

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
 <p>BIENVENIDO OCTUBRE</p>	<p>Octubre 1</p> <p>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 (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)</p>	<p>2</p>  <p>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 Ritmo Latino (BIL)(ING) 10:30 A Todos les Gusta el Baile en Línea (ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 1:00 Taller del Dolor Crónico (ING)(V) 2:30 Yoga Ligero (ING)</p>	<p>3</p> <p>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) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:00 Toma de Presión Arterial(BIL)(ING) 2:00 Circulo de conversación (ING)</p>	<p>4</p>  <p>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</p>	<p>5</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Kit para Salud Cerebral con UCSF 2:00 Películas de Halloween</p> 
<p>7</p> <p>Charlas con el equipo de Promoción de la Salud</p> <p>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) 1:00 Charlas con el equipo de Promoción de la Salud (BIL)(ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p>8</p> <p>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 12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING) 1:30 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) 1:30 Taller de Diabetes 2:00 Tejido Peruano 2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING) (V)</p>	<p>9</p> <p>Charlas de Estrés</p> <p>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 Ritmo Latino (BIL)(ING) 10:30 A Todos les Gusta el Baile en Línea (ING) 11:30 Charlas de Estrés (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)</p>	<p>10</p> <p>Presentacion de parte de Music aLive</p> <p>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) 11:00 Presentacion de parte de Music aLive 11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) 2:00 Karaoke</p>	<p>11</p>  <p>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</p>	<p>12</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 Películas de Halloween</p> 
<p>14</p>  <p>Artes y Oficios con SFPL</p> <p>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) 11:00 Artes y Oficios con SFPL 11:00 Asociación de Alzheimer 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p>15</p> <p>Consejo de Mayores</p> <p>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) 1:30 Taller de Diabetes 2:00 Consejo de Mayores (BIL)(SP) 2:00 Café con Leche 2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING) (V)</p>	<p>16</p>  <p>9:00 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 Karaoke 2:30 Yoga Ligero (ING)</p>	<p>17</p> <p>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) 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 Circulo de conversación (ING) 2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) 2:00 Karaoke</p>	<p>18</p> <p>Spooky BAZAAR</p> <p>9:30 SPOOKY BAZAAR 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</p>	<p>19</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 Películas de Halloween</p> 

Programación de Actividades Octubre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>21</p>  <p>10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)</p> <p>No habran Actividades en persona Centro Cerrado</p> <p>Comedor abierto para el almuerzo</p>	<p>22</p> <p>Comité de Actividades</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA)</p> <p>10:00 Cuerpo Dinamico (ING)</p> <p>10:00 Ajedrez</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)</p> <p>12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING)</p> <p>1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)</p> <p>1:30 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Tejido Peruano</p> <p>2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING) (V)</p>	<p>23</p> <p>Comité de Voluntarios</p>  <p>10:00 Soporte Técnico(Gabriela)(BIL)(SP)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING)</p> <p>11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> <p>1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)</p> <p>1:00 Taller del Dolor Crónico (ING) (V)</p> <p>2:00 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)</p> <p>2:00 Karaoke</p> <p>2:30 Yoga Ligero (ING)</p> <p>3:00 Charlas con UCSF</p>	<p>24</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico(ING)</p> <p>11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)</p> <p>11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>1:00 Tomando Control de su Salud</p> <p>1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento</p> <p>2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Karaoke</p>	<p>25</p> <p>Concurso de Disfraces y Baile</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico(Josh) (BIL) (CA)</p> <p>11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)</p> <p>1:00 Prevención de Caídas 1(BIL) (ING)</p> <p>1:30 Concurso de Disfraces y Baile</p>	<p>26</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING)</p> <p>10:00 Cuerpo Dinamico (ING)</p> <p>2:00 Películas de Halloween</p> 
<p>28</p>  <p>9:00 Soporte Técnico(Yvan) (BIL)(ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>11:00 Soporte Técnico (Denise)(ING)</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p> <p>2:00 Construir Altar para el Día de los muertos</p>	<p>29</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA)</p> <p>10:00 Cuerpo Dinamico (ING)</p> <p>10:00 Ajedrez</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)</p> <p>12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING)</p> <p>1:30 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Cafe con Leche</p> <p>2:00 Tejido Peruano</p> <p>2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING) (V)</p>	<p>30</p>  <p>10:00 Soporte Técnico(Gabriela)(BIL)(SP)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING)</p> <p>10:00 Experiencia de Realidad Virtual con UCSF (RSVP)</p> <p>11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> <p>1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)</p> <p>1:00 Taller del Dolor Crónico (ING) (V)</p> <p>2:00 Karaoke</p> <p>2:30 Yoga Ligero (ING)</p>	<p>31</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico(ING)</p> <p>11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)</p> <p>11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>1:00 Tomando Control de su Salud</p> <p>1:30 Bingo con BanCal</p> <p>1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento</p> <p>2:00 Circulo de conversación (ING)</p> <p>2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Karaoke</p>	 	

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 Día 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