



30TH STREET SENIOR CENTER CALENDARIO VIRTUAL Noviembre 2021

Actividades en negrita y marcadas con (IN) están en inglés, (CH) están en chino, y (BIL) con bilingüe.

Actividades con un (*) requieren una preinscripción adicional para participar.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>1</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (IN) (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (*)</p>	<p>2</p> <p>9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN) 1:15 Prevención de Caídas 1 (IN) (*) 3:00 Leah's Pantry (CH) (*)</p>	<p>3</p> <p>9:30 Tomando Control de su Salud (CH) (*) 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (*) 10:00 Café con Leche 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:00 Conversation Circle(IN) 2:00 Yoga Ligera (IN) (*) 2:00 Diabetes DEEP (*)</p>	<p>4</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:15 Prevención de Caídas 1 (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (*)</p>	<p>5</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Línea (IN) 2:00 Tutoría de Computadoras con CTN (IN) (*) 3:00 Leah's Panty (IN) (*)</p>	<p>6</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico (IN)</p>
<p>8</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (IN) (*) 11:00 Lecturas de Psicología (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (*)</p>	<p>9</p> <p>9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 1:15 Prevención de Caídas 1 (IN) (*) 3:00 Leah's Pantry (CH) (*)</p>	<p>10</p> <p>9:30 Tomando Control de su Salud (CH) (*) 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 2:00 Yoga en Silla 2:00 Diabetes DEEP (*)</p>	<p>11</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:15 Prevención de Caídas 1 (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (*)</p>	<p>12</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Línea (IN) 2:00 Tutoría de Computadoras con CTN (IN) (*) 3:00 Leah's Panty (IN) (*)</p>	<p>13</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico (IN)</p>
<p>15</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (IN) (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) (*)</p>	<p>16</p> <p>9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN) 1:15 Prevención de Caídas 1 (IN) (*) 3:00 Leah's Pantry (CH) (*)</p>	<p>17</p> <p>9:30 Tomando Control de su Salud (CH) (*) 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (*) 10:00 Café con Leche 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:00 Conversation Circle(IN) 2:00 Yoga Ligera (IN) (*) 2:00 Diabetes DEEP (*)</p>	<p>18</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN)(*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)(*)</p>	<p>19</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Línea (IN) 2:00 Tutoría de Computadoras con CTN (IN) (*) 3:00 Leah's Panty (IN)(*)</p>	<p>20</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico (IN)</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
22	23	24	25	26	27
10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (IN) (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) (*)	9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN) (*)	9:30 Tomando Control de su Salud (CH) (*) 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (*) 10:00 Café con Leche 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:00 Conversation Circle(IN) 2:00 Yoga en Silla 2:00 Diabetes DEEP (*)	DÍA DE ACCIÓN de GRACIAS NO ACTIVIDADES	OBSERVANCIA de ACCIÓN de GRACIAS NO ACTIVIDADES	10:00 Cuerpo Dinámico (IN)
29	30	Dec 1	2	3	4
10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (IN) (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) (*)	9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Senior Council (BIL) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN) (*)	9:30 Tomando Control de su Salud (CH) (*) 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (*) 11:30 Tai Chi Artritis 2:00 Yoga en Ligeras (IN) 2:00 Diabetes DEEP (*)	10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN)(*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) (*)	10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Línea (IN) 2:00 Tutoría de Computadoras con CTN (IN) (*) 3:00 Leah's Party (IN)(*)	10:00 Cuerpo Dinámico (IN)

¿Tiene interés en participar en nuestras actividades virtuales ?

Para obtener más información sobre nuestro programa de actividades y cómo registrarse, llame a:

Lupe Duran, *Coordinadora de Hospitalidad* al 415-550-2210 o correo electrónico: lduran@onlok.org

Para preinscribirse en las clases con un (*) comuníquese con los miembros del personal apropiados:

- **Siempre Activo/Prevenciod de Caídas** - Luz Villanueva, *Especialista de Siempre Activo* al 415-550-2265 o correo electrónico: lvillanueva@onlok.org
- **Tai Chi Artritis** - Diana Lara, *Asistente de Programa de Promoción de Salud* al 415-550-2209 o correo electrónico: dlararodgers@onlok.org
- **Tomando Control de su Salud** - Ken Wong, *Coordinador de Tomando Control de su Salud* al 415-550-6002 o correo electrónico: kwong@onlok.org
 - **Diabetes DEEP** - Miguel Jimenez, *Coordinador de Diabetes DEEP* al 415-550-2201 o correo electrónico: mjimenez@onlok.org
- **Maestría de Envejecimiento Charlas y Sesiones informativas** - Valorie Villela, *Directora de Programación Senior WELL* al 415-439-9364 o correo electrónico: valorie@onlok.org
- **Actividades y Voluntarios** - Michelle Lopez, *Gerente del Programa de Voluntarios* al 415-550-2205 o correo electrónico: mlopez1@onlok.org

30th Street Senior Center está disponible para todas las personas mayores de 60 años.

**Las clases son financiadas en parte por la Oficina de Asociaciones Comunitarias /
 Departamento de Servicios de Discapacidad y Envejecimiento**