

LUNES

Septiembre 1

**Centro Cerrado
Día Laboral**



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 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (SP)
11:00 Cuerpo Dinámico
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)
2:30 Yoga en Silla



15

**El Centro Cierra
a la 1pm**

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
10:30 Yoga en Silla
11:00 Cuerpo Dinámico

MARTES

2



9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
11:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Ajedrez
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:00 Jardinería 101
1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)

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
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:00 Jardinería 101
2:00 Cafe con Leche
2:00 Tejido Peruano
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)

16



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
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) (V)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:00 Jardinería 101
2:00 Consejo del Mayores (BIL) (SP)
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew)

MIERCOLES

3



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)
1:30 Taller de Nutrición con Leah's Pantry
2:00 Tejido Peruano
2:00 Presión Arterial (Luis) (BIL) (ING)
2:30 Yoga Ligera

10



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
10:30 Baile en Linea para Principiantes (Larry)
11:30 Charles de Estres (BIL) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
1:30 Taller de Nutrición con Leah's Pantry
2:00 Tejido Peruano
2:00 Presión Arterial (Luis) (BIL) (ING)
2:30 Yoga Ligera

17



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibjuo Y Pintura (BIL) (ING)
11:00 Conceptos básicos del Cáncer Colorrectal y Opciones de Detección con UCSF
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
1:30 Taller de Nutrición con Leah's Pantry (ING)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (BIL) (ING)
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
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)(V)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Taller: Tomando Control de Su Salud
2:00 Taller de Elaboración de Flores

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
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
1:30 Taller: Tomando Control de Su Salud
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:30 Círculo de Conversación

18



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Taller: Tomando Control de Su Salud
2:00 Taller de Elaboración de Flores

VIERNES

5



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Max)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
10:00 Sala de Juegos
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Baile y Rifa

12



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Max)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
10:00 Sala de Juegos
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Desfile de Banderas (BIL) (ING)
2:00 VIVA Mariachi San Francisco

19



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Max)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
10:00 Sala de Juegos
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Baile y Rifa



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)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)
2:30 Yoga en Silla

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
11:00 Cuerpo Dinámico
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:30 Yoga en Silla

MARTES

23



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 Ajedrez
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
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)

30



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
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
1:00 Jardinería 101
2:00 Tejido Peruano
3:00 Presión Arterial (Matthew)

MIERCOLES

24



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujos Y Pintura (BIL) (ING)
10:30 Baile en Línea para Principiantes (Larry)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
1:30 Taller de Nutrición con Leah's Pantry (ING)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Presión Arterial (Luis) (BIL) (ING)
2:00 Bad Art Club con Jules
2:30 Yoga Ligera

JUEVES

25



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Taller: Tomando Control de Su Salud
2:00 Taller de Elaboración de Flores
2:00 Círculo de Conversación (ING)

VIERNES

26



9:30 Fiesta Bazaar
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Toma de Presión Arterial (Max)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (SP)
10:00 Sala de Juegos
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
2:00 Baile y Rifa



MES DE LA HERENCIA HISPANA



EVENTOS ESPECIALES

9/2 - 9:45am Coro de la 30 CMC (BIL) (ING)
9/2 - 1:30pm Comité de Actividades (BIL)(ING)
9/3 - 1:30pm Taller de Nutrición con Leah's Pantry
9/4 - 2:00pm Taller de Elaboración de Flores
9/8 - 11:00am Artes y Oficios con SFPL
9/9 - 2:00 Cafe con Leche
9/10 - 11:30am Charles de Estres (BIL) (ING)
9/11 - 11:00am Presentación Musical de Music aLive
9/12 - 1:00pm Desfile de Banderas (BIL) (ING)
9/12 - 2:00pm VIVA Mariachi
9/16 - 2:00pm Consejo del Mayores (BIL) (SP)
9/24 - 2:00pm Bad Art Club con Jules

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 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

