

Programación de Actividades Enero 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 Feliz Año Nuevo 2024 No Hay Actividades Virtual 10:00 Sala de Juegos 10:30 Actuación Musical 12:00 Película	2 SFPL Bibliobús 9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 11:30 Tai Chi para Artritis (V) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 1:00 SFPL Bibliobús 2:45 Tejido Peruano	3 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL) (CA) 2:00 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:30 Yoga Silla (ING) 2:45 Tejido Peruano 	4 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 11:30 Tai Chi Para Artritis (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Karaoke 	5 Celebración del Día de Reyes 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 (Jean) (BIL) (ING) 2:00 Celebración del Día de Reyes Baile y Rifa	6 Día de Reyes 10:00 Película 2:00 Karaoke 
8 Lecturas de Psicología 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 Lecturas de Psicología (BIL) (ING) 11:00 Artes y manualidades con SFPL 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)	9 9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING) 9:45 CMC Coro de la 30 (BIL) (ING) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Tai Chi para Artritis (V) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 1:30 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:45 Tejido Peruano	10 Charles de Estres 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL) (CA) 11:30 Charles de Estres (BIL) (ING) 2:00 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:30 Yoga Ligero (ING) 2:45 Tejido Peruano	11 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Tai Chi Para Artritis (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Karaoke 	12 Día Nacional del Té caliente 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL) (CA) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 2:00 Baile y Rifa	13 10:00 Body Dynamics 2:00 Karaoke 
15 Día de Martin Luther King No Hay Actividades Virtual 10:00 Sala de Juegos 10:30 Actuación Musical 12:00 Película 	16 Consejo de Mayores 9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) 9:45 CMC Coro de la 30 (BIL) (ING) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 11:30 Tai Chi para Artritis (V) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING) 2:45 Tejido Peruano	17 Prevención de Caídas 1 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL) (CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL)(SP) 2:00 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:30 Yoga de Silla (ING) 2:45 Tejido Peruano (SP)	18 Comité de Voluntarios para el Jardín 10:00 On Lok Always Active (BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Tai Chi para Artritis (V) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 11:30 Comité de Voluntarios para el Jardín (BIL) (ING) 1:00 Taller de Diabetes (DEEP) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Karaoke	19 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL) (CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (SP) 2:00 Baile y Rifa	20 10:00 Cuerpo Dinámico 2:00 Karaoke 

Programación de Actividades Enero 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
22 9:00 Soporte Técnico (Ivan) (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) 	23 9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) 9:45 CMC Coro de la 30 (BIL) (ING) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 11:30 Tai Chi para Artritis (V) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING) 2:45 Tejido Peruano	24 Charles con UCSF 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL) (CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (SP) 2:00 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:30 Yoga Ligero (ING) 3:00 Charles con UCSF	25 Taller de Diabetes 10:00 On Lok Always Active (BIL) (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 1:00 Taller de Diabetes (DEEP) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Karaoke	26 Nuevo Año Bazar 9:30 Nuevo Año Bazar 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL) (CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (V) 2:00 Baile y Rifa	27 10:00 Cuerpo Dinámico 2:00 Karaoke 
29 Día de Nombres 9:00 Soporte Técnico (Ivan) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 11:00 Día de Nombres (BIL) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)	30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve 9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING) 9:45 CMC Coro de la 30 (BIL) (ING) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Ajedrez 10:00 Sala de Juegos 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 1:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve 2:45 Tejido Peruano	31 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:30 Yoga Silla (ING) 2:00 Tejido Peruano (SP)	 		

Eventos Especiales

01/02 - 1:00pm SFPL Bibliobús
01/05 - 2:00pm Celebración del Día de Reyes Baile y Rifa
01/08 - 10:00am Lecturas de Psicología
01/08 - 11:00am Artes y manualidades con SFPL
01/10 - 11:30am Charles de Estres
01/15 - 10:30am Actuación Musical
01/16 - 2:00pm Consejo de Mayores
01/17 - 1:00 Prevención de Caídas 1
01/18 - Comité de Voluntarios para el Jardín
01/24 - Charles con UCSF
01/26 - Nuevo Año Bazar
01/29 - 11:00am Día de Nombres
01/30 - 1:30 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve

REGULAR CENTER HOURS

Registro*
 Lunes–Sabado 9:00am–4:00pm

Gimnasio*
 Lunes–Sabado, 9:00am–3:00pm

Sala de Computación*
 Lunes–Sabado, 10:00am–4:00pm

* 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
Maestría de Envejecimiento Charlas y Sesiones informativas
 Valorie Villela, (415) 439-9364 or valorie@onlok.org

ANNOUNCEMENTS

Activities marked with (SP) are in Spanish, (CA) are in Cantonese, and (BIL) are bilingual.

Activities are subject to change without notice.

All activities require a pre-registration or pre-sign-up process.

All activities are in-person unless marked with (V) for virtual or (H) for hybrid, in-person & virtual.

