

# Programación de Actividades de Enero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				
<b>5</b>  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) (SP) 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)	<b>6</b>  9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Educación de Emergencia de San Francisco (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) 10:00 Ajedrez 10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING) 12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen) 1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING) 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING) 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING) 2:00 Tejido Peruano	<b>7</b>  9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 2:00 Tejido Peruano 2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING) 2:30 Yoga Ligera	<b>8</b>  10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING) 11:00 Presentación Musical de Music aLive 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) 1:00 Jardinería 101 1:00 Soporte Técnico (Keili)(ING) 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 2:00 Karaoke	<b>9</b>  10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 2:00 Baile
<b>12</b>  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 Cuerpo Dinámico 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (SP) 2:45 Yoga en Silla	<b>13</b>  9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) 10:00 Ajedrez 10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent) (ING) 12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen) 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING) 2:00 Cafe con Leche 2:00 Tejido Peruano	<b>14</b>  9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING) 11:30 Charlas del Estres (BIL) (SP) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 2:00 Tejido Peruano 2:00 Taller de Elaboración de Flores 2:30 Yoga Ligera	<b>15</b>  10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING) 11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP) 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) 1:00 Jardinería 101 1:00 Soporte Técnico (Keili)(ING) 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 2:00 Karaoke 2:30 Círculo de Conversación (ING) 3:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (ING)	<b>16</b>  10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 2:00 Baile
			<b>Enero 1</b>  <b>CENTRO CERRADO</b> <b>Feliz Año Nuevo</b>	<b>2</b>  10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
				<b>El Centro Cierra a las 2pm</b>
				<b>Feliz año nuevo</b>

# Programación de Actividades de Enero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
19  <b>DÍA DE MARTIN LUTHER KING JR. MLK</b>  <b>CENTRO CERRADO</b> <b>Día Festivo de MLK</b>  	20  9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) 10:00 Ajedrez 10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING) 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING) 1:00 Programa de La Maestria del Envejecimiento (ING) 2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)	21  9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) 10:00 Ajedrez 10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING) 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING) 1:00 Programa de La Maestria del Envejecimiento (ING) 2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)	22  10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING) 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) 1:00 Jardinería 101 1:00 Soporte Técnico (Keili)(ING) 1:30 Tomando Control de su Salud (ING) 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 2:00 Karaoke	23  10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (ING) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 2:00 Baile
26  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 Cuerpo Dinámico 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP) 2:45 Yoga en Silla	27  9:00 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) 10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent) 12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen) 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING) 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING) 2:00 Cafe con Leche 2:00 Tejido Peruano	28  9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Evaluación del Prevención de caídas de la UCSF (BIL) (SP) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas(ING) 2:00 Tejido Peruano 2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)	29  10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING) 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) 1:00 Jardinería 101 1:00 Soporte Técnico (Keili)(ING) 1:30 Tomando Control de su Salud (ING) 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 2:00 Karaoke 2:30 Círculo de Conversación (ING) 3:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (ING)	30  10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (ING) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 2:00 Baile

## EVENTOS ESPECIALES

1/06 - 10:00am Educación de Emergencia de San Francisco (BIL) (ING)  
1/06 - 1:00pm SFPL Bibliobús (BIL) (ING)  
1/08 - 11:00am Presentación Musical de Music aLive  
1/13 - 2:00pm Cafe con Leche  
1/14 - 11:30am Charlas del Estres (BIL) (SP)  
1/18 - 2:30pm Círculo de Conversación (ING)  
1/18 - 3:00pm Toma de Presión Arterial (Sarai) (ING)  
1/20 - 1:30pm Programa de La Maestria del Envejecimiento (ING)  
1/20 - 2:00pm Consejo de Mayores (BIL) (ING)  
1/22 - 1:30pm Tomando Control de su Salud (ING)  
1/28 - 10:00am Evaluación del Prevención de caídas de la UCSF (BIL)(SP)

## HORARIO REGULAR DEL CENTRO

### Registro\*Lunes a Viernes:

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

### Laboratorio de computación\* Lunes a Viernes:

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

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud  
(415) 550-6002, workshops@onlok.org

Programa de La Maestria del Envejecimiento  
workshops@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 preinscripción

