



Centro Vecinal de Bernal Heights

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

SE RECOMIENDA ENCARECIDAMENTE CONCERTAR CITA
LAS RESERVAS ESTÁN DISPONIBLES
DIARIAMENTE DESDE
10:00 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

2 9:15 AM - 11:15 AM
Arte con Estela

9:30 a. m. a 11:00 a. m.
Mahjong y hora de pasatiempos

13:00 - 13:55
Zumba con Jenny

2:05 PM - 3:00 PM
Ukelele con Abby

3 9:00 AM - 1:00 PM
USF - Estudiantes de enfermería en el sitio

9:30 AM - 10:30 AM
Clase de Cubing con Koan

10:30 AM - 11:15 AM
Tai Chi con rosa

12:30 PM - 1:30 PM
Club de jardinería (en el patio)

1:00 PM - 3:00 PM
Baile en línea con Allen y Caroline

4 9:30 AM - 11:00 AM
Crochet con Jo

1:00 PM - 2:30 PM
Coro de adultos mayores con CMC

5 9:00 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

6 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

2:00 PM Cierre del centro

9 9:15 AM - 11:15 AM
Arte con Estela

9:30 AM - 11:00 AM
Mahjong y hora de pasatiempos

1:00 PM - 1:55 PM
Meditación con Bruce

2:05 PM - 3:00 PM
Ukelele con Abby

10 9:00 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

11 9:30 AM - 11:00 AM
Crochet con Jo

9:30 AM - 11:00 AM
Actividad del Día Internacional de la Mujer

1:00 PM - 2:30 PM
Coro de adultos mayores con CMC

12 9:00 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

13 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
Eliminadores de estrés

12:30 PM - 1:45 PM
BINGO

16 9:15 AM - 11:15 AM
Arte con Estela

9:30 AM - 11:00 AM
Mahjong y hora de pasatiempos

12:30 PM - 1:30 PM
Club de jardinería (en el patio)

1:00 PM - 1:55 PM
Zumba con Jenny

2:05 PM - 3:00 PM
Ukelele con Abby

17 9:00 AM - 1:00 PM
USF - Estudiantes de enfermería en el sitio

9:30 AM - 10:30 AM
Clase de Cubing con Koan

10:30 AM - 11:15 AM
Tai Chi con rosa

1:00 PM - 3:00 PM
Baile en línea con Allen y Caroline

18 9:30 AM - 11:00 AM
Crochet con Jo

9:30 AM - 10:30 AM
Ejercicio con Angela

10:30 AM - 11:15 AM
"Degustación y charla" con la Sra. Sherrie

1:00 PM - 2:30 PM
Coro de adultos mayores con CMC

19 9:00 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

20 11:00 AM - 2:30 PM
Celebración del Día de San Patricio

12:30 PM - 1:45 PM
BINGO

3:00 PM Cierre del centro

23 9:15 AM - 11:15 AM
Arte con Estela

9:30 AM - 11:00 AM
Mahjong y hora de pasatiempos

12:30 PM - 1:30 PM
Club de jardinería (en el patio)

1:00 PM - 1:55 PM
Meditación con Bruce

2:05 PM - 3:00 PM
Ukelele con Abby

24 9:00 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

25 9:30 AM - 11:00 AM
Crochet con Jo

10:30 AM - 1:30 PM
Excursión (se requiere inscripción)

1:00 PM - 2:30 PM
Coro de adultos mayores con CMC

26 9:00 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

27 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 y celebración de cumpleaños

30 9:15 AM - 11:15 AM
Arte con Estela

9:30 AM - 11:00 AM
Mahjong y hora de pasatiempos

12:30 PM - 1:30 PM
Club de jardinería (en el patio)

1:00 PM - 1:55 PM
Zumba con Jenny

2:05 PM - 3:00 PM
Ukelele con Abby

31
En conmemoración del Día de César Chávez



Información adicional

Aspectos destacados y fechas de cierre:

06/03: 2:00 PM cierre para reunión de todo el personal

08/03: - Día Internacional de la Mujer
- Comienza el horario de verano

13/03: Eliminadores de estrés

20/03: - Celebración del día de San Patricio
- 3:00 PM cierre para reunión de personal

25/03: Excursión al jardín de té japonés

31/03: Cerrado en conmemoración del Día de César Chávez

Laboratorio de Computación

Lunes a viernes

9:00 AM - 3:00 PM

Excepto jueves de 9:00 AM - 1:00 PM

¿NECESITA AYUDA? LLAME A MIGUEL

PARA PROGRAMAR UNA CITA EN

CORTLAND DE MIÉRCOLES A VIERNES

AL (415) 287-6225.

Distribución de despensas de alimentos

Todos los jueves

Cambio de hora desde el 19/02/26

2:30 - 3:30 PM

Primero en llegar, primero en ser atendido



Comidas calientes servidas diariamente por



Lunes a viernes (comida en el local)

11:30 a. m. - 12:30 p. m.



Café y té social

Lunes a viernes

9:00 AM - 3:00 PM



Distribución de Cajas:

10:00 AM - 3:00 PM

Ahora solo una semana

3 al 10 de Marzo

Excepción:

10:00 AM - 12:00 PM

5 de Marzo

Seniora del mes



Eugenia



Voluntaria del mes



Marta

