on LOK® where seniors embrace life | 30th Street Senior Center

Programación de Actividades Septiembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Septimbre 2 **Día Laboral** **No Actividades Virtuales** **9:00** Soporte Técnico (Yvan) (BIL) (ING) **10:00** Sala de Juegos **10:30 Presentacion Musical** **El centro cierra a las 2pm**	**3** **9:45** Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V) **10:00** Sala de Juegos **10:00 Cuerpo Dinamico (ING)** **10:00** Ajedrez **11:30** Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING) **12:00** Baile en Línea para Principiantes(ING) **1:00 SFPL Bibliobús** **1:30** Taller de Diabetes **2:30** Programa de La Maestría del Envejecimiento (V)	**4** **Primer Dia de Yoga Ligero** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) (V) **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) **10:30** A Todos les Gusta el Baile en Línea (ING) **11:30** Prevención de Caídas 1 (ING) **1:00** Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) **1:00** Taller del Dolor Crónico (ING)(V) **2:00** Karaoke **2:30** Yoga Ligero (ING)	**5** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V) **10:00** Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) **11:30** Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) **11:30** Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING) **1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (Sesión de Información)** **2:00** Circulo de conversación (ING) **2:00** Toma de Presión Arterial(BIL)(ING) **2:00** Karaoke	**6** **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) **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	**7** **Cuerpo Dinamico** **9:00** Yoga de Silla (ING) **10:00** Cuerpo Dinamico (ING) **2:00** Película
9 **Artes y Oficios con SFPL** **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** **1:30** Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)	**10** **9:45** Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V) **10:00** Sala de Juegos **10:00** Cuerpo Dinamico (ING) **10:00** Ajedrez **11:30** Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING) **12:00** Baile en Línea para Principiantes (ING) **1:30** Taller de Diabetes **2:00 Café con Leche** **2:00** Tejido Peruano **2:30** Programa de La Maestría del Envejecimiento (V)	**11** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) (V) **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) **10:30** A Todos les Gusta el Baile en Línea (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** Taller del Dolor Crónico (ING) (V) **2:00** Comité de Voluntarios (BIL)(ING) **2:00** Karaoke **2:30** Yoga Ligero (ING)	**12** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V) **10:00** Sala de Juegos **10:00** Cuerpo Dinámico(ING) **11:00** Presentacion Atencion al AFib(ING **11:30** Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING) **11:30** Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) **1:30** Programa de La Maestría del Envejecimiento **2:00** Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) **2:00** Karaoke	**13** **Celebración del Mes de la Herencia Latina** **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) **12:00** Soporte Técnico (Vera) (ING) **1:00 Celebración del Mes de la Herencia Latina**	**14** **Yoga de Silla** **9:00** Yoga de Silla (ING) **10:00** Cuerpo Dinamico (ING) **2:00** Película
16 **Charlas con el equipo de Promoción de la Salud** **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** Asociación de Alzheimer **1:00** Charlas con el equipo de Promoción de la Salud (BIL)(ING) **1:30** Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)	**17** **9:45** Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V) **10:00** Sala de Juegos **10:00** Cuerpo Dinamico (ING) **10:00** Ajedrez **11:30** Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING) **12:00** Baile en Línea para Principiantes(ING) **1:30** Taller de Diabetes **2:00** Consejo de Mayores (BIL)(ING) **2:30** Programa de La Maestría del Envejecimiento (V)	**18** **Primer Día de Dibujo y Pintura** **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)** **10:00** Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) **11:30** Prevención de Caídas 1 (ING) **1:00** Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) **1:00** Taller del Dolor Crónico (ING) (V) **2:00** Karaoke **2:30** Yoga Ligero (ING) **3:00** Charlas con UCSF (ING)	**19** **9:00** Soporte Técnico (Jean) (BIL)(SP) **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V) **10:00** Sala de Juegos **10:00** Cuerpo Dinámico(ING) **11:00 Los Principios de la Radio Hispana en la Misión UNIDOS (BIL)(SP)** **11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)** **11:30** Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) **1:30** Programa de La Maestría del Envejecimiento **2:00** Circulo de conversación (ING) **2:00** Toma de Presión Arterial (BIL)(ING) **2:00** Karaoke	**20** **Desfile de Banderas** **10:00** On Lok Siempre Activo(ING)(V) **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **10:00 Desfile de Banderas** **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** 	**21** **9:00** Yoga de Silla (ING) **10:00** Cuerpo Dinamico (ING) **2:00** Película

on LOK where seniors embrace life | 30th Street Senior Center

Programación de Actividades Septiembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
23 **La Raza Clinica Legal** **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 **1:30 La Raza Clinica Legal(BIL) (ING)** **1:30** Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)	**24** **9:00** Soporte Técnico (Jean) (BIL)(SP) **9:45** Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V) **10:00** Sala de Juegos **10:00** Cuerpo Dinamico (ING) **10:00** Ajedrez **11:30** Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING) **12:00** Baile en Línea para Principiantes(ING) **1:30 Comité de Actividades** **1:30** Taller de Diabetes **2:00 Cafe con Leche** **2:00** Tejido Peruano **2:30** Programa de La Maestría del Envejecimiento (V)	**25** **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) **10:00** Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) **11:30** Prevención de Caídas 1 (ING) **1:00** Prevención de Caídas 1 (ING) **1:00** Taller del Dolor Crónico (ING) (V) **2:00 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)** **2:00** Karaoke **2:30** Yoga Ligero (ING) **3:00 Charlas con UCSF**	**26** **9:00 S**oporte Técnico (Jean) (BIL)(SP) **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V) **10:00** Sala de Juegos **10:00** Cuerpo Dinámico(ING) **11:30** Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING) **11:30** Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) **1:30** Programa de La Maestría del Envejecimiento **2:00** Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) **2:00** Karaoke	**27** **BAZAAR de Otoño** **9:30** BAZAAR de Otoño **10:00** On Lok Siempre Activo(ING(V) **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING) **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico(Josh) (BIL) (CA) **1:00** Prevención de Caídas 1 (ING) **12:00** Soporte Técnico (Vera) (ING) **1:00** Prevención de Caídas 1 (ING) **2:00** Baile y Rifa	**28** **9:00** Yoga de Silla (ING) **10:00** Cuerpo Dinamico (ING) **2:00** Película
30 **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 **1:30** Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)					

SPECIAL EVENTS

09/02 - 10:30 Presentacion Musical
09/03 - 10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
09/03 - 1:00 SFPL Bibliobús
09/04 - 2:30 Yoga Ligero (ING)
09/09 - 11:00 Artes y Oficios con SFPL
09/11 - 11:30 Charlas de Estrés
09/13 - 1:00 Celebración del Mes de la Herencia Latina
09/16 - 11:00 Asociación de Alzheimer
09/16 - 1:00 Charlas con el equipo de Promoción de la Salud (BIL)(ING)
09/19 - 11:00 Los Principios de la Radio Hispana en la Misión UNIDOS
09/20 - 10:00 Desfile de Banderas
09/23 - 1:30 La Raza Clinica Legal(BIL)(ING)
08/27 - 9:30 BAZAAR de Otoño

HORARIO REGULAR DEL CENTRO

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

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 preinscribirse o 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 or dlararodgers@onlok.org
Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud Miguel Martinez, (415) 550-2201 or miguel.martinez@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 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).

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

On Lok 30th Street Senior Center is available to all persons age 60 and over.
Classes are funded in part by the Office of Community Partnerships/Department of Disability and Aging Services.