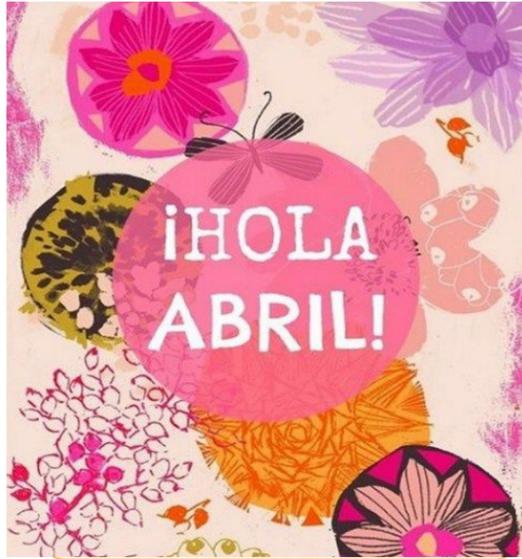


## LUNES



## MARTES



**Abril 1**

9:00 Práctica de baile de Carnaval RSVP (BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Ajedrez  
11:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)  
1:00 Jardinería 101  
2:00 Tejido Peruano  
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)

## MIERCOLES



**2**

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)  
10:30 Información de Prevención de Estafas  
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)  
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)  
2:00 Karaoke  
2:30 Yoga Ligero (ING)  
3:00 Hablemos Basquet (Olin) (ING)

## JUEVES



**3**

9:00 LDG Carnival Dance Practice RSVP (BIL) (SP)  
9:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)  
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)  
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)  
1:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento  
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)  
1:30 Taller de Diabetes (DEEP) (ING)  
2:00 Karaoke  
2:00 UCSF Taller de cuidadores: Escritura y Reflexión

## VIERNES



**4**

9:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
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)  
2:00 Baile y Rifa

## SABADO

**5**

9:00 Yoga de Silla (ING)  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA)  
1:00 Película



**12**

9:00 Yoga de Silla (ING)  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA)  
11:00 Hablemos Basquet (Olin) (ING)  
1:00 Película



**19**

9:00 Yoga de Silla (ING)  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA)  
10:30 Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)  
1:00 Película



**7**

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  
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)



**8**

9:00 Práctica de baile de Carnaval RSVP  
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Ajedrez  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)  
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)  
1:00 Jardinería 101  
1:00 SFPL Bibliobús  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)  
2:00 Café con Leche  
2:00 Tejido Peruano  
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)



**9**

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)  
10:30 Información de Prevención de Estafa (ING)  
11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING)  
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)  
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)  
2:00 Karaoke  
2:30 Yoga Ligero (ING)  
2:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)



**10**

9:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
11:00 Presentación de Music aLive  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)  
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)  
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)  
1:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING) (V)  
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)  
2:00 Karaoke  
2:00 UCSF Taller de cuidadores: Escritura y Reflexión  
2:00 Circulo de Conversación (ING)



**11**

9:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
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) 2:00 Baile y Rifa



**14**

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 Artes y Oficios con SFPL (BIL)(ING)  
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)



**15**

9:00 Práctica de baile de Carnaval RSVP  
9:45 Coro de la 30 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 (Carmen) (ING)  
1:00 Jardinería 101  
2:00 Consejo de Mayores (BIL)(ING)  
3:00 Toma de Presión Arterial(Matthew) (ING)



**16**

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)  
11:00 "¿Qué es lo más importante para usted?": Taller de planificación Medica.  
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)  
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)  
2:00 Karaoke  
2:30 Yoga Ligero (ING)  
3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)



**17**

9:00 Práctica de baile de Carnaval RSVP  
9:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)  
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)  
1:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento  
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)  
2:00 Karaoke  
2:00 UCSF Taller de cuidadores: Escritura y Reflexión



**18**

9:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
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)  
2:00 Película

## LUNES

## MARTES

## MIERCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SABADO

**21**

### Gracias, gracias, gracias

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  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)  
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)



**28**

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  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)  
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)

**22**

9:00 Práctica de baile de Carnaval RSVP  
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
10:00 Ajedrez  
10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA)  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)  
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)  
1:00 Jardinería 101  
1:00 Actuación Musical  
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)

**29**

9:00 Práctica de baile de Carnaval RSVP  
9:45 Coro de la 30 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 Caídas (ING)  
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)  
1:00 Jardinería 101  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)  
2:00 Cafe con Leche  
2:00 Tejido Peruano  
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)

**23**



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 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)  
2:00 Karaoke  
2:30 Yoga Ligerio (ING)

**30**



10:00 Soporte Técnico (Gabriela) (BIL)(SP)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 Bazar de Pascua  
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 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)  
2:00 Karaoke  
2:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)  
2:30 Yoga Ligerio (ING)

**24**

### VOLUNTARIOS

9:00 LDG Carnival Dance Practice RSVP (BIL)(SP)  
9:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)  
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)  
1:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento  
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)  
2:00 Karaoke  
2:00 UCSF Taller de cuidadores: Escritura y Reflexión  
2:00 Circulo de Conversación (ING)

**25**

9:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)  
10:00 ¡Celebra el Día de la Tierra  
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)  
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)

**26**



9:00 Yoga de Silla (ING)  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA)  
10:30 Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)  
1:00 Película



### EVENTOS ESPECIALES

04/02 - 10:30am Información de Prevención de Estafas  
04/03 - 1:30pm Programa de La Maestría del Envejecimiento  
04/08 - 1:00pm SFPL Bibliobús  
04/08 - 1:30pm Comité de Actividades (BIL)(ING)  
04/08 - 2:00 Cafe con Leche  
04/09 - 11:30am Charlas de Estrés (BIL) (ING)  
04/14 - 11:00am Artes y Oficios con SFPL (BIL)(ING)  
04/16 - 11:00 "¿Qué es lo más importante para usted?": Taller de planificación Medica.

### HORARIO REGULAR DEL CENTRO

Registro\*lunes a sábado:  
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  
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 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](mailto:alwaysactive@onlok.org),  
Sue Mittelman, (415) 550-2208 o [susan.mittelman@onlok.org](mailto:susan.mittelman@onlok.org)  
Tai Chi Artritis  
Diana Lara-Rodgers,  
(415) 550-2209 o [dlararodgers@onlok.org](mailto:dlararodgers@onlok.org)  
Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud  
Miguel Martinez, (415) 550-2201 o [miguel.martinez@onlok.org](mailto:miguel.martinez@onlok.org)  
Programa de La Maestría del Envejecimiento  
Nicole Malik, (415)550-2211 & [nicole.malik@onlok.org](mailto:nicole.malik@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

