

## LUNES

### Diciembre 1



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 Cuerpo Dinámico  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)(V)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
2:30 Yoga en Silla



8

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 Cuerpo Dinámico  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)(V)  
1:00 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)  
2:30 Yoga en Silla



15

**CENTRO  
CERRADO TODO  
EL DÍA**



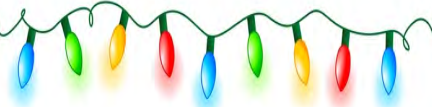
## MARTES

2



9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Ajedrez  
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas  
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
1:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (SP)  
1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)  
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)  
2:00 Tejido Peruano  
2:00 Cafe con Leche

9



9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Ajedrez  
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas  
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
1:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (SP)  
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)  
2:00 Cafe Con Leche  
2:00 Tejido Peruano

16



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Ajedrez  
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)  
10:30 Coro de la 30 CMC Presentación (BIL) (ING)  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)  
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)  
1:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (SP)  
2:00 Consejo de Mayores (BIL) (SP)

## MIERCOLES

3



9:00 Evento DAS SNAP/CalFresh (BIL) (ING)  
9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos  
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)(V)  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)  
2:00 Tejido Peruano  
2:30 Yoga Ligera

10



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)  
11:30 Charlas de Estres (BIL) (ING)  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)(V)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
2:00 Tejido Peruano  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)  
2:30 Yoga Ligera  
2:45 Evento Navideño con la Escuela Primaria Marshal y Presentación Musical del Grace Notes (BIL) (ING)

17



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)(V)  
2:00 Tejido Peruano  
2:00 Taller de Elaboración de Flores  
2:30 Yoga Ligera  
3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)

## JUEVES

4



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas  
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)  
1:00 Jardineria 101  
1:00 Soporte Técnico (Keili)(ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
2:00 Karaoke  
2:30 Círculo de Conversación

11



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)  
11:00 Presentación Musical de Music aLive (American Social Club)  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)  
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)  
1:00 Jardineria 101  
1:00 Soporte Técnico (Keili)(ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Presentación y Baile de SF Cascanueces  
2:00 Karaoke

18



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)  
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)  
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)  
1:00 Jardineria 101  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Evento para Donates RSVP (BIL) (ING)

## VIERNES

5



9:00 Soporte Técnico (Marina) (BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
2:00 Baile

12



9:00 Soporte Técnico (Marina) (BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
2:00 Baile

19



9:00 Soporte Técnico (Marina) (BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Las Posadas RSVP (BIL) (ING)  
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
2:00 Baile





## LUNES

22



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 Cuerpo Dinámico  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)  
1:30 On Lok Siempre Activo (V)  
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)

29



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 On Lok Siempre Activo (ING)(V)

## MARTES

23



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Ajedrez  
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)  
10:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)  
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)  
12:30 Sesión de Guitarra para Principiantes (BIL) (ING)  
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)

30



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Ajedrez  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)  
12:30 Sesión de Guitarra para Principiantes (BIL) (ING)  
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)  
2:00 Tejido Peruano

## MIERCOLES

24



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)  
2:00 Tejido Peruano

31



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
2:00 Tejido Peruano  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)

## JUEVES

25



**CERRADO  
EL DÍA DE  
NAVIDAD**



## VIERNES

26



9:00 Soporte Técnico (Marina) (BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
2:00 Baile Navideño RSVP



### EVENTOS ESPECIALES

12/2 1:00pm SFPL Bibliobús  
12/2 - 2:00pm Cafe con Leche  
12/4 - 2:30pm Círculo de Conversación  
12/8 - 1:00pm Artes y Oficios con SFPL  
12/8 - 1:30pm Comité de Voluntarios  
12/9 - 1:30pm Comité de Actividades  
12/9 - 2:00pm Cafe Con Leche  
12/10 - 2:45pm Evento Navideño con Marshal Escuela Primaria y Grace Notes Presentación Musical  
12/11 - 1:30pm Presentación y Baile de SF Cascanueces  
12/16 - 2:00pm Consejo de Mayores  
12/18 - 1:30pm Evento para Donates RSVP

### HORARIO REGULAR DEL CENTRO

#### Registro\*Lunes a Viernes:

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

#### Laboratorio de computación\* Lunes a Viernes:

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](mailto:alwaysactive@onlok.org)

Tai Chi Artritis; Diana Lara-Rodgers  
(415) 550-2209 o [dlararodgers@onlok.org](mailto:dlararodgers@onlok.org)

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud  
(415) 550-6002, [workshops@onlok.org](mailto:workshops@onlok.org)

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud  
(415) 550-6002, [workshops@onlok.org](mailto:workshops@onlok.org)

Programa de La Maestria del Envejecimiento  
[workshops@onlok.org](mailto:workshops@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

