

Programación de Actividades de Enero 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
 <p>FELIZ AÑO NUEVO</p>	<p>1 de Enero</p>  <p>10:00 Sala de Juegos 11:00 Presentacion Musical del Año Nuevo 12:00 Película * No Actividades Virtuales* Centro Cierra a las 2 pm</p>	<p>2</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 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 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 2:00 Celebracion del Año Nuevo 2025</p> 	<p>4</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 1:00 Película</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 10:00 Celebracion del Dia de Reyes 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p>7 SFPL Bibliobús</p>  <p>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 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Ajedrez 12:00 Baile en Línea para Principiantes(ING) 12:00 Soporte Técnico (Denise)(ING) 1:00 SFPL Bibliobús 1:30 Comité de Actividades(BIL)(ING) 2:00 Tejido Peruano</p>	<p>8</p> <p>Charlas de Estrés</p> <p>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) 11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING) 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V) 2:00 Karaoke 2:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING) 2:30 Yoga Ligerio (ING)</p> 	<p>9</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 11:00 Presentacion de parte de Music aLive 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Karaoke</p> 	<p>10</p> <p>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) 10:00 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA) 12:00 Soporte Técnico(Vera) (ING) 2:00 Baile y Rifa</p>
<p>13</p> <p>Artes y Oficios con SFPL</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 Artes y Oficios con SFPL 1:00 Departamento de Emergencias para personas mayores de ZSFG 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p>14</p> <p>Cuerpo Dinamico Regresa</p> <p>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 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 12:00 Soporte Técnico (Denise)(ING) 2:00 Cafe con Leche 2:00 Tejido Peruano</p>	<p>15</p> <p>Asociación de Alzheimer</p> <p>9:00 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) 11:00 Asociación de Alzheimer 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V) 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligerio (ING)</p> 	<p>16</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP) 11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 12:30 Jardinería 101:Jardinería de Rosas 2:00 Manejo Personal del Dolor Crónico 2:00 Karaoke 2:00 Circulo de conversación (ING)</p> 	<p>17</p>  <p>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) 10:00 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA) 12:00 Soporte Técnico(Vera) (ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p>18</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 1:00 Película</p> 

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>20</p>  <p>DÍA DE MARTIN LUTHER KING JR.</p> <p>9:00 Soporte Técnico(Yvan)(BIL)(ING) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Presentacion Musical 12:00 Película</p> <p>*No Actividades Virtuales * Centro Cierra a las 2 pm</p>	<p>21</p> <p>Consejo de Mayores</p> <p>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 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 12:00 Soporte Técnico (Denise)(ING) 2:00 Consejo de Mayores (BIL)(ING)</p>	<p>22</p> <p>Prevención de Caídas 1</p> <p>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) 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) (V) 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligeró (ING)</p>	<p>23</p>  <p>FELIZ 2025</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Manejo Personal del Dolor Crónico 2:00 Karaoke</p>	<p>24</p> <p>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) 10:00 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 12:00 Soporte Técnico(Vera)(ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 2:00 Baile y Rifa</p> 	<p>25</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:30 Baile en Línea para Principiantes con Larry (ING) 1:00 Película</p>  <p>Adiós Enero Bienvenido Febrero</p>
<p>27</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p> <p>No habrá actividades en persona Centro Cerrado Comedor abierto para el almuerzo</p>	<p>28</p> <p>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 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 11:30 Prevención de Caídas (ING) (V) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 12:00 Soporte Técnico (Denise)(ING) 1:30 Comité de Actividades(BIL)(ING) 1:30 Cafe con Leche 2:00 Tejido Peruano</p>	<p>29</p> <p>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) 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) (V) 2:00 Karaoke 2:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING) 2:30 Yoga Ligeró (ING)</p> 	<p>30</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 11:30 Prevención de Caídas (ING) (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Karaoke 2:00 Manejo Personal del Dolor Crónico 2:00 Circulo de Conversación (ING)</p>	<p>31</p> <p>Bazaar del Año Nuevo</p> <p>9:30 Bazaar del Año Nuevo 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) 10:00 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 12:00 Soporte Técnico(Vera)(ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	

EVENTOS ESPECIALES

- 01/01 - 11:00 Presentacion Musical del Año Nuevo
- 01/03 - 2:00 Celebracion del Año Nuevo 2025
- 01/06 - 10:00 Celebracion del Dia de Reyes
- 01/07 - 1:00 SFPL Bibliobús
- 01/08 - 11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING)
- 01/09 - 11:00 Music aLive Presentation
- 01/13 - 11:00 Artes y Oficios con SFPL
- 01/13 - 1:00 Departamento de Emergencias para personas mayores de ZSFG
- 01/14 - 10:00 Cuerpo Dinamico Regresa
- 01/15 - 1:00 Asociación de Alzheimer
- 01/16 - 12:30 Jardinería 101:Jardinería de Rosas
- 01/20 - 11:00 Presentacion Musical
- 01/27 - Centro Cerrado. Comedor abierto para el almuerzo

HORARIO REGULAR DEL CENTRO

Registro*
Lunes a sábado, de 10:00 am. a 12:00 pm. y 2:00 pm. a 3:30 pm.

Gimnasio Corazón Contento*
Lunes a viernes, de 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
Genny Pinzon, (415) 550-2291 o alwaysactive@onlok.org,
Sue Mittelman, (415) 550-2208 o susan.mittelman@onlok.org

Tai Chi Artritis
Diana Lara-Rodgers,
(415) 550-2209 o dlararodgers@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud
Miguel Martinez, (415) 550-2201 o miguel.martinez@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 ingles
- (CA) están en cantonés
- (BIL) son bilingüe

Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.

Todas las actividades requieren preinscripción proceso de preinscripción

Todas las actividades son en persona a menos que estén marcadas con (V) para virtual

