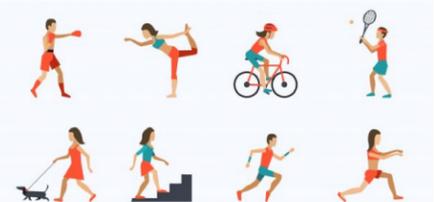


MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>July 31</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico (Ivan) (BIL) (ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 RicoSon</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>2:00 La Mentira Novela</p>	<p><b>Agosto 1</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 1 (BIL)(SP)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (V)</p> <p>11:45 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING)</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)</p> <p>1:00 Toma de Presión (BIL) (ING)</p> <p>1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Tejido Peruano</p> <p>2:00 La Mentira Novela</p>	<p><b>2</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico (John) (BIL) (CA)</p> <p>1:00 Taller Diabetes (ING)</p> <p>1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> <p>1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Tejido Peruano (SP)</p> <p>2:30 Película</p>	<p><b>3</b> <b>Programa de La Maestría del Envejecimiento - Sesión de información</b></p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>10:30 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 1 (BIL) (ING)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (V)</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento - Sesión de información</p> <p>2:00 Karaoke</p>	<p><b>4</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL)(CA)</p> <p>10:00 Taller de Nutrición</p> <p>10:30 Prevención de Caídas 1(V)</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING)</p> <p>1:00 Prevención de Caídas 1</p> <p>2:00 Baile y Rifa</p>	<p><b>5</b> <b>Cuerpo Dinámico</b></p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>1:00 Karaoke</p> 
<p><b>7</b> <b>Presentación de Alzheimer</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico (Ivan) (BIL) (ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 RicoSon</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>2:00 Presentación de Alzheimer</p>	<p><b>8</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 1 (BIL)(SP)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (2)</p> <p>11:45 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING)</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)</p> <p>1:00 Toma de Presión (BIL) (ING)</p> <p>1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Tejido Peruano</p> <p>2:00 La Mentira Novela</p>	<p><b>9</b> <b>Charles de Estrés</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico (John) (BIL) (CA)</p> <p>11:30 Charles de Estrés (BIL) (ING)</p> <p>1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> <p>1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Tejido Peruano (SP)</p> <p>2:30 Película</p>	<p><b>10</b></p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>10:30 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 1 (BIL) (ING)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (V)</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento - Sesión de información</p> <p>2:00 Karaoke</p>	<p><b>11</b> <b>Leah's Pantry</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL) (CA)</p> <p>10:00 Taller de Nutrición</p> <p>10:30 Prevención de Caídas 1 (V)</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)</p> <p>1:00 Prevención de Caídas 1</p> <p>2:00 Baile y Rifa</p>	<p><b>12</b></p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>1:00 Karaoke</p> 
<p><b>14</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico (Ivan) (BIL) (ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 RicoSon</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>2:00 La Mentira Novela</p>	<p><b>15</b> <b>Consejo de Mayores</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 1 (BIL)(SP)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (V)</p> <p>11:45 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING)</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING)</p> <p>1:00 Toma de Presión (BIL) (ING)</p> <p>1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Consejo de Mayores (BIL)(ING)</p> <p>2:00 Tejido Peruano</p> <p>2:00 La Mentira Novela</p>	<p><b>16</b> <b>Clínicas Jurídicas</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico (John) (BIL) (CA)</p> <p>10:00 Clínicas Jurídicas (BIL) (ING)</p> <p>1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> <p>1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)</p> <p>2:00 Tejido Peruano (SP)</p> <p>2:30 Película</p>	<p><b>17</b> <b>Taller Diabetes</b></p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V)</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 1 (BIL) (ING)</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (V)</p> <p>1:00 Taller Diabetes (ING)</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p> <p>1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento - Sesión de información</p> <p>2:00 Karaoke</p>	<p><b>18</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de Juegos</p> <p>10:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL) (CA)</p> <p>10:00 Taller de Nutrición</p> <p>10:30 Prevención de Caídas 1</p> <p>12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)</p> <p>1:00 Prevención de Caídas 1</p> <p>2:00 Baile y Rifa</p>	<p><b>19</b></p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>1:00 Karaoke</p> 

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>21</b></p> <p>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 10:00 RicoSon 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 La Mentira Novela</p>	<p><b>22</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 1 (BIL)(SP) 11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (V) 11:45 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING) 1:00 Toma de Presión (BIL) (ING) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:00 Tejido Peruano 2:00 La Mentira Novela</p>	<p><b>23</b> <b>Charles con UCSF</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:00 Tejido Peruano (SP) 3:00 Charles con UCSF</p>	<p><b>24</b></p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 1 (BIL) (ING) 11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (V) 1:00 Taller Diabetes (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento - Sesión de información 2:00 Karaoke</p>	<p><b>25</b> <b>Bazar de Agosto</b></p> <p>9:30 Bazar de Agosto 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 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p><b>26</b></p> <p>10:00 Karaoke</p> 
<p><b>28</b> <b>La Mentira Novela</b></p> <p>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 10:00 RicoSon 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 La Mentira Novela</p>	<p><b>29</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (V) 11:45 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 1:00 Toma de Presión (BIL) (ING) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:00 Tejido Peruano 2:00 La Mentira Novela</p>	<p><b>30</b> <b>Soporte Técnico con (Urban Equity Group)</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL) (CA) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:00 Tejido Peruano (SP) 2:30 Película</p>	<p><b>31</b> <b>Día de Nombre</b></p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL) (SP)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:30 <b>Día de Nombre (BIL) (ING)</b> 11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (V) 1:00 Taller Diabetes (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:00 Karaoke</p>	<p><b>Septiembre 1</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 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p><b>Septiembre 2</b></p> <p>10:00 Karaoke</p> 

**Eventos Especiales**

**8/3** - 1:30pm Programa de La Maestría del Envejecimiento - Sesión de información  
**8/7** - 2:00pm Presentación de Alzheimer  
**8/9** - 11:30 Charles de Estrés (BIL) (ING)  
**8/17** - 1:00pm Taller Diabetes (ING)  
**8/23** - 3:00pm Charles con UCSF  
**8/25** - 9:30am Bazar de Agosto

**REGULAR CENTER HOURS**

**Registro**  
Lunes–Sabado 9:00am–4:00pm

**Gimnasio\***  
Lunes–Sabado, 10:00am–3:30pm

**Sala de Computación\***  
Lunes–Sabado, 11:00am–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.