

LUNES

Agosto 3

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
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)

10

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
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)

17

**CENTER
CLOSES AT 2PM**

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
11:00 Cuerpo Dinámico
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)

MARTES

4

9:30 Ajedrez
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
10:15 Baile en línea para principiantes (Carmen)
11:00 Tai Chi para Diabetes (V)
12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (Carmen)
1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)
2:00 Tejido Peruano

11

9:30 Ajedrez
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 La Raza Clínicas (BIL) (ING)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
10:15 Baile en línea para principiantes (Carmen)
12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (Carmen)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)
2:00 Tejido Peruano

18

9:30 Ajedrez
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 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
10:15 Baile en línea para principiantes (Carmen)
12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (Carmen)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)
2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)

MIÉRCOLES

5

9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis(ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL)(ING)

12

9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:30 Charlas del Estrés (BIL) (ING)
11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)

19

9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL)(ING)
3:00 Charlas sobre Salud Cerebral con UCSF

JUEVES

6

10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Tai Chi para Diabetes (ING) (V)
1:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Programa de manejo personal del Dolor Crónico
1:30 Karaoke

13

10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Music aLive Presentación Musical: Diogo Sabre and Friends
1:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Programa de manejo personal del Dolor Crónico
1:30 Karaoke
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)

20

10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Programa de manejo personal del Dolor Crónico
1:30 Karaoke
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL)(ING)

VIERNES

7

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Baile

14

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Baile

21

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Baile

on LOK® 30th Street Senior Center

Si aún no lo has hecho,
¡Registraciones en agosto!

Si participa en alguna actividad en agosto de 2026, deberá volver a registrarse y recibir el sello NARANJA.

Todo el mes de agosto
Pase a la recepción del 3^{er} piso para registrarse
Lunes a Viernes.
9:30 am - 11:30 am
1:30 pm - 3:30 pm

on LOK® 30th Street Senior Center

If you haven't yet,
August Registrations!

If you are participating in any activities as of August 2026, you need to re-register your gold card with an ORANGE STICKER

All of August
Stop by the hospitality desk to update your registration
MON -FRI
9:30 am - 11:30 am
1:30 pm - 3:30 pm

LUNES

24



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
11:00 Cuerpo Dinámico
1:00 Taller Impresión Solar con UCSF (BIL) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)



31

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
11:00 Cuerpo Dinámico
1:00 Taller Impresión Solar con UCSF (BIL) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)

MARTES

25



9:30 Ajedrez
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 Toma de Presión Arterial (Vincent) (ING)
10:15 Baile en línea para principiantes (Carmen)
12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (Carmen)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)
2:00 Tejido Peruano

MIERCOLES

26



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Always Active
10:00 Sala de Juegos
11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL)(ING)

JUEVES

27



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
1:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Programa de manejo personal del Dolor Cronico
1:30 Karaoke
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)

VIERNES

28



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:00 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (ING)
11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis
1:00 Soporte Técnico (Sebastian) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Baile



EVENTOS ESPECIALES

04/08 - 1:00 p. m. Biblioteca móvil con SFPL (Bilingüe) (Español)
04/08 - 1:30 p. m. Taller de vida saludable
06/08 - 1:30 p. m. Manejo del dolor crónico (Español)
10/08 - 10:00 a. m. Clínicas La Raza (Bilingüe) (Español)
11/08 - 11:30 a. m. Control del estrés (Bilingüe) (Español)
13/08 - 11:00 a. m. Presentación musical "Music aLive": Diogo Sabre y amigos
17/08 - 11:00 a. m. Dinámica corporal
18/08 - 2:00 p. m. Consejo de personas mayores (Bilingüe) (Español)
19/08 - 3:00 p. m. Charlas sobre salud cerebral de UCSF (Español)
20/08 - 11:30 a. m. Comité de voluntarios del jardín (Bilingüe) (Español)
24/08 - 1:00 p. m. Impresión solar con UCSF (Bilingüe) (Español)
28/08 - 11:00 a. m. Artes y manualidades con SFPL (Bilingüe)

HORARIO REGULAR DEL CENTRO

Registro*Lunes a Viernes:

9:30am-11:30pm
1:30pm-3:30pm

Gimnasio Corazón Contento*Lunes a Viernes:

10:00am-12:00pm
1:00pm- 3:00pm

Laboratorio de computación* Lunes a Viernes:

10:00am-4:00pm

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

(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

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

