

Programación de Actividades de Octubre 2025

LUNES



MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre 1



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
10:30 "Que es Cuir/Queer con OpenHouse"
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
1:30 Taller de Nutrición con Leah's Pantry
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:30 Yoga Ligera

8



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
10:30 Baile en Línea para Principiantes (Larry)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (SP)
11:30 Charles de Estres (BIL) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
1:30 Taller de Nutrición con Leah's Pantry
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:00 Tejido Peruano
2:30 Yoga Ligera

15



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (SP)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:30 Yoga Ligera
3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)

2



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)(V)
1:00 Jardinería 101
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Tejido Peruano

9



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
11:00 Presentación Musical de Music aLive
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 Taller de Diabetes (DEEP)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:30 Círculo de Conversación
2:00 Karaoke

16



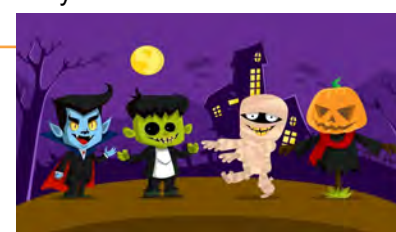
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 Taller de Diabetes (DEEP)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 BINGO w/ Pathstone

3



9:00 Soporte Técnico (Maria) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
10:00 Sala de Juegos
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Baile y Rifa

10



9:00 Soporte Técnico (Maria) (BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Presentación sobre el Riñón con UC Berkeley
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Baile y Rifa

17



9:00 Soporte Técnico (Maria) (BIL)(ING)
9:30 Bazar Espeluznante
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Max)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
10:00 Sala de Juegos
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Baile y Rifa

6



9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent) (ING)
11:00 Cuerpo Dinámico
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:30 Yoga en Silla

13



9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent) (ING)
11:00 Cuerpo Dinámico
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:30 Yoga en Silla

7



9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Ajedrez
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (SP)
1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)(V)
1:30 Evaluaciones de detección de caídas de la UCSF
2:00 Café con Leche
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)

14



9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Ajedrez
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (SP)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)



11



10:00 Examen Renal con UC Berkeley



LUNES

20

El Centro Cierra a la 1pm



9:00 Soporte Técnico (Yvan) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent) (ING)
10:30 Yoga en Silla
11:00 Cuerpo Dinámico
1:30 On Lok Siempre Activo (V)

27



9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent) (ING)
11:00 Cuerpo Dinámico
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)
2:30 Yoga en Silla

MARTES

21



9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Ajedrez
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
2:00 Consejo de Mayores (BIL) (SP)
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)

28



9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cínicas Legales con La Raza (BIL) (ING)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Ajedrez
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Café con Leche
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)

MIÉRCOLES

22



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:30 Yoga Ligera

29



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:30 Yoga Ligera

JUEVES

23



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
11:00 Emergencias Esté preparado (5 Pasos)
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Taller de Diabetes (DEEP)
2:30 Círculo de Conversación (ING)
2:00 Karaoke

30



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
11:00 Presentación de Cáncer de Pulmón
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Taller de Diabetes (DEEP)
2:00 Construir Altar para el Día de Muertos
2:00 Karaoke

VIERNES

24



9:00 Soporte Técnico (Maria) (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Baile y Rifa

31



9:00 Soporte Técnico (Maria) (BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
10:00 Sala de Juegos
10:30 Baile en Línea para Principiantes (Larry)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Día de Las Brujas Baile y Rifa



¡FELIZ HALLOWEEN!



EVENTOS ESPECIALES



10/01 - 10:30am "Que es Cuir/Queer con OpenHouse
10/07 - 1:00pm SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
10/07 - 1:30pm Evaluaciones de detección de caídas de la UCSF
10/07 - 2:00pm Café con Leche
10/08 - 10:30am Baile en Línea para Principiantes (Larry)
10/08 - 11:00am Ritmo Latino (BIL) (SP)
10/08 - 11:30am Charles de Estres (BIL) (ING)
10/09 - 11:00am Presentación Musical de Music aLive
10/10 - 11:00am Presentación de sobre el Riñón con UC Berkeley
10/11 - 10:00am Examen Renal con UC Berkeley
10/15 - 3:00pm Charlas con UCSF (BIL) (ING)
10/17 - 9:30 Bazar Espeluznante
10/21 - 2:00pm Consejo de Mayores (BIL) (SP)

HORARIO REGULAR DEL CENTRO

Registro*Lunes a Viernes:

9:30 am. a 12:00 pm. y
1:30 pm. a 3:30 pm.

Gimnasio Corazón Contento*Lunes a Viernes:

10:00 a. m. a 12:00 p. m. y
1:00 p.m. - 3:00pm

Laboratorio de computación* Lunes a Viernes:

10:00 a. m. a 4:00 p. m.

Requisitos especiales: Por favor pregunte en la oficina#302*

Los horarios están sujetos a cambios sin previo aviso

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

Siempre Activo/Prevención de Caídas
(415) 550-2265, alwaysactive@onlok.org

Tai Chi Artritis; Diana Lara-Rodgers
(415) 550-2209 o dlararodgers@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud
(415) 550-6002, workshops@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud
(415) 550-6002, workshops@onlok.org

Programa de La Maestría del Envejecimiento
workshops@onlok.org

LLAVE DE CALENDARIO

Las actividades marcadas con

- (ING) son en ingles
- (CA) están en cantonés
- (BIL) son bilingüe

Todas las actividades son en persona a menos que estén marcadas con:
(V) para virtual

Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.

Todas las actividades requieren preinscripción proceso de preinscripción



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

On Lok 30th Street Senior Center is available to all persons age 60 and over.
Classes are funded in part by the Office of Community Partnerships/Department of Disability and Aging Services.