

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p><b>Julio 1</b> <b>BINGO con UCSF</b></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 10:00 <b>BINGO con UCSF</b> 10:00 Toma del Presión Arterial 2:00 Taller de Elaboración de Flores 2:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (ING)</p>	<p><b>2</b> <b>SFPL Bibliobús</b> </p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 11:30 Prevención de Caídas 1 (V) 1:00 <b>SFPL Bibliobús</b> 2:30 Taller de Nutrición</p>	<p><b>3</b> </p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 1:00 Tai Chi (V) 2:00 Karaoke</p>	<p><b>4</b> </p> <p><b>No Actividades Virtuales</b></p> <p>10:00 <b>Cuerpo Dinámico</b> 10:00 <b>Sala de Juegos</b> 10:30 <b>Presentación Musical 4 de Julio</b></p> <p><b>El centro cierra a las 2 pm</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 11:30 Prevención de Caídas 1 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL)(ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p><b>6</b></p> <p>10:00 <b>Cuerpo Dinámico</b> 2:00 <b>Película</b></p> 
<p><b>8</b> <b>Artes y Oficios con SFPL</b></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 10:00 Toma del Presión Arterial 11:00 <b>Artes y Oficios con SFPL</b> 2:00 Taller de Elaboración de Flores 2:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (ING)</p>	<p><b>9</b> <b>Presentación de Baile en Línea para Principiantes(ING)</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 <b>Presentación de Baile en Línea para Principiantes(ING)</b> 11:30 Prevención de Caídas 1 (V) 11:30 Tai Chi 1:30 <b>Comité de Actividades (BIL) (ING)</b></p>	<p><b>10</b> <b>Charlas del Estrés</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL) (CA) 11:30 <b>Charlas de Estrés</b> 11:30 Prevención de Caídas 1 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 1:00 Tai Chi (V) 2:00 <b>Comité de Voluntarios (BIL) (ING)</b> 2:00 Karaoke</p>	<p><b>11</b> <b>Presentación Musical</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 11:00 <b>Presentacion Musical</b> 11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:00 Movie 2:00 Toma del Presión Arterial (BIL) (ING) 2:00 Karaoke</p>	<p><b>12</b> <b>Sesiones de Musica con UCSF</b></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) 10:30 <b>Sesiones de Musica con UCSF</b> 11:30 Prevención de Caídas 1 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p><b>13</b></p> <p>10:00 <b>Cuerpo Dinámico</b> 2:00 <b>Película</b></p>
<p><b>15</b> <b>UCSF Grupo de Canto de Verano</b></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 10:00 Toma del Presión Arterial 11:00 <b>Asociación de Alzheimer</b> 1:00 <b>UCSF Grupo de Canto de Verano</b> 2:00 Taller de Elaboración de Flores 2:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (ING)</p>	<p><b>16</b> </p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Baile en Línea para Principiantes(ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 (V) 2:00 <b>Consejo de Mayores</b></p>	<p><b>17</b> </p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 <b>UCSF Grupo de Canto de Verano</b> 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 1:00 Tai Chi (V) 2:00 Karaoke 3:00 <b>Charlas con UCSF (ING)</b></p>	<p><b>18</b> <b>Comité de Voluntarios del Jardín</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING) (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 11:30 <b>Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)</b> 11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:00 Movie 2:00 Toma del Presión Arterial (BIL) (ING) 2:00 Karaoke</p>	<p><b>19</b> <b>BINGO con GOOGLE</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 <b>BINGO con GOOGLE</b> 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p><b>20</b></p> <p>10:00 <b>Cuerpo Dinámico</b> 2:00 <b>Película</b></p>

# Programación de Actividades Julio 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p><b>22</b></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 10:00 Toma del Presión Arterial 1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano 2:00 Taller de Elaboración de Flores 2:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (ING)</p>	<p><b>23</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Baile en Línea para Principiantes(ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 (V) 1:30 <b>Comité de Actividades (BIL) (ING)</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Charlas con UCSF</b></p>  <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John) (BIL)(CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 2:00 <b>Comité de Voluntarios (BIL) (ING)</b> 2:00 Karaoke 3:00 Charlas con UCSF</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Presentacion Musical</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 11:00 <b>Presentacion Musical</b> 11:00 Asociación de Alzheimer (ING) 11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Toma del Presión Arterial (BIL) (ING) 2:00 Karaoke</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Celebración del Día de la Independencia del Perú</b></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) 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 <b>Celebración del Día de la Independencia del Perú</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Última sesión de verano de Cuerpo Dinámico</b></p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico 2:00 Película</p> 
<p><b>29</b></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 10:00 Toma del Presión Arterial 1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano 2:00 Taller de Elaboración de Flores 2:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (ING)</p>	<p><b>30</b></p>  <p>¡FELIZ VERANO!</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Baile en Línea para Principiantes(ING) 1:00 Movie</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Día de los Nombres</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL) (CA) 10:30 <b>Día de los Nombres (BIL) (ING)</b> 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano 2:00 Karaoke</p>	 		

**Eventos Especial**

07/01 - 10:00 BINGO con UCSF  
07/02 - 1:00 SFPL Bibliobús  
07/04 - 10:30 Presentación Musical 4 de Julio  
07/08 - 11:00am Artes y Oficios con SFPL  
07/09 - 10:00 Presentación de Baile en Línea para Principiantes(ING)  
07/10 - 11:30 Charlas de Estrés  
07/11 - 11:00 Presentacion Musical  
07/12 - 10:30 Sesiones de Musica con UCSF  
07/15 - 1:00 UCSF Grupo de Canto de Verano  
07/19 - 10:00 BINGO con GOOGLE  
07/25 - 11:00 Presentacion Musical  
07/26 - 1:00 Celebración del Día de la Independencia del Perú

**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

Luz Ibarra, (415) 550-2265 or luz.ibarra@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 o 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).