

Actividades marcadas con **(ING)** son en inglés, **(CH)** son en cantonés, y **(BIL)** con bilingüe. **Las actividades están sujetas a cambios sin aviso.**

## Marzo 2023

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.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
		1 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 2:00 Yoga de Silla (ING)	2 9:00 Soporte Técnico con Ivan (BIL) (SP) 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)(ING) 11:00 Sala de Cómputo 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)	3 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 Soporte Técnico con CTN (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 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 1:00 Cafe/Charla con las Directoras	4 10:00 Matiné de cine: 
	6 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 11:00 Sala de Cómputo 1:00 Manejo del dolor crónico 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (ING)	7 9:00 Soporte Técnico con Ivan (BIL) (ING) 9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 10:30 Aeróbicos Latinos 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) (ING) 2:00 Programa de Maestría en Envejecimiento - Sesión Informativa 2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING)(V)	8 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico (BIL) (CA) (ING) 11:30 Charla Sobre el Estrés (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (ING) 2:30 Yoga Ligero (ING)(V) 	9 9:00 Soporte Técnico con Ivan (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V) 10:00 Cuerpo Dinámico (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Arte en Museo De Young (BIL) (ING) 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) (ING) 11:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento	10 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) 10:00 Soporte Técnico con CTN (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (V) 1:00 Prevención de Caídas 1

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
<p>13</p> <p>9:00 Soporte Técnico con Ivan (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Cuerpo Dinámico (V) 10:00 Taller de Nutrición Leah's Pantry 10:00 Sala de Juegos 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) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1</p>	<p>14</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 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 10:30 Aeróbicos Latinos 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL)(ING) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING)(V)</p>	<p>15</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico (BIL) (CA) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (ING) 2:30 Yoga de Silla (ING)</p>	<p>16</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (V) 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL)(ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:00 Círculo de Conversación (ING)</p>	<p>17</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING) 11:00 Sala de Cómputo 10:00 Soporte Técnico con CTN (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) (V) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:30 Programa de Maestría en Envejecimiento de Graduación 2:00 Baile de San Patricio</p> 	<p>18</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p>
<p>20</p> <p>9:00 Soporte Técnico con Ivan (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Cuerpo Dinámico (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 11:00 Sala de Cómputo 1:00 Manejo del dolor crónico 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 2:30 Cafe con Leche</p>	<p>21</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 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 10:30 Aeróbicos Latinos 1:00 Sala de Cómputo 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) (ING) 12:45 Consejo de Personas Mayores (BIL)(ING) 2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING)(V)</p>	<p>22</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico (BIL) (CA) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (ING) 2:30 Yoga de Silla (ING) 3:00 Charlas con UCSF</p>	<p>23</p> <p>9:00 Soporte Técnico con Ivan (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico (V) 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL)(ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:00 Círculo de Conversación (ING)</p>	<p>24</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 Soporte Técnico con CTN (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING)(V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING)(V) 12:00 Bazar de primavera! 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> 	<p>25</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p>
<p>27</p> <p>9:00 Soporte Técnico con Ivan (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Cuerpo Dinámico (V) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Sala de Cómputo 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1</p>	<p>28</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 10:30 Aeróbicos Latinos 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V)</p>	<p>29</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico (BIL) (CA) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (ING) 2:30 Yoga de Silla (ING)</p>	<p>30</p> <p>9:00 Soporte Técnico con Ivan (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico (V) 11:00 Sala de Cómputo 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL)(ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento</p>	<p>31</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 Soporte Técnico con CTN (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING)(V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING)(V) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)</p>	

## **¿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](mailto:billy.li@onlok.org)

Rudy Lopez, Coordinador de Operaciones al 628-433-1517 o correo electrónico [rodolfo.lopez@onlok.org](mailto: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: [luz.ibarra@onlok.org](mailto:luz.ibarra@onlok.org)

Prevención de Caídas - Sue Mittelman al 415-550-2209 o correo electrónico: [susan.mittelman@onlok.org](mailto:susan.mittelman@onlok.org)

Tai Chi Artritis – Diana Lara, Especialista del Programa de Promoción de Salud al 415-550-2209 o correo electrónico: [dlararodgers@onlok.org](mailto: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](mailto:kwong@onlok.org)

Diabetes DEEP – Miguel Martinez, Especialista del Programa de Promoción de Salud al 415-550-2201 o correo electrónico: [miguel.martinez@onlok.org](mailto:miguel.martinez@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](mailto:valorie@onlok.org)

Voluntarios – Manuel Raneda, Gerente del Programa de Voluntarios al 415-550-2269 o correo electrónico: [manuel.raneda@onlok.org](mailto: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](http://onlok.org/senior-center) | Encuentros en Facebook