

Programación de Actividades de MAYO 2025

LUNES

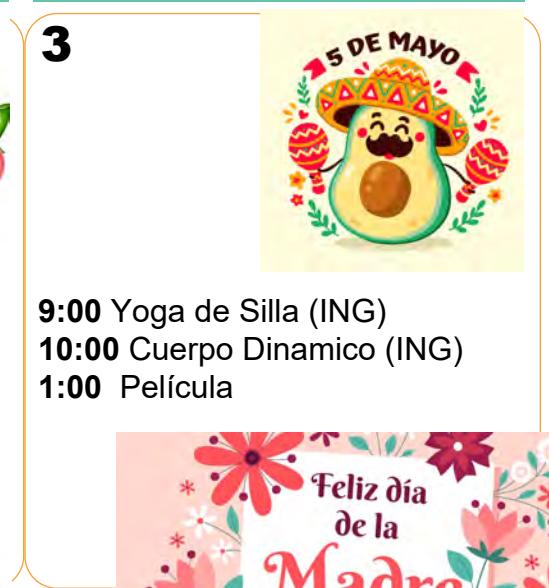
MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO



QUE EL 4 DE MAYO ESTÉ CONTIGO.

- 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
- 1:00 BINGO con UCSF (BIL) (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevencion de Caídas (ING) (V)
- 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)



- 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 (BIL) (ING)
- 1:00 Tai Chi Para Artritis y Prebencion de Caídas (ING) (V)
- 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
- 1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)



- 9:00 Práctica de baile de Carnaval RSVP
- 9:45 Coro de la 30 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 Prevencion de caidas
- 12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
- 1:00 Jardineria 101
- 1:00 SFPL BiblioBús
- 3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)



- 10:00 Soporte Técnico (Gabriela) (BIL)(SP)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
- 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 Jardineria 101
- 1:00 SFPL BiblioBús
- 3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)



- 10:00 Soporte Técnico (Gabriela) (BIL)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
- 10:30 Información de Prevención de Estafa (ING)
- 11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING)
- 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
- 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
- 2:00 Karaoke
- 2:30 Yoga Ligero (ING)



- 9:00 LDG Carnival Dance Practice RSVP (BIL) (ING)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
- 11:00 Presentación de Music aLive
- 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
- 12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)
- 1:00 BINGO with LEVI'S
- 1:00 Programa de La Maestria del Envejecimiento
- 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
- 2:00 Karaoke



- 9:00 Práctica de baile de Carnaval RSVP
- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
- 11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)
- 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevencion de Caídas (ING)
- 12:30 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
- 1:00 Programa de La Maestria del Envejecimiento
- 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
- 2:00 Karaoke
- 2:30 Circulo de Conversación (ING)



- 9:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)
- 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)
- 11:00 Dia de las Madres presentación musical
- 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
- 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL) (ING)
- 2:00 Dia de las Madres Baile y Rifa



- 9:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)
- 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)
- 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
- 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)

El Centro Cerrará a las 2pm



- 9:00 Yoga de Silla (ING) (Marie)
- 10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
- 10:00 Soporte Técnico (Colin)(BIL) (CA)
- 10:30 Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)
- 1:00 Película

Programación de Actividades de MAYO 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
19 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 1:00 Tai Chi Para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) El Centro estará Cerrado 	20 9:00 Práctica de baile de Carnaval RSVP 9:45 Coro de la 30 CMC (BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 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) (ING) 1:00 Jardineria 101 2:00 Consejo de Mayores (BIL)(ING) 3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)	21 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 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligero (ING) (Marie) 3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)	22 9:00 LDG Carnival Dance Practice RSVP (BIL) (SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING). 12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING) 1:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Karaoke	23 10:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 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) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 2:00 Baile y Rifa	24 9:00 Yoga de Silla (ING) (Marie) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA) 1:00 Película
26 	27 9:45 Coro de la 30 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 (ING) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING) 1:00 Jardineria 101 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING) 2:00 Cafe con Leche 3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)	28 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 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligero (ING)	29 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevencion de Caídas (ING) 12:30 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) 1:00 Programa de La Maestria del Envejecimiento 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Karaoke 2:00 Circulo de Conversación (ING)	30 9:30 Bazar de Sol 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) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 2:00 Baile y Rifa	31 9:00 Yoga de Silla (ING) (Marie) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Soporte Técnico (Colin)(BIL) (CA) 1:00 Película

EVENTOS ESPECIALES

05/02 - 2:00pm Cinco de Mayo Baile y Rifa
 05/05 - 1pm BINGO con UCSF (BIL) (ING)
 05/07 - 11:00am Información de Prevención de Estafa
 05/07 - 11:30am Charlas de Estrés (BIL) (ING)
 05/08 - 11:00am Presentacion de Music aLive
 05/08 - 1:00am BINGO with LEVI'S
 05/09 - 11:00am Dia de las Madres presentación musical
 05/10 - 2:00pm Dia de las Madres Baile y Rifa
 05/13- 1:30pm Comité de Actividades (BIL)(ING)
 05/13 - 2:00pm Cafe con Leche
 05/17 - 10:30am Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)

HORARIO REGULAR DEL CENTRO

Registro*lunes a sábado:

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

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

(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

Programa de La Maestría del Envejecimiento

Nicole Malik, (415)550-2211 & nicole.malik@onlok.org

LLAVE DE CALENDARIO

Las actividades marcadas con

- (ING) son en inglés
- (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

