

Programación de Actividades de Diciembre 2025

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



- 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



CENTRO CERRADO TODO EL DÍA



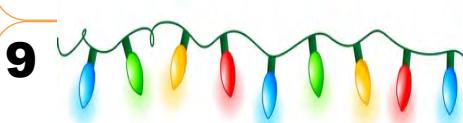
MARTES

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

8



- 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

15



CENTRO CERRADO TODO EL DÍA



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
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas
12:00 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 Esuela 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



¡Feliz Hanukkah!

que el AMOR Y LA LUZ LLENEN TU CORAZÓN



Bienvenido
Invierno

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 Caidas (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 Caidas (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 Caidas (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

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

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

Programa de La Maestría del Envejecimiento
workshops@onlok.org

LLAVE DE CALENDARIO

Las actividades marcadas con

- (ING) son en inglés
- (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

