CORTLAND
(415) 206 2140

Social de café y té

De Lunes a Viernes
9:00 AM A 3:00 PM



SFMFB Distribución de despensas de alimentos

Jueves de 2:30 a 3:30PM

Las sobras se reparten a las 3:30PM

SFMFB Distribución de cajas:

10:00 AM - 3:00 PM

Ahora solo una semana

Del 1 a 8 de Septiembre

Excepción:

10:00 AM - 1:00 PM
3 de Septiembre

Almuerzo para comer en el restaurante servido diariamente por



De lunes a viernes
11:30 - 12:30



Voluntario del mes

Noel

Sénior del mes

Marciano

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades