

Programación de Actividades de JUNIO 2025

LUNES

Junio 2


- 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
1:00 Tai Chi para Artritis y
Prevencion de Caídas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención
de Caídas (ING) (V)

9


- 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)
1:00 Tai Chi Para Artritis y Prebencion
de Caidas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de
Caídas (ING) (V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)
(ING)

16


- 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 Que es Cuir/Queer con
OpenHouse
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevencion de
Caidas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de
Caídas (ING) (V)

MARTES

Feliz día del *padre*

- 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 Cuerpo Dinamico (ING)
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Ajedrez
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de
Caidas (ING)
12:00 Baile en Línea para Principiantes
(Carmen) (ING)
1:00 Jardineria 101
1:00 SFPL Bibliobús
2:00 Cafe con Leche
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)

10


- 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
10:30 Coro de la 30 CMC Actuación
Musical (BIL) (ING)
11:30 Tai Chi para Artitis y Prevencion de
caidas
12:00 Baile en Línea para
Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Jardineria 101
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Cafe con Leche
3:00 Toma de Presión Arterial(Matthew)
(ING)

17


- 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 Artitis y Prevencion de
caidas
12:00 Baile en Línea para
Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Jardineria 101
2:00 Consejo de Mayores (BIL)(ING)
3:00 Toma de Presión Arterial(Matthew)
(ING)

MIERCOLES

4


- 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)
10:00 Toma de Presión Arterial (Luis)(ING)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
11:00 Información de Prevención de
Estafa
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de
Caidas (ING)
2:00 Karaoke
2:30 Yoga Ligero (ING)

11


- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
10:00 Toma de Presión Arterial (Luis)(ING)
11:00 Ritmo Latino (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 Prevencion de
Caidas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:30 Yoga Ligero (ING)

18


- 10:00 On Lok Siempre Activo (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
10:00 Toma de Presión Arterial (Luis)(ING)
10:00 digitalLift: Taller de la serie de
seguridad en Internet (ING)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevencion de
Caidas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:30 Yoga Ligero (ING)
3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)

JUEVES

PRIDE

- 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
Caidas (ING)
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)
(ING)
1:00 Programa de La Maestria del
Envejecimiento
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas
(ING) (V)
2:00 Karaoke
2:00 Círculo de Conversación

12

MES DEL ORGULLO

- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
11:00 Presentacion de Music aLive
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de
Caidas (ING)
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)
1:30 Mantenimiento de Prevención de
Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke



Día de la Liberación

19


- 10:00 Sala de Juegos
11:00 Musical Presentacion
11:30 Comité de Voluntarios
del Jardín (BIL) (ING)

VIERNES

VIERNES



- 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)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
2:00 Baile y Rifa

13


- 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)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)
(ING)
2:00 Dia de Padre Baile y Rifa

20


- 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)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
2:00 Baile y Rifa

SABADO



- 9:00 Yoga de Silla (ING)
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)
(CA)
10:30 Baile en Línea para Principiantes
(Larry) (ING)
1:00 Película

14


- 9:00 Yoga de Silla (ING)
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)
(CA)
1:00 Película

21


**Cuerpo Dinamico está
cancelada**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
23 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 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevencion de Caídas (ING) (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING) 	24 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING) 1:00 Jardineria 101 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING) 3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)	25 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 10:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (ING) 10:00 digitalLift: Taller de la serie de seguridad en Internet 11:00 Ritmo Latino (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)	26 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). 12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Karaoke	27 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 2:00 Baile y Rifa	28 9:00 Yoga de Silla (ING) (Marie) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA) 10:00 BINGO Universidad de Columbia 1:00 Película
30 9:00 Soporte Técnico (Yvan) (BIL) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevencion de Caídas (ING) (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)	 Hola Junio	 Feliz Día Del Padre	 Amor es Amor FELIZ DÍA DEL ORGULLO	 Celebrando JUNETEENTH UN DÍA PARA RECONOCER, RECORDAR, Y CELEBRAR	

EVENTOS ESPECIALES

- 06/03 - 1:00pm SFPL Bibliobús
- 06/03 - 2:00pm Cafe con Leche
- 06/05 - 2:00pm Círculo de Conversación
- 06/10 - 10:30am Coro de la 30 CMC Actuación Musical (BIL) (ING)
- 06/13 - 2:00pm Dia de Padre Baile y Rifa
- 06/16 - 11:00am Que es Cuir/Queer con OpenHouse
- 06/18 - 10:00am digitalLift: Taller de la serie de seguridad en Internet (ING)
- 06/25 - 11:00am Ritmo Latino (BIL) (ING)
- 06/28 10:00 BINGO Universidad de Columbia

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

(415) 550-2265, alwaysactive@onlok.org

Tai Chi Artritis

Diana Lara-Rodgers,

(415) 550-2209 o dlararodgers@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud

(415) 550-6002, workshops@onlok.org

Programa de La Maestría del Envejecimiento

Nicole Malik, (415)550-2211 & nicole.malik@onlok.org

LLAVE DE CALENDARIO

Las actividades marcadas con

- (ING) son en inglés
- (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 preinscripció

