








Actividades marcadas con **(ING)** están en inglés, **(CH)** están en cantonés, y **(BIL)** con bilingüe. **Las actividades están sujetas a cambios sin aviso.**

Todas actividades requieren una preinscripción o pre-registro adicional para participar. Todas las actividades son virtuales a menos que estén marcadas con un **(V)** son en persona. Actividades marcadas **(H)** son virtuales y en persona.

# Febrero 2023

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
		<b>1</b> 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (ING) 11:30 Charla Sobre el Estrés (BIL)(SP) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 2:00 Yoga de Silla (ING)(V) 2:00 Conciencia virtual para crear conciencia de Cáncer de Hígado con Dr. Mirda (ESP)	<b>2</b> 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Sala de Cómputo 10:30 Clase de Arte el Museo De Young (BIL)(SP) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL)(SP) 11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa para dominar el envejecimiento (ESP)	<b>3</b> 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Soporte Técnico con CTN 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(SP) 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:00 Taller DEEP (ING)(V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (V) 1:00 Prevención de Caídas 1	<b>4</b> 11:00 Matiné de cine: 42: La Historia de Jackie Robinson 
<b>6</b> 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo (V) 10:00 Taller de Nutrición Leah's Pantry 10:00 Sala de Juegos (BIL) 11:00 Sala de Cómputo 1:00 Manejo del dolor crónico (ESP) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)	<b>7</b> 9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Taller DEEP 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) 2:30 Programa para dominar el envejecimiento (ING)(V)	<b>8</b> 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Soporte Técnico (BIL) (CA) 1:00 Prevención de Caídas 1 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) 2:00 Yoga Ligero (ING)(V)	<b>9</b> 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Sala de Cómputo 10:30 Clase de Arte en Museo De Young 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) 11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa para dominar el envejecimiento (ESP) 2:00 Círculo de conversación	<b>10</b> 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Soporte Técnico con CTN 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:00 Taller DEEP (ING)(V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (V) 1:00 Prevención de Caídas 1	<b>11</b> 11:00 Matinée de cine: Figuras Ocultas 

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
<p>13</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Taller de Nutrición Leah's Pantry 10:00 Sala de Juegos (BIL) 11:00 Lecturas de Psicología (ING) (V) 11:00 Sala de Cómputo 1:00 Manejo del dolor crónico 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:30 Café con Leche</p>	<p>14</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Taller DEEP 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) 12:00 Película de San Valentín: How to be a Latin Lover 2:30 Programa para dominar el envejecimiento (ING)(V) 2:00 Programa para dominar el envejecimiento - sesión de información</p>	<p>15</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Soporte Técnico (BIL) (CA) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 2:00 Yoga de Silla (ING)</p> <p>HAPPY Valentine's Day</p>	<p>16</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (V) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:30 Clase de Arte en Museo De Young 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa para dominar el envejecimiento (ESP)</p>	<p>17</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Soporte Técnico con CTN (ING) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:00 Taller DEEP (V)(ING) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)</p>	<p>18</p> <p><b>12:00 La Celebración de la Vida de Clara</b></p> 
<p>20</p> <p><b>Día de los Presidentes</b></p> <p><b>No actividades virtuales</b></p> <p>10:00 Matinée de cine: Lee Daniels' EL MAYORDOMO</p> 	<p>21</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Taller DEEP (SPA) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) 12:45 Consejo de Personas Mayores (BIL) 2:30 Programa para dominar el envejecimiento (ING)(V) 2:00 Programa para dominar el envejecimiento - sesión de información</p>	<p>22</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Soporte Técnico (BIL) (CA) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) 2:00 Yoga de Silla (ING) (V)</p>	<p>23</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:30 Clase de Arte en Museo De Young 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa para dominar el envejecimiento (ESP) 2:00 Círculo de Conversación (ING)</p>	<p>24</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Soporte Técnico con CTN (ING) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:00 Taller DEEP (V)(ING) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 12:00 Bazar de Febrero! 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> 	<p>25</p> <p>11:00 Matinée de cine: Viniedo a America</p> 
<p>27</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Taller de Nutrición Leah's Pantry 10:00 Sala de Juegos (BIL) 11:00 Sala de Cómputo 1:00 Manejo del dolor crónico 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:30 Café con Leche</p>	<p>28</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Taller DEEP (SPA) 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING) (V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL)</p>	<p>28 cont.</p> <p>2:30 Programa para dominar el envejecimiento (ING) (V) 2:00 Programa para dominar el envejecimiento - sesión de información</p>			

### **¿Tiene interés en participar en nuestras actividades?**

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

Billy Li, Personal de Servicio al 415-550-2216 o correo electrónico [billy.li@onlok.org](mailto:billy.li@onlok.org)

Rudy Lopez, Coordinador de Operaciones al 628-433-1517 o correo electrónico [rodolfo.lopez@onlok.org](mailto:rodolfo.lopez@onlok.org)

### **Para preinscribirse o pre-registrar en las clases comuníquese con los miembros del personal apropiados:**

On Lok Siempre Activo/prevencción de Caídas - Luz Ibarra, Especialista de Siempre Activo al 415-550-2265 o correo electrónico: [lvillanueva@onlok.org](mailto:lvillanueva@onlok.org)

Tai Chi Arthritis – Diana Lara, Especialista de Programa de Promoción de Salud al 415-550-2209 o correo electrónico: [dlararodgers@onlok.org](mailto: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](mailto:kwong@onlok.org)

Diabetes DEEP – Elizabeth Soberanes, 415-550-2243 o correo electrónico: [elizabeth.soberanes@onlok.org](mailto:elizabeth.soberanes@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](mailto:valorie@onlok.org)

Voluntarios – Manuel Raneda, Gerente del Programa de Voluntarios al 415-550-2269 o correo electrónico: [manuel.raneda@onlok.org](mailto:manuel.raneda@onlok.org)

**On Lok 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**



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
**Department of Disability  
and Aging Services**

On Lok 30th Street Senior Center | 225 30th Street, 3rd Floor | San Francisco, CA 94131 | 415.550.2210  
[onlok.org/senior-center](http://onlok.org/senior-center) | Encuentros en Facebook