

Programa de Actividades de Noviembre 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Hola Noviembre 		1 9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Manejo del Dolor Crónico (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 1:30 Tai Chi para Artiritis Nivel 2 2:30 Película 2:30 Yoga Ligero (ING) 2:45 Tejido Peruano	2 Dia de los Muertos 10:00 On Lok Always Active (BIL) (SP)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:00 Dia de los Muertos Celebraciones 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:00 Karaoke	3 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 1:00 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) 2:00 Baile y Rifa	4 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Soporte Técnico (Moses) 10:00 Tomando Control de Su Salud 2:00 Karaoke
6 Presentación de Vivienda SF 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) 1:30 Presentación de Vivienda SF 1:30 Tai Chi para Artiritis Nivel 2	7 Cafe con Leche 9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING) 9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Cuerpo Dinámico 11:45 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 1:00 Taller de Diabetes (DEEP) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:30 Cafe con Leche 2:45 Tejido Peruano	8 Mahjong 9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Manejo del Dolor Crónico (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA) 11:00 Mahjong 11:30 Charles de Estres 1:00 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 1:30 Tai Chi para Artiritis Nivel 2 2:30 Yoga Silla (ING) 2:30 Película 2:45 Tejido Peruano	9 Círculo de Conversación 10:00 On Lok Always Active (BIL) (SP)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:00 Karaoke 2:00 Círculo de Conversación (ING)	10 On Lok Siempre Activo Clase de Celebración 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo Clase de Celebración 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL) (CA) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 1:00 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) 2:00 Baile y Rifa	11 Soporte Técnico (Moses) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Soporte Técnico (Moses) 10:00 Tomando Control de Su Salud 2:00 Karaoke
13 Artesanía de cosecha de maíz con cuentas con SFPL 9:00 Soporte técnico (Yvan) (BIL)(SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de juegos 11:00 Artesanía de cosecha de maíz con cuentas con SFPL 11:00 Asociación Alzheimer: Vida sana para tu cerebro y Cuerpo (SP) 1:30 Mantenimiento de prevención de caídas (V) 1:30 Tai Chi Artritis Nivel 2	14 9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING) 9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Tai Chi Artritis (V) 11:45 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 1:00 Taller de Diabetes (DEEP) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:45 Tejido Peruano	15 Charles con UCSF 9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Manejo del Dolor Crónico (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA) 1:00 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:30 Yoga Ligero (ING) 2:30 Película 3:00 Charles con UCSF	16 Comité de Jardinería 10:00 On Lok Always Active (BIL) (SP)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Tai Chi Artritis (V) 11:30 Comité de Jardinería (BIL) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Karaoke	17 Bazar de Pavo 9:30 Bazar de Pavo 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL) (CA) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 1:00 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) 2:00 Baile y Rifa	18 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Soporte Técnico (Moses) 10:00 Tomando Control de Su Salud 2:00 Karaoke

Programa de Actividades de Noviembre 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
20 BINGO 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 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)	21 9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING) 9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Ti Chi Artritis (V) 11:45 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 1:00 Taller de Diabetes (DEEP) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)	22 9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Manejo del Dolor Crónico (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA) 1:00 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:30 Yoga Silla (ING) 2:30 Película	23 Feliz día de Acción de Gracias No Actividades Virtuales 10:00 Sala de Juegos 10:30 Celebración de Acción de Gracias/Actuación musical 12:00 Película	24 No Actividades Virtuales 10:00 Sala de juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 12:00 Película	25 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Soporte Técnico (Moses) 10:00 Tomando Control de Su Salud 2:00 Karaoke
27 Incendio en apartamento/casa Taller de Seguridad 9:00 Soporte Técnico (Yvan) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de juegos 1:00 Incendio en apartamento/casa Taller de Seguridad (BIL) (ING) 1:30 Prevención de caídas Mantenimiento (V)	28 9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING) 9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Cuerpo Dinámico 11:45 Baile en Línea para Principiantes (H) (ING) 1:00 Taller de Diabetes (DEEP) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:30 Cafe con Leche	29 9:00 Soporte Técnico con (Urban Equity Group) (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA) 1:00 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 2:30 Yoga Ligero (ING) 2:30 Película 2:45 Tejido Peruano	30 10:00 On Lok Always Active (BIL) (SP)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:30 Tai Chi Artritis (V) 11:30 Comité de Jardinería (BIL) (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Karaoke 2:00 Círculo de Conversación (ING)		

Eventos Especiales

11/2 - 11:00am Día de los Muertos Celebraciones
 11/6 - 1:30pm Presentación de Vivienda SF
 11/7 - 2:30pm Cafe con Leche
 11/8 - 11:00am Mahjong
 11/8 - 11:30am Charles de Estres
 11/9 - 2:00pm Círculo de Conversación
 11/10 - 10:00am On Lok Siempre Activo
 Clase de Celebración
 11/13 - 11:00am Artesanía de cosecha de maíz con cuentas con SFPL
 11/13 - 11:00am Asociación Alzheimer: Vida sana para tu cerebro y Cuerpo (SP)
 11/23 - 10:30 Celebración de Acción de Gracias/ Actuación musical

REGULAR CENTER HOURS

Registro

Lunes–Sabado 9:00am–4:00pm

Gimnasio*

Lunes–Sabado, 10:00am–3:00pm

Sala de Computación*

Lunes–Sabado, 11:00am–4:00pm

* Requisitos especiales. Por favor pregunte en la Oficina #302*

*Los horarios están sujetos a cambios

Para preinscribirse o pre-registrar en las clases comuníquese con los miembros del personal apropiados:

Siempre Activo/Prevención de Caídas

Luz Ibarra, (415) 550-2265 or luz.ibarra@onlok.org

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

Tai Chi Artritis

Diana Lara-Rodgers, (415) 550-2209 or dlararodgers@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud

Miguel Martinez, (415) 550-2201 or miguel.martinez@onlok.org

Maestría de Envejecimiento Charlas y Sesiones informativas

Valorie Villela, (415) 439-9364 or valorie@onlok.org

ANNOUNCEMENTS

Activities marked with (SP) are in Spanish, (CA) are in Cantonese, and (BIL) are bilingual.

Activities are subject to change without notice.

All activities require a pre-registration or pre-sign-up process.

All activities are in-person unless marked with (V) for virtual or (H) for hybrid, in-person & virtual.



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.