

MONDAY

Octubre 2

9:00 Soporte Técnico (Ivan) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:00 **Aeróbicos Latinos (BIL) (ING)**
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Recetas culturales y saludables, hablemos de nutrición!
1:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2

TUESDAY

3



9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) (H)
10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
10:30 Prevención de Caídas 1 (ING)(V)
11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (2)
11:45 Baile en Línea para Principiantes
1:00 Toma de Presión (BIL) (ING)
1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING)
2:00 Tejido Peruano



10

9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) (H)
10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:30 **Cuerpo Dinámico**
10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V)
1:00 Toma de Presión (BIL) (ING)
1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING)
2:00 Tejido Peruano

WEDNESDAY

4

Película

9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John) (BIL) (CA)
1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)
2:30 **Película**

CANCELADA:
2:30 Yoga Ligerero (ING)

THURSDAY

5

Círculo de Conversación

10:00 On Lok Always Active (BIL) (SP)(V)
10:00 Sala de Juegos
11:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2 (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)
1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento
2:00 **Círculo de Conversación (ING)**
2:00 Karaoke

FRIDAY

6



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)
10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V)
12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)
2:00 Baile y Rifa

SATURDAY

7

10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 **Soporte Técnico (Moses)**
2:00 Karaoke



9 Cafe Con Leche

9:00 Soporte Técnico (Ivan) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING)
11:00 **Aeróbicos Latinos (BIL) (ING)**
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2
2:30 **Cafe con Leche**

11 Charles de Estres

9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:30 **Taller de impresión monocromo (RSVP)**
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA)
11:30 **Charles de Estres**
1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)
1:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2
2:00 Tejido Peruano (SP)
2:30 Yoga Silla (ING)
2:30 **Película**

CANCELADA:
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)

12 Mahjong

10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
11:00 **Mahjong**
1:00 Taller Diabetes (ING)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)
1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento
2:00 Círculo de Conversación (ING)
2:00 Karaoke

13

VIERNES 13

9:30 **Mini Bazar**
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)
10:30 Prevención de Caídas 1 (V)
12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1
2:00 Baile y Rifa

14

10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Soporte Técnico (Moses)
2:00 Karaoke



16 Recetas culturales y saludables

9:00 Soporte Técnico (Ivan) (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
1:30 Recetas culturales y saludables, hablemos de nutrición!
1:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2

CANCELADA:
11:00 Aerobicos Latinos

17 Consejo de Mayores

9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) (H)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
10:30 Prevención de Caídas 1(ING)(V)
11:45 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING)
1:00 Toma de Presión (BIL) (ING)
1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING)
2:00 **Consejo de Mayores (BIL) (ING)**
2:00 Tejido Peruano

18



9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA)
1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)
1:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2
2:00 Tejido Peruano (SP)
2:30 Yoga de ligero (ING)
2:30 **Película**

19



10:00 On Lok Always Active (BIL) (SP)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)
1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento
2:00 Karaoke

20 Clase de Dibujo y Pintura

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)
10:30 Prevención de Caídas 1 (V)
12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1
2:00 Baile y Rifa

21 KDSAP Presentación del Riñón

10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Soporte Técnico (Moses)
1:00 **KDSAP Presentación del Riñón**
2:00 Karaoke



MONDAY

23 Cafe con Leche

9:00 Soporte Técnico (Ivan) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:00 Aeróbicos Latinos (BIL) (ING)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2
2:30 Cafe con Leche

30 Altar para el Día de Muertos

9:00 Soporte Técnico (Ivan) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:00 Aeróbicos Latinos (BIL) (ING)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2
2:00 Altar para el Día de Muertos

TUESDAY

24



9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) (H)
10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:30 Cuerpo Dinámico
10:30 Prevención de Caídas 1 (ING)(V)
11:45 Baile en Línea para Principiantes (H)(ING)
1:00 Toma de Presión (BIL) (ING)
2:00 Tejido Peruano

CANCELADA:
1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING)

31



9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING)
9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) (H)
10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:30 Cuerpo Dinámico
10:30 Prevención de Caídas 1 (ING)(V)
11:45 Baile en Línea para Principiantes (H)(ING)
1:00 Toma de Presión (BIL) (ING)
1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING)

WEDNESDAY

25

Comité de Voluntarios

9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA)
1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)
1:30 Tai Chi para Artritis Nivel 2
2:00 Tejido Peruano (SP)
2:30 Yoga Silla (ING)
2:30 Película

THURSDAY

26



10:00 On Lok Always Active (BIL) (SP)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)
1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento
2:00 Karaoke

FRIDAY

27

Concurso de disfraces y bailes de Halloween

9:30 Bazar Espeluznante
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)
10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V)
12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING)
1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:30 Concurso de disfraces y bailes de Halloween

SATURDAY

28

10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Soporte Técnico (Moses)
2:00 Karaoke



Eventos Especiales

10/02 - 11:00am Aeróbicos Latinos (BIL) (ING)
10/05 - 2:00pm Círculo de Conversación (ING)
10/09 - 2:30pm Cafe con Leche
10/11 - 10:30am Taller de impresión monocromo (RSVP)
10/11 - 11:30am Charles de Estres
10/12 - 11:00am Mahjong
10/27 - Concurso de disfraces y bailes de Halloween

REGULAR CENTER HOURS

Registro

Lunes–Sabado 9:00am–4:00pm

Gimnasio*

Lunes–Sabado, 10:00am–3:00pm

Sala de Computación*

Lunes–Sabado, 11:00am–4:00pm

* 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

Luz Ibarra, (415) 550-2265 or luz.ibarra@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

Maestría de Envejecimiento Charlas y Sesiones informativas

Valorie Villela, (415) 439-9364 or valorie@onlok.org

ANNOUNCEMENTS

Activities marked with (SP) are in Spanish, (CA) are in Cantonese, and (BIL) are bilingual.

Activities are subject to change without notice.

All activities require a pre-registration or pre-sign-up process.

All activities are in-person unless marked with (V) for virtual or (H) for hybrid, in-person & virtual.

