

Programación de Actividades Octubre 2023

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|---|--|--|--|---|--|
| Octubre 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| <p>Octubre 2</p> <p>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</p> | <p>3 </p> <p>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</p> | <p>4 </p> <p>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</p> <p>CANCELADA: 2:30 Yoga Ligero (ING)</p> | <p>5 </p> <p>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</p> | <p>6 </p> <p>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</p> | |
| 9 Cafe Con Leche | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| <p>9 Cafe Con Leche</p> <p>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</p> | <p>10 </p> <p>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</p> | <p>11 </p> <p>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</p> <p>CANCELADA: 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)</p> | <p>12 </p> <p>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</p> | <p>13 </p> <p>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</p> | |
| 16 Recetas culturales y saludables | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| <p>16 Recetas culturales y saludables</p> <p>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</p> <p>CANCELADA: 11:00 Aerobicos Latinos</p> | <p>17 </p> <p>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</p> | <p>18 </p> <p>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</p> | <p>19 </p> <p>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</p> | <p>20 </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) 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</p> | <p>21 </p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Soporte Técnico (Moses) 1:00 KDSAP Presentación del Riñón 2:00 Karaoke</p> |

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|---|---|--|--|--|---|
| 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 | 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) | 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 | 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 | 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 | 28 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Soporte Técnico (Moses) 2:00 Karaoke |
| 30 Altar para el Dia 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 Dia de Muertos | 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) | DÍA DE LAS BRUJAS | Feliz Halloween! | | |

imagenesgratis.top

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 Arthritis

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 Villega, (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.

