



Actividades en negrita y marcadas con (IN) están en inglés, (CH) están en chino, y (BIL) con bilingüe.

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

Las actividades en persona en On Lok 30th Street Senior Center y requieren prueba de vacunación completa con booster contra Covid-19

30TH STREET SENIOR CENTER CALENDARIO DE ACTIVIDADES Noviembre 2022

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|--|---|---|---|--|
| | 1 9:45am Coro de la 30 con CMC (BIL) (H*) 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 11:30 Tai Chi Arthritis Nivel 1 (BIL) (*) | 2 10:00 Siempre Activo (IN) 11:30 Stress Busters (IN) (*) 2:00 Yoga Ligera (IN) 2:00-4:00 Celebracion Dia de Los Muertos (BIL) (*)  | 3 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Tai Chi Arthritis Nivel 1 (BIL) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) | 4 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Clase de dibujo y pintura (BIL) (*) 10:00 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 2:00pm Tai Chi Arthritis Nivel 2 (IN) (*) | 5 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*) 10:00 DEEP Taller de Diabetes DEEP (SP) (*) |
| 7 10:00 Siempre Activo (BIL) 1:00 Tomando Control de su Salud (SP) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Tai Chi Arthritis Nivel 2 (*) (IN) <i>Hoy 11/7 es el primer día de esta serie de Tomando Control de su Salud en Español. Esta serie va a ser por 7 semanas hasta 12/19.</i> | 8 9:45am Coro de la 30 con CMC (BIL) (H*) 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 11:30 Tai Chi Arthritis Nivel 1 (BIL) (*) 2:30 Programa de dominio del envejecimiento – AMP Serie # 14 (IN) | 9 10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga en Silla (IN) 1:30 CTN Programa de conectividad (ACP) y evento de soporte técnico (BIL) (*) 2:30 Programa de dominio del envejecimiento – AMP Serie #13(IN) | 10 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Tai Chi Arthritis Nivel 1 (BIL) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 3:00 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información <i>11/10 es el ultimo día de esta serie de Tai Chi Level 1 (BIL) (*)</i> | 11 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Clase de dibujo y pintura (BIL) (*) 10:00 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 2:00pm Tai Chi Arthritis Nivel 2 (IN) (*) <i>11/11/22 es el ultimo día de este grupo de Prevención de Caídas 1</i> | 12 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*) 10:00 DEEP Taller de Diabetes DEEP (SP) (*) |

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|---|---|---|--|--|---|
| 14 10:00 Siempre Activo (IN) 11:00am Lectura de psicología (IN) 1:00 Tomando Control de su Salud (SP) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Tai Chi Arthritis Nivel 2 (IN) 2:00 Café Con Leche (*) | 15 9:45am Coro de la 30 con CMC (BIL) (H*) 10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 2:30 Programa de dominio del envejecimiento – AMP Serie # 14 (IN) <i>No clase de Cuerpo Dinámico en 11/15, 11/17, and 11/19. Clase regresara el 11/22 y 11/26. No clase 11/24.</i> | 16 10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga Ligera (IN) 2:30 Programa de dominio del envejecimiento – AMP Serie #13 (IN) | 17 10:00 Siempre Activo (BIL) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00pm Conversation Circle (IN) 3:00 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información | 18 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Clase de dibujo y pintura (BIL) (*) 10:00 Baile en Línea (IN) 2:00pm Tai Chi Arthritis Nivel 2 (IN) (*) Visita de Synergy School en el centro de la 30 (BIL) (*) | 19 10:00 DEEP Taller de Diabetes DEEP (SP) (*) <i>No clase de Cuerpo Dinámico 11/19. Clase regresara 11/22 y 11/26. No clase 11/24.</i> <i>11/19 es el ultimo dia de esta serie de DEEP en español.</i> |
| 21 10:00 Siempre Activo (IN) 1:00 Tomando Control de su Salud (SP) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00pm Tai Chi Arthritis Nivel 2 (IN) (*) | 22 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Reunión de consejo de personas mayores (Senior Council) (BIL) <i>No Baile de Línea 11/22. Clase regresara 11/29.</i> <i>No Coro hoy 11/22 en honor a día festivo de gracias. Coro regresara 11/29.</i> <i>No Aging Mastery Program – Series #14 today. Will return 11/29.</i> | 23 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00am Thanksgiving Bingo/Gratitude Event (BIL) (*) 1:30pm Thanksgiving Bingo/Gratitude Event (BIL) (*) 2:00 Yoga en Silla (IN) <i>No Programa de dominio del envejecimiento – AMP serie # 13 hoy. Clase regresara 11/30.</i> | 24 Celebración de Acción de Gracias 10:00am Película Matinee (*) <i>No clases 11/24 in Observación de celebración de Acción de Gracias</i> <i>No clase de Cuerpo Dinámico 11/24. Clase regresara el 11/26.</i>  | 25 Celebración de Acción de Gracias 10:00am Película Matinee (*) <i>No classes 11/25 en Observación de celebración de Acción de Gracias</i> | 26 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*) |
| 28 10:00 Siempre Activo (IN) 1:00 Tomando Control de su Salud (SP) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00pm Tai Chi Arthritis Nivel 2 (IN) (*) 2:00 Café Con Leche (*) | 29 9:45am Coro de la 30 con CMC (BIL) (H*) 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 2:30 Programa de dominio del envejecimiento – AMP Serie # 14 (IN) | 30 10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga Ligera (IN) 2:30 Programa de dominio del envejecimiento – AMP Serie #13(IN) | Dec 1 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00pm Conversation Circle (IN) | Dec 2 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Clase de dibujo y pintura (BIL) 10:00 Baile en Línea (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 2:00pm Tai Chi Arthritis Nivel 2 (IN) (*) | Dec 3 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*) |

¿Tiene interés en participar en nuestras actividades?

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

Raul Barraza, *Gerente de Operaciones* al 415-550-2257 o correo electrónico: raul.barraza@onlok.org

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

- **Siempre Activo/prevencción de Caídas** - Luz Villanueva, *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 Vilella, *directora de Programación Senior WELL* al 415-439-9364 o correo electronica: valorie@onlok.org
- **Voluntarios** - Michelle Lopez, *Gerente del Programa de Voluntarios* al 415-550-2205 o correo electrónico: mlopez1@onlok.org

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**

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