



30TH STREET SENIOR CENTER CALENDARIO VIRTUAL SEPTIEMBRE 2021

Actividades en negrita y marcadas con (IN) están en inglés, (CH) están en chino, y (BIL) con bilingüe.

Actividades con un (*) requieren una preinscripción adicional para participar.

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|--|---|---|--|---|
| | | 1 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Café Con Leche 11:30 Tai Chi Artritis(IN)(*) 1:00 Conversation Circle (IN) 2:00 Yoga en Silla (IN) 3:00 Maestría de Envejecimiento Charla (IN) (*) | 2 10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)(*) 2:00 Diabetes DEEP (IN) (*) | 3 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Línea (IN) 3:00 Dominio del Envejecimiento Sesión informativa (IN) (*) | 4 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) |
| 6 Día festivo de Labor Day NO ACTIVIDADES | 7 9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 11:30 Baile en Linea (IN) 1:00 Manejar Estress (IN) 2:00 Aperitivos Nutritivos (IN) | 8 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 2:00 Yoga Ligera (IN) (*) | 9 10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 1:00 Conozca los signos de la prevención del accidente cerebrovascular con Kaiser (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)(*) 2:00 Diabetes DEEP (IN) (*) | 10 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Línea (IN) 2:00 Comité de Planificación (BIL) (*) 3:00 Maestría de Envejecimiento Sesión Informativa (IN) (*) | 11 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) |
| 13 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Tomando Control de su Salud (IN) (*) 11:00 Lectura de Psicología (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)(*) | 14 9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 11:30 Baile en Linea (IN) 1:15 Prevención de Caídas Basico (IN)(*) 2:00 Aperitivos Nutritivos | 15 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Café Con Leche 10:00 Diabetes DEEP (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:00 Conversation Circle(IN) 2:00 Yoga en Silla (IN) | 16 10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 1:15 Prevención de Caídas Basico (IN)(*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)(*) 2:00 Diabetes DEEP (IN) (*) 3:00 Dominio del Envejecimiento Sesión informativa (IN) (*) | 17 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Línea (IN) 3:00 Celebracion de Herencia Latinx (BIL) | 18 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) |

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|--|---|---|--|----------------------------|
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Tomando Control de su Salud (IN) (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)(*) | 9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 11:30 Baile en Linea (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN)(*) 2:00 Aperitivos Nutritivos (CH) | 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 2:00 Yoga Ligera (IN) | 10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN)(*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)(*) 2:00 Diabetes DEEP (IN) (*) | 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Linea (IN) (*) 2:00 Comité de Planificación (BIL) (*) | 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) |
| 27 | 28 | 29 | 30 | Oct 1 | 2 |
| 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Tomando Control de su Salud (IN) (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)(*) 3:00 Maestría de Envejecimiento Charla (IN) (*) | 9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 11:30 Baile en Linea (IN) 11:30 Senior Council (BIL) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN)(*) | 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Café Con Leche 10:00 Diabetes DEEP (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:00 Conversation Circle (IN) 2:00 Yoga en Silla (IN) | 10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) (*) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN)(*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)(*) | 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Linea (IN)(*) | 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) |

¿Tiene interés en participar en nuestras actividades virtuales ?

Para obtener más información sobre nuestro programa de actividades y cómo registrarse, llame a:

Lupe Duran, *Coordinadora de Hospitalidad* al 415-550-2210 o correo electrónico: lduran@onlok.org

Para preinscribirse en las clases con un (*) comuníquese con los miembros del personal apropiados:

- **Siempre Activo/Prevenciónd de Caídas** - Luz Villanueva, *Especialista de Siempre Activo* al 415-550-2265 o correo electrónico: lvillanueva@org
- **Tai Chi Artritis** - Diana Lara, *Asistente de Programa de Promoción de Salud* al 415-550-2209 o correo electrónico: dlararodgers@onlok.org
- **Tomando Control de su Salud** - Ken Wong, *Coordinador de Tomando Control de su Salud* al 415-550-6002 o correo electrónico: kwong@onlok.org
 - **Diabetes DEEP** - Miguel Jimenez, *Coordinador de Diabetes DEEP* al 415-550-2201 o correo electrónico: mjimenez@onlok.org
- **Maestría de Envejecimiento Charlas y Sesiones informativas** - Valorie Villela, *Directora de Programación Senior WELL* al 415-439-9364 o correo electrónico: valorie@onlok.org
- **Comité de Planificación** - Michelle Lopez, *Gerente del Programa de Voluntarios* al 415-550-2205 o correo electrónico: mlopez1@onlok.org

30th Street Senior Center está disponible para todas las personas mayores de 60 años.

Las clases son financiadas en parte por la Oficina de Asociaciones Comunitarias / Departamento de Servicios de Discapacidad y Envejecimiento