

Mayo 2023 Activities Program Schedule

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>1</p> <p>9:45 Soporte Técnico (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 1:00 Manejo del dolor crónico 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1</p>	<p>2</p> <p>9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Taller Diabetes 10:30 Taller Sobre La Importancia de Las Medicas (ING) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (V) 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 12:00 Soporte Técnico (BIL) (ING) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) 1:30 CTN Evento de Equidad Digital 2:00 Tejido Peruano</p>	<p>3</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico 1:00 Prevención de Caídas 1 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 2:00 Tejido Peruano 2:30 Yoga Silla (ING)</p>	<p>4</p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 10:30 Taller de Nutrición Leah's Pantry (CA) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (V) 11:30 Práctica de baile de Carnaval RSVP 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 1:30 CTN Evento de Equidad Digital 2:00 Círculo de Conversación (ING)</p>	<p>5</p> <p></p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (V) 1:00 Prevención de Caídas 1 2:00 Baile</p>	<p>6</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p>
<p>8</p> <p>9:45 Soporte Técnico (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 11:00 Lecturas de Psicología (ING) (V) 1:00 Universidad para Adultos Mayores 1:00 Manejo del dolor crónico 1:30 CTN Evento de Equidad Digital 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 2:30 Cafe con Leche</p>	<p>9</p> <p>9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Taller Diabetes 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (V) 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 12:00 Soporte Técnico (BIL) (ING) 2:00 Tejido Peruano Cancelado: 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING)</p>	<p>10</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico 11:30 Charla Sobre el Estrés (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 1:30 CTN Evento de Equidad Digital (ING) 2:00 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 2:00 Tejido Peruano 2:30 Yoga Ligerero (ING)</p>	<p>11</p> <p></p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 10:30 Taller de Nutrición Leah's Pantry (CA) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (V) 11:30 Práctica de baile de Carnaval RSVP 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:00 Baile del día de la Madre (Levi's)</p>	<p>12</p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (V) 1:00 Prevención de Caídas 1 1:30 CTN Evento de Equidad Digital 2:00 Baile</p>	<p>13</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> 
<p>15</p> <p>9:45 Soporte Técnico (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 1:00 Manejo del dolor crónico 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 CTN Evento de Equidad Digital (ING)</p>	<p>16</p> <p>9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Taller Diabetes 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (V) 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 12:00 Soporte Técnico (BIL) (ING) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) CANCELADO 2:00 Tejido Peruano</p>	<p>17</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 1:30 CTN Evento de Equidad Digital (ING) 2:00 Tejido Peruano 2:30 Yoga Silla (ING)</p>	<p>18</p> <p></p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 10:30 Taller de Nutrición Leah's Pantry (CA) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (V) 11:30 Práctica de baile de Carnaval RSVP 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:00 Bingo con KKR</p>	<p>19</p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (V) 1:00 Prevención de Caídas 1 1:30 Baile</p>	<p>20</p> <p>10:00 Matiné de cine</p>  <p>CANCELADO: 10:00 Cuerpo Dinámico</p>

Mayo 2023 Activities Program Schedule

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>22</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 1:00 Manejo del dolor crónico 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 CTN Evento de Equidad Digital (ING) 2:30 Cafe con Leche</p> <p>CANCELADO: 9:45 Soporte Técnico (BIL) (ING)</p>	<p>23</p> <p>9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Taller Diabetes 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (V) 12:00 Soporte Técnico (BIL) (ING) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:00 Tejido Peruano</p> <p>CANCELADO: 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING) (V)</p>	<p>24</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico (BIL) (CA) 12:00 Soporte Técnico (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING) 1:30 CTN Evento de Equidad Digital (ING) 2:00 Tejido Peruano 2:30 Yoga Ligero (ING) 3:00 Charlas con UCSF</p>	<p>25</p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 10:30 Taller de Nutrición Leah's Pantry (CA) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (V) 11:30 Práctica de baile de Carnaval RSVP 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:00 Círculo de Conversación (ING)</p>	<p>26</p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Bazaar de Mayo 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (V) 12:00 Soporte Técnico (BIL) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 2:00 Baile y Rifa</p>	<p>27</p> <p>10:00 Matiné de cine</p>  <p>CANCELADO: 10:00 Cuerpo Dinámico</p>
<p>29 Día Conmemorativo</p> <p>No Actividades Virtuales</p> <p>9:00 Soporte Técnico (BIL) (ING) 10:00 Matiné de Cine 11:00 Sala de Juegos</p> 	<p>30</p> <p>9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (H) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Clínicas de La Raza 10:00 Sala de Juegos 10:00 Taller Diabetes 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (V) 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 12:00 Soporte Técnico (BIL) (ING) 1:00 Comité de Actividades (BIL) (ING) 2:00 Tejido Peruano</p>	<p>31</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico (BIL) (CA) 1:00 Prevención de Caídas 1 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 2:30 Yoga Silla (ING)</p>	<p>Junio 1</p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 10:30 Taller de Nutrición Leah's Pantry (CA) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 1 (V) 1:30 Soporte Técnico w/ Pei-Pei (BIL) (Mandarin) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p>	<p>Junio 2</p> <p>10:00 On Lok Always Active (BIL)(SP) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Soporte Técnico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Baile en línea para principiantes y avanzados (ING) (V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (V) 1:00 Prevención de Caídas 1 2:00 Baile y Rifa</p>	<p>Junio 3</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> 

Eventos Especiales

5/8 - 1:00pm Universidad para Adultos Mayores
 5/11 - 2:00pm Baile del día de la Madre (Levi's)
 5/15 - 1:30pm CTN Evento de Equidad Digital (ING)
 5/18 - 2:00pm Bingo con KKR
 5/24 - 3:00pm Charlas con UCSF
 5/30 - 10:00pm Clínicas de La Raza

REGULAR CENTER HOURS

Registro
Lunes-Sabado 9:00am-4:00pm

Gimnasio*
Lunes-Sabado, 10:00am-3:30pm

Sala de Computación*
Lunes-Sabado, 11:00am-4:00pm

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

* Los horarios están sujetos a cambios sin previo aviso*

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

Tomando Control de su Salud
Ken Wong, (415) 550-6002 or kwong@onlok.org

Diabetes DEEP
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

Actividades marcadas con (ING) son en inglés, (CH) son en cantonés, y (BIL) con bilingüe.

Las actividades están sujetas a cambios sin aviso.

Todas actividades requieren una preinscripción o pre-registro adicional para participar.

Todas las actividades son en persona a menos que estén marcadas con una (V) para virtual o (H) para híbrido, en persona y virtual.