Programación de Actividades Octubre 2024

LUNES

MARTES

MIERCOLES

10:00 Soporte Técnico(Gabriela)

10:00 Ritmo Latino (BIL)(ING)

10:30 A Todos les Gusta el Baile

11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)

1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)

1:00 Taller del Dolor Crónico (ING)(V)

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)

JUEVES

SABADO



Charlas con el equipo de

Promoción de la Salud

11:00 Soporte Técnico (Denise)(ING)

Promoción de la Salud (BIL)(ING)

1:30 Mantenimiento de Prevención

Artes y Oficios con SFPL

10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)

11:00 Soporte Técnico (Denise)(ING)

1:30 Mantenimiento de Prevención de

11:00 Artes y Oficios con SFPL

11:00 Asociación de Alzheimer

9:00 Soporte Técnico (Yvan)

10:00 On Lok Siempre Activo

10:00 Sala de Juegos

Caídas (ING) (V)

9:00 Soporte Técnico(Yvan)

10:00 On Lok Siempre Activo

1:00 Charlas con el equipo de

10:00 Sala de Juegos

de Caídas (ING) (V)

(BIL)(ING)

(BIL) (ING)

Octubre 1

9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING)

10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V)

10:00 Sala de Juegos

10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA)

10:00 Cuerpo Dinamico (ING)

10:00 Ajedrez

11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de 10:00 Sala de Juegos Caidas (BIL) (ING)

12:00 Baile en Línea para Principiantes(ING)

1:00 SFPL Bibliobús

2:00 Toma de Presión Arterial (BIL)(ING)

1:30 Taller de Diabetes

2:00 Cafe con Leche 2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING) (V)



10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Soporte Técnico(Gabriela)(BIL)(SP)

10:00 Sala de Juegos

10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA)

10:00 Cuerpo Dinamico (ING)

10:00 Ajedrez

10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 12:00 Baile en Línea para

1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)

1:30 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)

2:30 Programa de La Maestría del

9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING)

Principiantes (ING)

1:30 Taller de Diabetes

2:00 Teiido Peruano

Envejecimiento (ING) (V)

9

(BIL) (SP)

en Línea (ING)

10:00 Sala de Juegos

2:30 Yoga Ligero (ING)

Baile en Línea (ING)

11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING)

2:00 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)

2:30 Yoga Ligero (ING)

3

10

10:00 Sala de Juegos

de Music aLive

Caídas (ING)(V)

Enveiecimiento

2:00 Karaoke

10:00 Cuerpo Dinámico(ING)

11:00 Presentacion de parte

10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)

10:00 Sala de Juegos

10:00 Cuerpo Dinamico (ING)

11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) **11:30** Mantenimiento de Prevención

de Caídas (ING) (V)

10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL(ING) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING)

> 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento

2:00 Circulo de conversación (ING)

Presentacion de parte

de Music aLive

10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)

11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING)

11:30 Mantenimiento de Prevención de

2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)

1:30 Programa de La Maestría del



VIERNES

10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)

10:00 On Lok Siempre Activo

10:00 Sala de Juegos

10:00 Soporte Técnico(Josh) (BIL) (CA)

11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)

2:00 Toma de Presión Arterial(BIL)(ING) 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)

1:00 Prevención de Caídas 1(BIL) (ING)

2:00 Baile y Rifa

11



10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)

10:00 On Lok Siempre Activo

10:00 Sala de Juegos

10:00 Soporte Técnico(Josh)

(BIL) (CA)

11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)

12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)

1:00 Prevención de Caídas 1(BIL) (ING)

2:00 Baile y Rifa

5

9:00 Yoga de Silla (ING) **10:00** Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Kit para Salud Celebral con UCSF

2:00 Películas de Halloween



12

9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 Películas de Halloween



19

9:00 Yoga de Silla (ING) **10:00** Cuerpo Dinamico (ING)



Charlas de Estrés

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)

10:00 Clase de Dibujo yPintura(BIL)(ING)

10:00 Ritmo Latino (BIL)(ING) 10:30 A Todos les Gusta el

11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)

1:00 Taller del Dolor Crónico (ING) (V)

2:00 Karaoke



10:00 Sala de Juegos

10:00 Clase de Dibujo y

1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)

2:00 Karaoke

2:30 Yoga Ligero (ING)

1:00 Taller del Dolor Crónico (ING) (V)

17

10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V)

10:00 Sala de Juegos

10:00 Cuerpo Dinámico(ING) 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING)

11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)

11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)

Prevención de Caídas (ING)(V)

1:00 Tomando Control de su Salud 1:30 Programa de La Maestría del

2:00 Circulo de conversación (ING)

2:00 Karaoke

9:30 SPOOKY BAZAAR

10:00 Sala de Juegos

(BIL) (CA)

12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)

1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)

16 **Conseio de Mayores**

9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo(BIL(ING)(V)

10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA)

10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez

11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)

Principiantes (ING) 1:30 Taller de Diabetes

2:00 Café con Leche

2:00 Consejo de Mayores (BIL)(SP)

2:30 Programa de La Maestría del

Envejecimiento (ING) (V)

12:00 Baile en Línea para

9:00 Soporte Técnico (Gabriela)(BIL)(SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)

Pintura (BIL)(ING)

11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)

