

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

BIENVENIDO Agosto



Agosto 1



- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Toma de Presión Arterial (Max)
- 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
- 10:00 Sala de Juegos
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:00 Tejido Peruano
- 2:00 Baile y Rifa



4



- 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 Toma de Presion Arterial (Vincent)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
- 2:00 UCSF Impresión Solar con Gloria (BIL) (ING)
- 2:30 Yoga en Silla

5



- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
- 10:00 Ajedrez
- 10:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
- 12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (BIL)(ING)
- 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V)
- 1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (SP)
- 1:00 Jardinería 101
- 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
- 2:00 Tejido Peruano
- 3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)

6



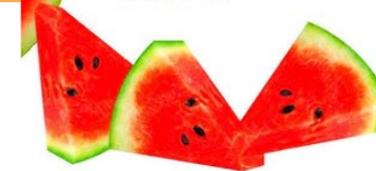
- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
- 10:00 Soporte Técnico (Maria) (BIL) (ING)
- 10:30 Baile en Linea para Principiantes (Larry)
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
- 1:00 Festival de Verano con PACE (BIL) (SP) RSVP
- 2:00 Tejido Peruano
- 2:00 Presión Arterial (Luis) (BIL) (ING)
- 2:00 UCSF Todas se Mueven con Magda (BIL) (ING)
- 2:30 Yoga Ligera

7



- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
- 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
- 2:00 UCSF Taller de Escritura

8



- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Toma de Presión Arterial (Max)
- 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
- 10:00 Sala de Juegos
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:00 "Artistas en ciernes: Proyectos de arte con temática de jardín con Allison
- 1:00 Tejido Peruano
- 2:00 Baile y Rifa



11



- 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 Cuerpo Dinámico
- 11:00 Toma de Preseion Arterial (Vincent)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
- 2:00 UCSF Impresión Solar con Gloria (BIL) (ING)
- 2:30 Yoga en Silla

12



- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
- 10:00 Cuerpo Dinámico
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
- 10:00 Ajedrez
- 10:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
- 12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (BIL)(ING)
- 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V)
- 1:00 Jardinería 101
- 2:00 Cafe con Leche
- 2:00 Tejido Peruano
- 3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)

13



- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Serie de Seguridad en Internet 3: Clickbate Desinformación
- 10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
- 10:00 Soporte Técnico (Maria) (BIL) (ING)
- 11:30 Charles de Estres (BIL) (ING)
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
- 2:00 Tejido Peruano
- 2:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (ING)
- 2:00 Karaoke
- 2:00 UCSF Todas se Mueven con Magda (BIL) (ING)
- 2:30 Yoga Ligera

14



- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Cuerpo Dinámico
- 10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
- 11:00 Presentación de Music aLive (Anita) (ING)
- 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
- 2:00 Karaoke
- 2:00 UCSF Taller de Escritura
- 2:30 Círculo de Conversación

15



- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Toma de Presión Arterial (Max)
- 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
- 10:00 Sala de Juegos
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:00 "Artistas en ciernes: Proyectos de arte con temática de jardín con Allison
- 1:00 Tejido Peruano
- 2:00 Baile y Rifa



LUNES

18
El Centro Cierra a las 1 pm

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 UCSF Presentacion sobre El Cancer de Mama
11:00 Cuerpo Dinámico
11:00 Toma de Presion Arterial (Vincent)



25
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 Cuerpo Dinámico
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)
2:00 UCSF Impresión Solar con Gloria (BIL) (ING)
2:30 Yoga en Silla

MARTES



19
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Ajedrez
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (BIL)(ING)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V)
1:00 Jardineria 101
2:00 Consejo del Mayores (BIL) (SP)
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)



26
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Ajedrez
10:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V)
1:00 Jardineria 101
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Cafe con Leche
2:00 Tejido Peruano
3:00 Presión Arterial (Matthew)

MIERCOLES



20
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibjuo Y Pintura (BIL) (ING)
10:00 Soporte Técnico (Maria) (ING)
10:00 BINGO con APPLE (BIL) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Presión Arterial (Luis) (BIL) (ING)
2:00 Karaoke
2:00 UCSF Todas se Mueven con Magda (BIL) (ING)
2:30 Yoga Ligera
3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)



27
Line Dancing!
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Maria) (BIL) (ING)
10:00 Dibjuo Y Pintura (BIL) (ING)
10:30 Baile en Linea para Principiantes (Larry) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
2:00 Presión Arterial (Luis) (BIL) (ING)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Karaoke
2:00 Mentas Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (SP)
2:30 Yoga Ligera

JUEVES



21
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Taller: Tomando Control de Su Salud
2:00 Karaoke
2:00 UCSF Taller de Escritura



28
KARAOKE
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Taller: Tomando Control de Su Salud
2:00 Karaoke
2:30 Círculo de Conversación (ING)

VIERNES



22
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Max)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
10:00 Taller: Aprenda a Proteger a su Familia ante un Desastre
10:00 Sala de Juegos
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tejido Peruano
2:00 Baile y Rifa



29
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Max)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
10:00 Sala de Juegos
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tejido Peruano
2:00 Baile y Rifa



EVENTOS ESPECIALES

08/01 - 10:00am Dibjuo y Pintura (BIL) (ING)
08/05 - 1:00pm SFPL Bibliobús (BIL) (SP)
08/06 - 10:30am Baile en Linea para Principiantes (Larry)
08/11 - 11:00am Cuerpo Dinámica
08/12 - 2:00pm Cafe con Leche
08/13 - 10:00 Serie de Seguridad en Internet 3: Clickbate Desinformación
08/14 - 2:30pm Círculo de Conversación
08/19 - 2:00pm Consejo del Mayores
8/20 - 3:00pm Charlas con UCSF (BIL) (ING)
8/29 - 10:00am DAS Fondo de Dignidad Foro Comunitario (BIL) (SP)

HORARIO REGULAR DEL CENTRO

Registro*Lunes a Viernes:

9:30 am. a 12:00 pm. y
1:30 pm. a 3:30 pm.

Gimnasio Corazón Contento*Lunes a Viernes:

10:00 a. m. a 12:00 p. m. y
1:00 p.m. - 3:00pm

Laboratorio de computación* Lunes a Viernes:

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 pre-registrar en las clases comuníquese con los miembros del personal apropiados:

Siempre Activo/Prevención de Caidas
(415) 550-2265, alwaysactive@onlok.org

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

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud
(415) 550-6002, workshops@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud
(415) 550-6002, workshops@onlok.org

Programa de La Maestria del Envejecimiento
workshops@onlok.org

LLAVE DE CALENDARIO

Las actividades marcadas con

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

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

Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.

Todas las actividades requieren preinscripción proceso de preinscripción

