

LUNES

Marzo 2



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
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas(ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:30 Yoga en Silla

9



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
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas(ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)
2:45 Yoga en Silla

16



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 Cuerpo Dinámico
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)

MARTES

3



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 Dinámico
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

10



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 Comité de Actividades (BIL)(ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Cafe con Leche

17



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)
2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)

MIERCOLES

4



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)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas(ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)
2:30 Yoga Ligera

11



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)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)
2:30 Yoga Ligera

18



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)
11:00 El Cáncer y Los Conceptos Erróneos Sobre El Cáncer con UCSF
12:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas(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

JUEVES

5



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)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
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
3:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (SP)

12



9:00 Sesión Informativa de Carnaval (BIL) (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 Music aLive Presentación musical
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
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)
2:30 Círculo de Conversación (ING)

19



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)
10:00 Soporte Técnico (Jackson)(ING)
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
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

VIERNES

6



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)
10:00 Tejido Peruano
2:00 Baile

13



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 del día de San Patricio
3:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)

20



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



¡Feliz día de la mujer!



LUNES

23 

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
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)
2:45 Yoga en Silla

30 

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 Caídas (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)
2:30 Yoga en Silla

MARTES

24 

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)
1:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Café con Leche

31 

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 Comité de Actividades (BIL)(ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Tejido Peruano

MIÉRCOLES

25 

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)
10:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas(ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)
2:30 Yoga Ligera

JUEVES

26 

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)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Keili) (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)

VIERNES

27 

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



EVENTOS ESPECIALES

3/3 - 10:00am Programa de La Maestría del Envejecimiento
3/9 - 1:30pm Comité de Voluntarios (BIL)(SP)
3/10 - 1:30pm Comité de Actividades (BIL)(ING)
3/11 - 11:30am Charlas del Estrés (BIL) (SP)
3/12 - 9:00am Sesión Informativa de Carnaval (BIL)(ING)
3/12 - 11:00am Music aLive Presentación musical
3/13 - 2:00pm Baile del día de San Patricio
3/17 - 2:00pm Consejo de Mayores (BIL) (ING)
3/18 - 11:00am El Cáncer y Los Conceptos Erróneos Sobre El Cáncer con UCSF
3/18 - 3:00pm Charlas sobre Salud Cerebral con UCSF
3/19 - 11:30am Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)
3/25 - 1:00pm Artes y Oficios con SFPL (BIL)(ING)

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 inglés
- (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



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

On Lok 30th Street Senior Center is available to all persons age 60 and over.
Classes are funded in part by the Office of Community Partnerships/Department of Disability and Aging Services.