

# Programación de Actividades Diciembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p><b>2 de Diciembre</b></p>  <p>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 Taller de Nutricion con Leah's Panty 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p><b>3</b></p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING) 12:00 Baile en Línea para Principiantes(ING) 12:00 Soporte Técnico (Denise)(ING) 1:00 SFPL Bibliobús 1:30 Toma de Presión Arterial (BIL)(ING) 2:00 Café con Leche 2:00 Tejido Peruano</p>	<p><b>4</b></p>  <p>9:00 Soporte Técnico (Gabriela)(BIL)(SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING) 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligerero (ING)</p> 	<p><b>5</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING) 1:00 Tomando Control de su Salud 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Circulo de conversación (ING) 2:00 Toma de Presión Arterial(BIL)(ING) 2:00 Karaoke</p>	<p><b>6</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 10:00 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA) 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)</p> <p style="text-align: center;"><b>Centro Cierra a las 2 pm</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 BINGO con S.F Bay Area Questbridge Grupo de Alumnos</p> 
<p><b>9</b></p> <p><b>Asociación de Alzheimer</b></p> <p>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 Artes y Oficios con SFPL 1:00 Asociación de Alzheimer %`\$`HU`Yf`XYBi fJWcb`Vt`b` @U fg`DUblm 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p><b>10</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 10:30 Presentacion del Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 12:00 Soporte Técnico (Denise)(ING) 1:30 Toma de Presión Arterial (BIL)(ING) 1:30 Comité de Actividades(BIL)(ING) 2:00 Haciendo bolsas de regalos</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Charlas de Estrés</b></p> <p>10:00 Soporte Técnico(Gabriela)(BIL)(SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING) 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligerero (ING)</p> 	<p><b>12</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico(ING) 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 11:00 Presentacion de parte de Music aLive 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) 2:00 Karaoke</p>	<p><b>13</b></p>  <p>9:30 BRRRRR BAZAAR 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 10:00 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA) 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p><b>14</b></p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 Películas Festivas</p> 
<p><b>16</b></p>  <p>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 BINGO con UCSF 1:30 Taller de Nutricion con Leah's Panty 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Presentacion de Baile en Línea para Principiantes</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 10:30 Presentacion de Baile en Línea para Principiantes (ING) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) 12:00 Soporte Técnico (Denise)(ING) 2:00 Consejo de Mayores (BIL)(SP) 2:00 Café con Leche</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Acuario de la Bahía Visita virtual en la Calle 30</b></p> <p>9:00 Soporte Técnico (Gabriela)(BIL)(SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 10:00 Acuario de la Bahía Visita virtual en la Calle 30 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligerero (ING) 3:00 Celebraciones navideñas con la escuela primaria Marshall</p>	<p><b>19</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Toma de Presión Arterial(BIL)(ING) 2:00 Karaoke 2:00 Circulo de conversación (ING)</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Las Posadas y Baile Navideño y Rifa</b></p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 10:00 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA) 10:30 Las Posadas 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 2:00 Baile Navideño y Rifa</p>	<p><b>21</b></p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 Películas Festivas</p> 

## LUNES

**23**

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 Mahjong  
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)



**30**



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 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)

## MARTES

**24**



10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA)  
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)  
10:00 Ajedrez  
10:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)  
12:00 Soporte Técnico (Denise)(ING)  
1:00 Películas Festivas  
2:00 Tejido Peruano

**31**

10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA)  
10:00 Ajedrez  
10:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)  
12:00 Soporte Técnico (Denise)(ING)  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)  
2:00 Tejido Peruano

**Listos para recibir el año nuevo?**



## MIERCOLES

**25 Navidad**



10:00 Sala de Juegos  
10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING)  
11:00 Presentación Musical Navideñas  
1:00 Películas Festivas

**No Actividades Virtuales Centro Cierra a las 2 pm**



## JUEVES

**26**



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING)  
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)  
2:00 Toma de Presión Arterial(BIL)(ING)  
2:00 Karaoke




## VIERNES

**27**



10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING)  
10:00 Soporte Técnico(Josh)(BIL)(CA)  
2:00 Baile y Rifa



## SABADO

**28**

9:00 Yoga de Silla (ING)  
2:00 Películas Festivas



### EVENTOS ESPECIALES

12/03 - 1:00 SFPL Bibliobús  
12/07 - 2:00 BINGO con S.F Bay Area Questbridge Grupo de Alumnos  
12/09 - 11:00 Artes y Oficios con SFPL  
12/09 - 1:00 Asociación de Alzheimer  
12/10 - 10:30 Presentacion del Coro de la 30 con CMC  
12/11 - 11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING)  
12/12 - 11:00 Music aLive Presentation  
12/13 - 9:30 BRRRRR BAZAAR  
12/16 - 11:00 BINGO con UCSF  
12/17 - 10:30 Presentacion de Baile en Línea (pricipantes)  
12/18 - 10:00 Acuario de la Bahía Visita en la Calle 30  
12/20 - 10:30 Las Posadas  
12/20 - 2:00 Baile Navideño y Rifa  
12/25 - 11:00 Presentación Musical de Navidad

### HORARIO REGULAR DEL CENTRO

**Registro\***  
Lunes a sábado, de 10:00 am. a 12:00 pm. y 2:00 pm. a 3:30 pm.

**Gimnasio Corazón Contento\***  
Lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 12:00 p. m. y 1:00 p.m. - 3:00pm  
Sábado 10:00 a.m. - 12:00p.m.

**Laboratorio de computación\***  
Lunes a sábado, 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**  
Genny Pinzon, (415) 550-2291 o [alwaysactive@onlok.org](mailto:alwaysactive@onlok.org),  
Sue Mittelman, (415) 550-2208 o [susan.mittelman@onlok.org](mailto:susan.mittelman@onlok.org)

**Tai Chi Artritis**  
Diana Lara-Rodgers,  
(415) 550-2209 o [dlararodgers@onlok.org](mailto:dlararodgers@onlok.org)

**Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud**  
Miguel Martinez, (415) 550-2201 o [miguel.martinez@onlok.org](mailto:miguel.martinez@onlok.org)  
Programa de La Maestría del Envejecimiento  
Nicole Malik, (415)550-2211 & [nicole.malik@onlok.org](mailto:nicole.malik@onlok.org)

### LLAVE DE CALENDARIO

Las actividades marcadas con

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

**Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.**

Todas las actividades requieren preinscripción proceso de preinscripción

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