

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



6



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 Taller De Vivienda: Viviendas Asequibles y Finanzas De Alquileres (BIL) (ING)
11:00 Cuerpo Dinámico
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)
2:30 Yoga en Silla

7



9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP)
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 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
10:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
1:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Tejido Peruano

13



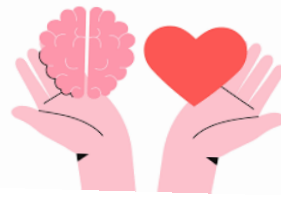
9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL)(ING)
11:00 Taller de planificación médica
11:00 Cuerpo Dinámico
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (SP)
2:45 Yoga en Silla

14



9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP)
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 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
10:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Comité de Actividades (BIL) (ING)
2:00 Café con Leche

8



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
11:30 Charlas del Estrés (BIL) (SP)
12:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)
2:00 Yoga Ligera

15



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
12:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)
2:30 Yoga Ligera
3:00 Charlas sobre Salud Cerebral con UCSF

2



9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)
9:00 Soporte Técnico (Maisie)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Soporte Técnico (Jackson)(ING)
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
1:00 Soporte Técnico (Keili) (BIL) (ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 Taller de Diabetes(ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Karaoke

9



9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)
9:00 Soporte Técnico (Maisie)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Jackson)(ING)
11:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)
11:00 Music aLive Presentación musical
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
1:00 Soporte Técnico (Keili) (BIL) (ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 Taller de Diabetes (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Karaoke
2:30 Círculo de Conversación (ING)

16



9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)
9:00 Soporte Técnico (Maisie)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Jackson)(ING)
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Keili) (BIL) (ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 Taller de Manejo del Dolor Crónico (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Karaoke

3



9:00 Soporte Técnico (Genesis) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)
2:00 Tejido Peruano

10



9:00 Soporte Técnico (Genesis) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Baile

17



9:00 Soporte Técnico (Genesis) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)
2:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Baile

ON LOK | 30th Street Senior Center | Department of Disability and Aging Services

LATIN DANCE GROOVES

FOR THE 2026 MULTI-CULTURAL SF CARNAVAL PARADE

Carnaval rehearsals with Latin Dance Grooves. Taught by Betty Pazmino. Rehearsals will be EVERY Tuesday & Thursday at 9am-10am.

March: 3/17, 3/19, 3/24, 3/26, 3/31
April: 4/2, 4/7, 4/9, 4/14, 4/16, 4/21, 4/23, 4/28, 4/30
May: 5/5, 5/7, 5/12, 5/14, 5/19, 5/21
For Outdoor Rehearsals: 5/3, 5/10, 5/17, 5/23 from 12pm-2pm at Visitation Valley Middle School, 1971 Visitation Ave., SF, CA



April is **STRESS AWARENESS MONTH**

Abril es el **MES DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE EL ESTRÉS**

LUNES

20 El Centro Cierra a las 2PM



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
10:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)
10:30 Yoga en Silla
11:00 Taller de planificación médica
11:00 Cuerpo Dinámico
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)



27
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
10:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)
11:00 Cuerpo Dinámico
11:00 Taller de planificación médica
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (SP)
2:45 Yoga en Silla (Marie)

MARTES



21
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP)
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 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
10:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING)
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Consejo de Mayores (BIL) (SP)



28
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP)
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 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
10:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Cafe con Leche (SP)
3:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)

MIERCOLES



22
9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Always Active
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
12:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)
2:30 Yoga Ligera (Marie)



29
9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Always Active
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
12:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)
2:30 Yoga Ligera (Marie)

JUEVES



23
9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)
9:00 Soporte Técnico (Maisie)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Jackson) (ING)
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
1:00 Soporte Técnico (Keili) (ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 Taller de Manejo del Dolor Crónico (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)
2:00 Karaoke
2:30 Círculo de Conversación (ING)



30
9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)
9:00 Soporte Técnico (Maisie)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Jackson) (ING)
11:00 Actuación de Tai Chi con Abanico
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
1:00 Soporte Técnico (Keili) (ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 Taller de Manejo del Dolor Crónico (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Karaoke

VIERNES



24
9:00 Soporte Técnico (Genesis) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Baile de Agradecimiento a los Voluntarios



EVENTOS ESPECIALES

4/6 - 11:00am Taller De Vivienda: Viviendas Asequibles y Finanzas De Alquileres (BIL)(ING)
4/7 - 1:00pm SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
4/8 - 11:30am Charlas del Estres (BIL) (SP)
4/9 - 11:00am Music aLive Presentación musical
4/13 - 11:00am Taller de planificación médica y planificación anticipada de la atención
4/14 - 2:00pm Cafe con Leche
4/15 - 3:00pm Charlas sobre Salud Cerebral con UCSF
4/16 - 11:30am Comité de Voluntarios del Jardín (BIL)(ING)
4/20 - 1:00pm Tai Chi para la Energía (ING)
4/21 - 2:00pm Consejo de Mayores (BIL) (SP)
4/22 - 11:00am Ritmo Latino (BIL) (ING)
4/30 - 11:00am Actuación de Tai Chi con Abanico

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
(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

Programa de La Maestría 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

