

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		<p>Agosto 1</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING)</p> <p>11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>2:00 Toma del Presión Arterial (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Karaoke</p>	<p>2</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>2:00 Baile y Rifa</p>	<p>3</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>2:00 Película</p> 	
<p>5</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 Asociación de Alzheimer</p> <p>1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano</p> <p>1:00 Tai Chi (V)</p> <p>2:00 Taller de Elaboración de Flores</p> <p>2:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (ING)</p>	<p>6</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Ajedrez</p> <p>10:00 Baile en Línea para Principiantes(ING)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING)</p> <p>1:00 SFPL Bibliobús</p> <p>2:00 UCSF Taller de Impresión Solar UCSF (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Tejido Peruano</p> 	<p>7 Presentación de La Raza</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Presentación de La Raza</p> <p>10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA)</p> <p>10:30 A Todos les Gusta el Baile en Línea (ING)</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)</p> <p>1:00 Tai Chi (V)</p> <p>1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano</p> <p>2:00 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)</p> <p>2:00 Karaoke</p>	<p>8 Presentación Musical</p> <p>9:00 Soporte Técnico(Jean)(BIL)(ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>11:00 Presentación Musical</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING)</p> <p>11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>1:00 Movie</p> <p>2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Karaoke</p>	<p>9</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>10:30 Sesiones de Musica con UCSF</p> <p>El centro estará cerrando a las 2pm</p>	<p>10 Taller de impresiones del sol con UCSF</p> <p>10:00 Gimnasio Corazón Contento</p> <p>2:00 UCSF Taller de Impresión Solar UCSF (BIL) (ING)</p> 
<p>12 Artes y Oficios con SFPL</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 Artes y Oficios con SFPL</p> <p>1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano</p> <p>1:00 Tai Chi (V)</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>2:00 Taller de Elaboración de Flores</p> <p>2:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (ING)</p>	<p>13 Comité de Actividades</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Ajedrez</p> <p>10:00 Baile en Línea para Principiantes(ING)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING)</p> <p>1:00 Comité de Actividades(BIL)(ING)</p> <p>1:30 Toma de Presión Arterial</p> <p>2:00 UCSF Taller de Impresión Solar UCSF (BIL) (SP)</p> <p>2:00 Tejido Peruano</p>	<p>14</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico(John)(BIL) (CA)</p> <p>10:30 A Todos les Gusta el Baile en Línea (ING)</p> <p>11:30 Charlas de Estres (BIL)(ING)</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)</p> <p>1:00 Tai Chi (V)</p> <p>1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano</p> <p>2:00 Karaoke</p>	<p>15</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING)</p> <p>11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano</p> <p>2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Karaoke</p>	<p>16</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>10:00 Soporte Técnico(Vera)(ING)</p> <p>2:00 Baile y Rifa</p>	<p>17</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>2:00 UCSF Taller de Impresión Solar UCSF (BIL) (ING)</p> 

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>19</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)</p> <p>No veran Actividades en persona Centro Cerrado</p> <p>Comedor abierto para el almuerzo</p>	<p>20</p> <p>Consejo de Mayores</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Ajedrez</p> <p>10:00 Baile en Línea para Principiantes(ING)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING)</p> <p>1:30 Toma de Presión Arterial</p> <p>2:00 Consejo de Mayores</p> <p>2:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (ING)</p>	<p>21</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA)</p> <p>10:00 A Todos les Gusta el Baile en Línea (ING)</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)</p> <p>1:00 Tai Chi (V)</p> <p>1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano</p> <p>2:00 Karaoke</p> <p>2:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (ING)</p> <p>3:00 Charlas con UCSF(ING)</p>	<p>22</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING)</p> <p>11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano</p> <p>1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (Sesión de Información)</p> <p>2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Karaoke</p> <p>2:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (ING)</p>	<p>23</p> <p>Exhibición de arte con UCSF</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>12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)</p> <p>1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano</p> <p>2:00 Exhibición de arte con UCSF</p>	<p>24</p> <p>10:00 Gimnasio Corazón Contento</p> <p>2:00 Película</p> 
<p>26</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>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>2:00 Taller de Elaboración de Flores</p> 	<p>27</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Ajedrez</p> <p>10:00 Baile en Línea para Principiantes(ING)</p> <p>1:00 Comité de Actividades(BIL) (ING)</p> <p>1:30 Toma de Presión Arterial</p> <p>2:30 Tejido Peruano</p>	<p>28</p> <p>Charlas con UCSF</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA)</p> <p>10:30 A Todos les Gusta el Baile en Línea (ING)</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)</p> <p>1:00 Tai Chi (V)</p> <p>2:00 Karaoke</p> <p>3:00 Charlas con UCSF</p>	<p>29</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)</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>11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>1:00 Movie</p> <p>1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (Sesión de Información)</p> <p>2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Karaoke</p>	<p>30</p> <p>BAZAAR DE AGOSTO</p> <p>9:30 Bazaar de Agosto</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>12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)</p> <p>2:00 Baile y Rifa</p> 	<p>31</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>2:00 Película</p> 

EVENTOS ESPECIALES

- 08/05 - 11:00 Asociación de Alzheimer
- 08/06 - 11:00 Artes y Oficios con SFPL
- 08/06 - 2:00 UCSF Taller de Impresión Solar UCSF
- 08/07 - 10:00 Presentación de La Raza
- 08/07 - 10:30 A Todos les Gusta el Baile en Línea (ING)
- 08/08 - 11:00 Presentacion Musical
- 08/09 - 10:30 Sesiones de Musica con UCSF
- 08/12 - 11:00 Artes y Oficios con SFPL
- 08/14 - 11:30 Charlas de Estrés
- 08/15 - 11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL)
- 08/20 - 2:00 Consejo de Mayores
- 08/23 - 2:00 Exhibición de arte con UCSF
- 08/28 - 3:00 Charlas con UCSF
- 08/30 - 9:30 Bazaar de Agosto

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

ANUNCIOS

Las actividades marcadas con (ING) son en ingles, (CA) están en cantonés y (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 o (H) para (híbrido, en persona y virtual).

