

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO				
 <p><b>Feliz Año Nuevo Chino 2025</b></p>	 <p><b>CELEBREMOS EL MES DE LA HISTORIA AFROAMERICANA</b></p>	 <p><b>Feliz Día de SAN VALENTÍN</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:00 Torneo de baloncesto de la NCAA (ING) 1:00 Película</p> 	<p><b>3</b></p> <p><b>CENTRO CIERRA a las 2pm</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 Dia de La Candelaria (BIL)(ING) 11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING) 11:00 Presentacion: Atencion al AFib (ING) 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p><b>4</b></p>  <p>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) 11:30 Prevención de Caídas (ING) (V) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 12:30 Soporte Técnico (Denise)(ING) 1:00 SFPL Bibliobús 1:30 Celebración del Año Nuevo Chino 2025 (ING) 2:00 Tejido Peruano 2:30 Presentacion de Baile en Línea para Principiantes (ING) 3:00 Toma de Precion (Matthew) (ING)</p>	<p><b>5</b></p>  <p>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 Información de Prevención de Estafas (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 Ligero (ING)</p>	<p><b>6</b></p>  <p>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 Soporte Técnico (Denise) (ING) 12:30 Toma de Precion (Anita) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Manejo Personal del Dolor Crónico 2:00 Karaoke</p>	<p><b>7</b></p>  <p>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 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 12:00 Soporte Técnico(Vera) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p><b>8</b></p>  <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 1:00 Bingo con la Escuela Washington</p> 
<p><b>10</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 11:00 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (ING) 11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING) 1:00 Bingo con UCSF (BIL) (ING) 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p><b>11</b></p>  <p>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) 11:30 Prevención de Caídas (ING) (V) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 12:30 Soporte Técnico (Denise)(ING) 1:30 Comité de Actividades(BIL)(ING) 2:00 Cafe con Leche 2:00 Tejido Peruano 3:00 Toma de Precion (Matthew)(ING)</p>	<p><b>12</b></p>  <p>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 Charlas de Estrés (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 Ligero (ING)</p>	<p><b>13</b></p>  <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:00 Presentacion de parte de Music aLive 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) 11:30 Prevención de Caídas (ING) (V) 12:30 Soporte Técnico (Denise) (ING) 12:30 Toma de Precion (Anita) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Manejo Personal del Dolor Crónico 2:00 Karaoke 2:00 Circulo de Conversación (ING)</p>	<p><b>14</b></p>  <p>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 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 12:00 Soporte Técnico(Vera) (ING) 2:00 Baile de San Valentín</p>	<p><b>15</b></p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:30 Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING) 1:00 Película</p>				

# Programación de Actividades de Febrero 2025

## LUNES

**17**



**9:00** Soporte Técnico(Yvan)(BIL)(ING)  
**10:00** Sala de Juegos  
**11:00** Presentacion Musical  
**12:00** Película

**\*No Actividades Virtuales \***  
**Centro Cierra a las 2 pm**

**24**



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

## MARTES

**18** **Consejo de Mayores**

**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)  
**11:30** Prevención de Caídas (ING) (V)  
**12:00** Baile en Línea para Principiantes (ING)  
**12:30** Soporte Técnico (Denise)(ING)  
**2:00** Consejo de Mayores (BIL)(ING)  
**3:00** Toma de Precion (Matthew) (ING)

**25**



**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)  
**11:30** Prevención de Caídas (ING) (V)  
**12:00** Baile en Línea para Principiantes (ING)  
**12:30** Soporte Técnico (Denise)(ING)  
**1:30** Comité de Actividades(BIL)(ING)  
**2:00** Cafe con Leche  
**2:00** Tejido Peruano  
**3:00** Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)

## MIERCOLES

**19** **Asociación de Alzheimer**

**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** Asociación de Alzheimer  
**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)  
**2:30** Comité de Voluntarios (BIL)(ING)  
**2:00** Karaoke  
**2:30** Yoga Ligeró (ING)  
**3:00** Charlas con UCSF (BIL) (ING)

**26**



**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 Ligeró (ING)

## JUEVES

**20**

**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** Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)  
**11:30** Prevención de Caídas (ING) (V)  
**12:30** Jardinería 101: Plantación y Poda de Hortensias (ING)  
**12:30** Soporte Técnico (Denise) (ING)  
**12:30** Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)  
**1:30** Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)  
**2:00** Graduacion del Manejo Personal del Dolor Crónico  
**2:00** Karaoke

**27**



**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** Soporte Técnico (Denise) (ING)  
**1:30** Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)  
**2:00** Taller para Cuidadores  
**2:00** Taller de Diabetes (ING)  
**2:00** Circulo de Conversación (ING)  
**2:00** Evento de donantes del compromiso (BIL) (ING)

## VIERNES

**21**

**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** Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA)  
**11:30** Prevención de Caídas 1 (ING)  
**12:00** Soporte Técnico(Vera) (ING)  
**1:00** Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)  
**2:00** Baile y Rifa

**28**

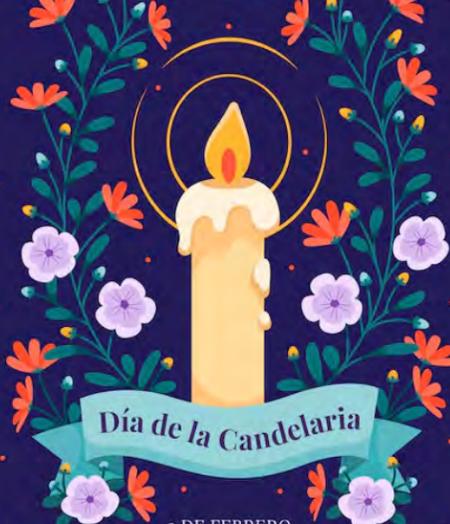


**9:00** BAZAAR de San Valentin  
**10:00** On Lok Siempre Activo(ING)(V)  
**10:00** On Lok Siempre Activo  
**10:00** Sala de Juegos  
**10:00** Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING)  
**10:00** Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA)  
**11:30** Prevención de Caídas 1 (ING)  
**12:00** Soporte Técnico(Vera) (ING)  
**1:00** Prevención de Caídas 1(BIL) (ING) **2:00** Baile y Rifa

## SABADO

**22**

**9:00** Yoga de Silla (ING)  
**10:00** Cuerpo Dinamico (ING)  
**10:30** Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)  
**1:00** Película

**Día de la Candelaria**  
 2 DE FEBRERO

### EVENTOS ESPECIALES

**02/03** - 11:00 Día de La Candelaria (BIL)(ING)  
**02/03** - 11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)  
**02/04** - 1:00 SFPL Bibliobús  
**02/04** - 1:30 Celebración del Año Nuevo Chino 2025  
**02/04** - 2:30 Presentacion de Baile en Línea para Principiantes  
**02/05** - 11:00 Información de Prevención de Estafas (BIL) (ING)  
**02/08** - 1:00 Bingo con la Escuela Washington  
**02/14** - 2:00 Baile de San Valentin

### 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**

