

Programación de Actividades de Noviembre 2025

LUNES

Noviembre 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
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
10:00 Taller de Planificación Media con UCSF
11:00 Cuerpo Dinámico
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:30 Yoga en Silla

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
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent) (ING)
11:00 Cuerpo Dinámico
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:30 Yoga en Silla

17

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
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)

MARTES

4

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 Presentación de Baile en Línea para Principiantes (Carmen)
1:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (SP)
1:00 Charlas de Deportes con Olin (ING)
1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
2:00 Café con Leche
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)

11

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 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (SP)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)(V)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)

18

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)

MIÉRCOLES

5

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)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:30 Yoga Ligera

12

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)
11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:00 Tejido Peruano
2:30 Yoga Ligera

19

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:30 Yoga Ligera
3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)

JUEVES

6

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)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Keili) (BIL)(ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Taller de Diabetes (DEEP)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Karaoke
2:30 Círculo de Conversación

13

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
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Keili) (BIL)(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)
2:00 Karaoke

20

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 Soporte Técnico (Keili) (BIL)(ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Karaoke
2:30 Círculo de Conversación

VIERNES

7

9:00 Soporte Técnico (Marina)(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

14

9:00 Soporte Técnico (Marina)(BIL)(ING)
9:30 Bazar de Pavos
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
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Baile y Rifa

21

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



Programación de Actividades de Noviembre 2025

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
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)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
2:30 Yoga en Silla

MARTES

25

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) (ING)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Cafe con Leche
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)

MIERCOLES

26

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)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:30 Yoga Ligera



JUEVES

27 Día de Acción de Gracias



10:30 Presentacion Musical Para El Dia de Acción de Gracias

(No Actividades Virtuales*)

Centro Cierra a las 2 pm

VIERNES

28

No Actividades Virtuales

Centro Cerrado



EVENTOS ESPECIALES

11/03 - 10:00 Taller de Planificación Media con UCSF
11/04 - 1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
11/04 - 12:00 Presentación de Baile en Línea con Carmen
11/12 - 11:30 Charles de Estres (BIL) (ING)
11/13 - 11:00 Presentación Musical de Music aLive
11/14 - 9:30 Bazar de Pavos
11/17 - El centro cierra temprano, Almuerzo sera igual
11/18 - 2:00 Consejo de Mayores (BIL) (SP)
11/19 - 3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)
11/21 - 11:00 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (ING)
11/27 - 10:30 Presentación Musical Para El Día de Acción de Gracias y Almuerzo especial
11/28 - Centro Cerrado

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.