

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO



Mayo 1



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



2



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)
2:00 Cinco de Mayo Baile y Rifa

9



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 Día de las Madres presentación musical
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL) (ING)
2:00 Día de las Madres Baile y Rifa

3



9:00 Yoga de Silla (ING)
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
1:00 Película

10



9:00 Yoga de Silla (ING)
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL) (CA)
10:30 Baile en Linea para Principiantes (Larry) (ING)
1:00 Película

Cuerpo Dinamico está cancelada

17



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

5



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

12



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)

6

QUE EL 4 DE MAYO ESTÉ CONTIGO.

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 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 Jardinería 101
1:00 SFPL Bibliobús
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)

13



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 Artitis y Prevencion de caidas
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Café con Leche
3:00 Toma de Presión Arterial(Matthew) (ING)

7



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)
11:00 Información de Prevención de Estafa
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 Ligeró (ING)

14



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)
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)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevencion de Caídas (ING) (V)
1:00 Festival de Primavera PACE
2:00 Karaoke
2:30 Yoga Ligeró (ING) (Marie)

8

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 Presentacion 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 Maestría del Envejecimiento
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke

15



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 Maestría del Envejecimiento
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:00 Circulo de Conversación (ING)

16



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

LUNES

19

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:00 Tai Chi Para Artritis y Prebencion de Caidas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)

El Centro estará Cerrado

26

No Actividades Virtuales

9:00 Soporte Técnico(Yvan)(BIL) (ING)
10:00 Sala de Juegos
11:00 Actuación Musical

MARTES

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 Caidas (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)

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 Caidas (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)

MIERCOLES

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 Caidas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:30 Yoga Ligero (ING) (Marie)
3:00 Charlas con UCSF (BIL) (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 Caidas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:30 Yoga Ligero (ING)

JUEVES

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 Caidas (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

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 Caidas (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)

VIERNES

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

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

SABADO

24

9:00 Yoga de Silla (ING) (Marie)
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA)
1:00 Película

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 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

