

ON LOK 30TH STREET SENIOR CENTER

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

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
		<p>1</p> <p>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)</p>	<p>2</p> <p>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)</p>	<p>3</p> <p>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</p>	<p>4</p> <p>11:00 Matiné de cine: 42: La Historia de Jackie Robinson</p> 
<p>6</p> <p>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)</p>	<p>7</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) 2:30 Programa para dominar el envejecimiento (ING)(V)</p>	<p>8</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 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) 2:00 Yoga Ligero (ING)(V)</p>	<p>9</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>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</p>	<p>11</p> <p>11:00 Matinée de cine: Figuras Ocultas</p> 

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
13 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 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	14 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	15 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)	16 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)	17 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)	18 12:00 La Celebración de la Vida de Clara 
20 Día de los Presidentes No actividades virtuales 10:00 Matinée de cine: Lee Daniels' EL MAYORDOMO 	21 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	22 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)	23 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)	24 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)	25 11:00 Matinée de cine: Viniendo a America 
27 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	28 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)	28 cont. 2:30 Programa para dominar el envejecimiento (ING) (V) 2:00 Programa para dominar el envejecimiento - sesión de información			

¿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

Rudy Lopez, Coordinador de Operaciones al 628-433-1517 o correo electrónico rodolfo.lopez@onlok.org

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

On Lok Siempre Activo/prevención de Caídas - Luz Ibarra, Especialista de Siempre Activo al 415-550-2265 o correo electrónico: lvillanueva@onlok.org

Tai Chi Artritis – Diana Lara, Especialista 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

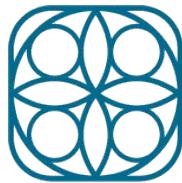
Diabetes DEEP – Elizabeth Soberanes, 415-550-2243 o correo electrónico: elizabeth.soberanes@onlok.org

Maestría de Envejecimiento Charlas y Sesiones informativas – Valorie Villela, directora de Programación Senior WELL al 415-439-9364 o correo electrónico: valorie@onlok.org

Voluntarios – Manuel Raneda, Gerente del Programa de Voluntarios al 415-550-2269 o correo electrónico: 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 | Encuentros en Facebook