11:30 Mantenimiento de

Envejecimiento

2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) 2:00 Baile y Rifa

18



10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) **10:00** On Lok Siempre Activo

10:00 Soporte Técnico(Josh)

11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)

2:00 Películas de Halloween



On Lok 30th Street Senior Center | 225 30th Street, 3rd Floor | San Francisco, CA 94131 | 415.550.2210 onlok.org/senior-center | Find us on Facebook

Programación de Actividades Octubre 2024

LUNES

10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)

No habran Actividades en persona **Centro Cerrado**

Comedor abierto para el almuerzo

28

21



9:00 Soporte Técnico(Yvan) (BIL)(ING)

10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V

10:00 On Lok Siempre Activo

10:00 Sala de Juegos

11:00 Soporte Técnico (Denise)(ING)

1:30 Mantenimiento de Prevención de 1:30 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) Caídas (ING) (V)

2:00 Construir Altar para el Dia de los muertos

MARTES

22 **Comité de Actividades**

9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos

10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING)

10:00 Aiedrez

11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)

12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING)

1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)

1:30 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) 2:00 Tejido Peruano

2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING) (V)

29

9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V)

10:00 Sala de Juegos

10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA)

10:00 Cuerpo Dinamico (ING)

10:00 Ajedrez

11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)

12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING)

2:00 Cafe con Leche

2:00 Tejido Peruano

2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING) (V)

MIERCOLES

23

Comité de **Voluntarios**



10:00 Soporte Técnico(Gabriela)(BIL)(SP 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)

10:00 Sala de Juegos

10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)

1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)

1:00 Taller del Dolor Crónico (ING) (V)

2:00 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)

2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligero (ING)

30

3:00 Charlas con UCSF



10:00 Soporte Técnico(Gabriela)(BIL)(SP 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)

10:00 Sala de Juegos

10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING)

10:00 Experiencia de Realidad Virtual con UCSF (RSVP)

11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)

1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)

1:00 Taller del Dolor Crónico (ING) (V) 2:00 Karaoke

2:30 Yoga Ligero (ING)

24

10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V)

JUEVES

10:00 Sala de Juegos

10:00 Cuerpo Dinámico(ING)

11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de 10:00 Sala de Juegos

11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)

1:00 Tomando Control de su Salud

1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento

2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)

11:30 Mantenimiento de Prevención de

1:00 Tomando Control de su Salud

1:30 Programa de La Maestría del

2:00 Circulo de conversación (ING)

2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)

2:00 Karaoke

Caidas (ING)

Caídas (ING)(V)

Envejecimiento

2:00 Karaoke

1:30 Bingo con BanCal

31

Caidas (ING)

25

Concurso de Disfraces v Baile

VIERNES

10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)

10:00 On Lok Siempre Activo

10:00 Soporte Técnico(Josh)

(BIL) (CA)

11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)

12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)

1:00 Prevención de Caídas 1(BIL) (ING)

1:30 Concurso de Disfraces y Baile

26

9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 Películas de Halloween

SABADO



10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) feliz noche de brujas 11:30 Tai Chi para Artritis v Prevención de

EVENTOS ESPECIALES

10/01 - 1:00 SFPL Bibliobús

10/07 - 1:00 1:00 Charlas con el equipo de Promoción de la Salud (BIL)(ING)

10/09 - 11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING)

10/10 - 11:00 Presentacion de parte de Music aLive

10/14 - 11:00 Artes y Oficios con SFPL 10/15 - 2:00 Consejo de Mayores (BIL)(SP)

10/17 - 11:30 Comité de Voluntarios del Jardín(BIL)

10/18 - 9:30 SPOOKY BAZAAR

10/25 - 1:30 Concurso de Disfraces y Baile

10/28 - 2:00 Construir Altar para el Dia de los muertos 10/30 - 10:00 Experiencia de Realidad Virtual con

UCSF (RSVP)

10/31 -1:30 Bingo con BanCal

HORARIO REGULAR DEL CENTRO

Registro*

Lunes a sábado, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

Gimnasio Corazón Contento*

Lunes a viernes, de 10:00 a.m. a 12:00 p.m. y 1:00 p.m. - 3:00pm Sábado 10:00 a.m. - 12:00p.m.

Laboratorio de computación*

Lunes a sábado, 10:00 a.m. a 4:00 p.m.

Requisitos especiales: Por favor pregunte en la oficina#302*

Los horarios están sujetos a cambios sin previo aviso

Para preinscribirse o pre-registrar en las clases comuníquese con los miembros del personal apropiados: Siempre Activo/Prevención de Caídas Genny Pinzon,

(415) 550-2291 o alwaysactive@onlok.org, Sue Mittelman, (415) 550-2208 o susan.mittelman@onlok.org

Tai Chi Artritis Diana Lara-Rodgers, (415) 550-2209 or dlararodgers@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud Miguel Martinez, (415) 550-2201 or miguel.martinez@onlok.org

LLAVE DE CALENDARIO Las actividades marcadas con

- (ING) son en ingles
- (CA) están en cantonés
 - (BIL) son bilingüe

Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.

Todas las actividades requieren preinscripción proceso de preinscripción

Todas las actividades son en persona a menos que estén marcadas con (V) para virtual



On Lok 30th Street Senior Center is available to all persons age 60 and over. Classes are funded in part by the Office of Community Partnerships/Department of Disability and Aging Services.