

Programación de Actividades Mayo 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		<p>Mayo 1</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) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 12:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL)(CA) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 2:00 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:30 Yoga Ligero (ING)</p>	<p>2</p>  <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:00 Leah's Pantry: A Todo el Mundo le encanta el Baile en Línea (ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 (V) 11:30 Tai Chi 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Taller de Diabetes (DEEP) 2:00 Toma del Presión Arterial (BIL)(ING) 2:00 Karaoke</p>	<p>3</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 11:30 Prevención de Caídas 1 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 2:00 Cinco de Mayo Baile y Rifa</p> 	<p>4</p> <p>10:00 Película 2:00 Karaoke</p> 
<p>6</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 11:30 Práctica de Baile de Carnaval con LDG RSVP (BIL) (ING) 2:00 Taller de Elaboración de Flores 2:30 Yoga con Jennifer Kirkley</p>	<p>7 SFPL Bibliobús</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING) 9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Prevención de Caídas 1 (V) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (H)(ING) 1:00 SFPL Bibliobús 1:30 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:00 Charlas con el equipo de Promoción de la Salud (BIL) (ING) 2:00 Taller de Elaboración de Flores</p>	<p>8 Charlas del Estrés</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) (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 11:30 Charlas del Estrés (BIL) (ING) 12:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL)(CA) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL)(ING) 2:30 Yoga de Silla (ING)</p>	<p>9 Presentación Musical</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:00 Presentación Musical 11:30 Prevención de Caídas 1 (V) 11:30 Tai Chi 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Toma del Presión Arterial (BIL)(ING) 2:00 Karaoke 2:00 Círculo de Conversación</p>	<p>10</p> <p>FELIZ DÍA DE LA Madre</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 11:30 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 2:00 Día de las Madres Baile y Rifa</p> 	<p>11</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico 2:00 Karaoke</p> 
<p>13</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 Clases de Ingles para Principiantes (ING) 11:00 Artes y Oficios con SFPL 11:30 Práctica de Baile de Carnaval con LDG RSVP (BIL) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Taller de Elaboración de Flores 2:30 Yoga con Jennifer Kirkley</p>	<p>14 Cafe con Leche</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING) 9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Prevención de Caídas 1 (V) 11:30 Tai Chi 12:00 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 1:30 Comité de Actividades (BIL) (ING) 1:30 Taller de Diabetes (DEEP) (ING) 2:00 Taller de Elaboración de Flores 2:00 Cafe con Leche</p>	<p>15 Charlas con UCSF</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) (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 12:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL)(CA) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 2:30 Yoga Ligero (ING) 3:00 Charlas con UCSF</p>	<p>16 Comité de Voluntarios para el Jardín</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Prevención de Caídas 1 (V) 11:30 Tai Chi 11:30 Comité de Voluntarios para el Jardín (BIL) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Toma del Presión Arterial (BIL)(ING) 2:00 Karaoke</p>	<p>17</p>  <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 11:30 Prevención de Caídas 1 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p>18</p> <p>10:00 Película 2:00 Karaoke</p> 

LUNES

20



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 Clase de Ingles para principiantes
11:30 Práctica de Baile de Carnaval con LDG RSVP (BIL) (ING)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:30 Yoga con Jennifer Kirkley

27



No Actividades Virtuales

9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Taller de Elaboración de Flores
10:30 Presentación Musical

MARTES

21

Presentación de Señales de Alerta sobre Estafas por Abuso de Personas Mayores

9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING)
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING) (H)
10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Ajedrez
11:00 **Presentación de Señales de Alerta sobre Estafas por Abuso de Personas Mayores (ING)**
11:30 Prevención de Caídas 1 (V)
11:30 Tai Chi
12:00 Baile en Línea para Principiantes (H)(ING)
1:30 Comité de Actividades (BIL) (ING) (ING)
1:30 Taller de Diabetes (DEEP) (ING)
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)

28



9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING)
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING) (H)
10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Ajedrez
11:30 Prevención de Caídas 1 (V)
11:30 Tai Chi
12:00 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING)
1:30 **Comité de Actividades (BIL) (ING) (ING)**
1:30 Taller de Diabetes (DEEP) (ING)
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:00 **Cafe con Leche**

MIÉRCOLES

22



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)
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
11:30 Prevención de Caídas 1
12:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL)(CA)
1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL)(ING)
2:30 Yoga de Silla (ING)
3:00 **Charlas con UCSF**

29



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)
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
11:30 Prevención de Caídas 1
12:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL)(CA)
1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL)(ING)
2:00 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)
2:30 Yoga Ligero (ING)

JUEVES

23



9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Leah's Pantry: A Todo el Mundo le encanta el Baile en Línea (ING)
11:30 Prevención de Caídas 1 (V)
11:30 Tai Chi
1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)
2:00 Toma del Presión Arterial (BIL)(ING)
2:00 Karaoke

30

Círculo de Conversación

9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Leah's Pantry: A Todo el Mundo le encanta el Baile en Línea (ING)
11:30 Prevención de Caídas 1 (V)
11:30 Tai Chi
1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)
2:00 Toma del Presión Arterial (BIL)(ING)
2:00 Karaoke
2:00 **Círculo de Conversación**

VIERNES

24

10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:30 Prevención de Caídas 1
12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING)
2:00 Baile y Rifa



31

10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:30 Prevención de Caídas 1
12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING)
2:00 Baile y Rifa



SABADO

25

CARNIVAL

10:00 Película
2:00 Karaoke



Bienvenido MAYO

Eventos Especial

05/01 - 11:30am Prevención de Caídas 1
05/03 - 2pm Cinco de Mayo Baile y Rifa
05/07 - 1:00pm SFPL Bibliobús
05/07 - 1:30pm Comité de Actividades
05/07 - 2:00pm Charlas con el equipo de la Promoción de la Salud
05/08 - Charlas con UCSF
05/10 - Dia de las Madres Baile y Rifa

Cuerpo Dinámico se irá de vacaciones a partir del 18 de Mayo

HORARIO REGULAR DEL CENTRO Registro*

Lunes a sábado, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

Gimnasio Corazón Contento*

Lunes a sábado, de 9:00 a. m. a 3:00 p. 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 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 dlaraodgers@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

ANUNCIOS

Las actividades marcadas con (ING) son en ingles, (CA) están en cantonés y (BIL) son bilingüe

Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.

Todas las actividades requieren preinscripción o proceso de preinscripción

Todas las actividades son en persona a menos que estén marcadas con (V) para virtual o (H) para (híbrido, en persona y virtual).

