

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO



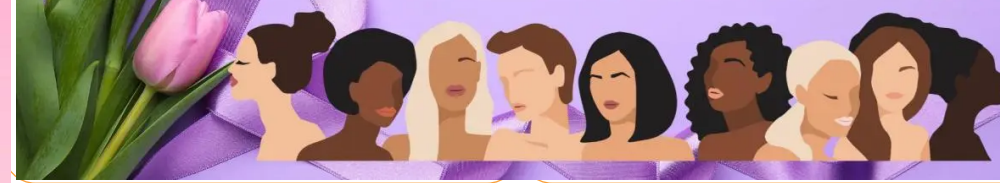
Es hora de celebrarlo.

¡FELIZ DÍA DE SAN PATRICIO!

Bienvenido Marzo



Día Internacional de la Mujer
8 de marzo



1 de Marzo

9:00 Yoga de Silla (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)
11:00 Torneo de Baloncesto de la NCAA
1:00 Película



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
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)

4
Cuerpo Dinamico
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)
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 **Jardineria 101**
1:00 **SFPL Bibliobús**
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Precion (Matthew) (ING)



5
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 Estafas**
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)



6
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)
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)
12:30 Toma de Precion (Anita) (ING)
1:00 **BINGO con APPLE**
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 **UCSF Taller de cuidadores: Escritura y Reflexión**
2:00 Karaoke
2:00 Taller de Diabetes (DEEP)

7 Baile y Rifa

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)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
2:00 Baile y Rifa

8
9:00 Yoga de Silla (ING)
10:00 **Cuerpo Dinamico (ING)**
1:00 Película



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
11:00 **Artes y Oficios con SFPL (BIL) (ING)**
11:00 **Ritmo Latino (BIL) (ING)**
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)



11
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 Prevención de Caídas (ING)
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)
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**
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Precion (Matthew)(ING)



12
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 **Informacion de Prevencion de Estafas (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 Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:30 **Comité de Voluntarios (BIL)(ING)**
2:30 Yoga Ligero (ING)



13
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)**
11:00 **Presentacion de Music aLive**
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)
12:30 Toma de Precion (Anita) (ING)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 **UCSF Taller de cuidadores: Escritura y Reflexión**
2:00 **Taller de Diabetes (DEEP)**
2:00 Karaoke
2:00 Circulo de Conversación (ING)



14
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)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
12:00 Soporte Técnico(Vera) (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
2:00 **Baile de San Patricio y Rifa**



15
9:00 Yoga de Silla (ING)
10:00 **Cuerpo Dinamico (ING)**
10:30 **Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)**
1:00 Película

LUNES

17



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 Actuación Musical
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)

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
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)

MARTES

18



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 Prevención de Caídas (ING)
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Jardinería 101
2:00 Consejo de Mayores (BIL)(ING)
3:00 Toma de Precion (Matthew) (ING)

25



9:00 Práctica de baile de Carnaval RSVP (BIL) (SP)
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)
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 Comité de Actividades(BIL)(ING)
2:00 Cafe con Leche
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)

MIÉRCOLES

19



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)
3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)

26



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 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)
2:30 Yoga Ligero (ING)

JUEVES

20

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)
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:00 UCSF Taller de cuidadores: Escritura y Reflexión
2:00 Taller de Diabetes (ING)

27

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)
11:30 Prevención de Caídas (ING) (V)
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:00 UCSF Taller de cuidadores: Escritura y Reflexión
2:00 Taller de Diabetes (DEEP) (ING)
2:00 Circulo de Conversación (ING)

VIERNES

21



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)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
12:00 Soporte Técnico(Vera) (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
2:00 Baile y Rifa

28




9:30 Verde 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)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
12:00 Soporte Técnico(Vera) (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
2:00 Baile y Rifa

SABADO

22

9:00 Yoga de Silla (ING)
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
10:30 Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)
1:00 Película

29



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

EVENTOS ESPECIALES

03/03 - 11:00am Ritmo Latino (BIL) (ING)
03/04 - 9:00am Práctica de baile de Carnaval RSVP
03/06 - 1:00pm BINGO con APPLE
03/10 - 11:00am Artes y Oficios con SFPL (BIL)(ING)
03/12 - 10:30am Informacion de Prevencion de Estafas (ING)
03/13 - 11:00am Presentacion de Music aLive
03/20 - 11:30am Comité de Voluntarios del Jardín
03/22 - 10:30am Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)(BIL) (SP)
03/24 - 2:00pm Verde Bazaar

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

Genny Pinzon, (415) 550-2291 o alwaysactive@onlok.org,
 Sue Mittelman, (415) 550-2208 o susan.mittelman@onlok.org

Tai Chi Artritis

Diana Lara-Rodgers,

(415) 550-2209 o dlararodgers@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud

Miguel Martinez, (415) 550-2201 o miguel.martinez@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



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.