

Programación de Actividades Noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
 <p>4</p> <p>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 Soporte Técnico (Denise)(ING) 1:30 Taller de Nutricion con Leah's Panty 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p> 	 <p>5</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING) 12:00 Baile en Línea para Principiantes(ING) 1:00 SFPL Bibliobús 1:30 Toma de Presión Arterial (BIL)(ING) 2:00 Tejido Peruano 2:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING) (V)</p>	 <p>6</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Gabriela)(BIL)(SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligero (ING)</p> 	<p>7</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (BIL) (ING) 1:00 Tomando Control de su Salud 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Toma de Presión Arterial(BIL)(ING) 2:00 Circulo de conversación (ING)</p>	<p>1 de Noviembre</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 10:00 Soporte Técnico(Josh) (BIL) (CA) 11:00 Dia de los Muertos Celebraciones (BIL) (ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL) (ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p>2</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 Películas</p> 
<p>11</p> <p>Asociación de Alzheimer</p> <p>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 Soporte Técnico (Denise)(ING) 11:00 Asociación de Alzheimer %' \$`HU`Yf`XY`Bi f]W`cb`W`b` @`U` f]`DU`b`m` 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p>12</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 1:30 Toma de Presión Arterial (BIL)(ING) 1:30 Comité de Actividades(BIL)(ING) 2:00 Café con Leche</p>	<p>13</p> <p>Charlas de Estrés</p> <p>10:00 Soporte Técnico(Gabriela)(BIL)(SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 1:00 Taller del Dolor Crónico (ING) (V) 2:00 Comité de Voluntarios (BIL)(ING) 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligero (ING)</p>	<p>14</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico(ING) 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 11:00 Presentacion de parte de Music aLive 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) 1:00 Tomando Control de su Salud 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caidas (ING) (V) 2:00 Circulo de conversación (ING) 2:00 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) 2:00 Karaoke</p>	<p>15</p> <p>Bingo con UCSF</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 10:00 Soporte Técnico (Josh)(BIL) (CA) 10:30 Bingo con UCSF (BIL) (SP) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL) (ING) 2:00 Baile y Rifa</p>	<p>9</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 KDSAP Presentación de los Riñones (BIL)(SP)(CA) 10:00 Examen Renal KDSAP (BIL)(SP)(CA)</p> 
					<p>16</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 Películas</p> 

Programación de Actividades Noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>18</p>  <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p> <p>No habrá actividades en persona Centro Cerrado Comedor abierto para el almuerzo</p>	<p>19</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 1:30 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) 2:30 Consejo de Mayores (BIL)(SP)</p>	<p>20</p> <p>Bingo con Google</p> <p>10:00 Soporte Técnico(Gabriela)(BIL)(SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 10:30 Bingo con Google 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING) 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligeró (ING) 3:00 Charlas con UCSF</p>	<p>21</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 11:00 Soporte Técnico (Denise) (ING) 11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP) 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (BIL) (ING) 1:00 Tomando Control de su Salud 1:30 Graduación del Programa de La Maestría del Envejecimiento 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Toma de Presión Arterial(BIL)(ING) 2:00 Circulo de conversación (ING)</p>	<p>22</p> <p>BAZAAR DE PAVO</p> <p>9:30 BAZAAR DE PAVO 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 10:00 Soporte Técnico(Josh) (BIL) (CA) 11:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 12:00 Soporte Técnico (Vera) (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1(BIL) (ING) 1:30 Taller de Nutricion con Leah's Panty 2:00 Baile y Rifa</p> 	<p>23</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 Películas</p> 
<p>25</p>  <p>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 Soporte Técnico (Denise)(ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)</p>	<p>26</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo(BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico(John)(BIL)(CA) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 10:00 Ajedrez 11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) 12:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING) 1:30 Toma de Presión Arterial (BIL) (ING) 2:00 Tejido Peruano</p>	<p>27</p> <p>10:00 Soporte Técnico(Gabriela)(BIL)(SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Clase de Dibujo y Pintura(BIL)(ING) 2:00 Comité de Voluntarios (BIL)(ING) 2:00 Karaoke 2:30 Yoga Ligeró (ING)</p> 	<p>28</p> <p>10:00 Sala de Juegos 10:30 Celebración de Acción de Gracias / Actuación Musical 1:00 Películas</p> <p>No Actividades Virtuales Centro Cierra a las 2 pm</p> 	<p>29</p>  <p>10:00 Sala de Juegos 12:30 Películas</p> <p>No Actividades Virtuales Centro Cierra a las 2 pm</p>	<p>30</p> <p>9:00 Yoga de Silla (ING) 10:00 Cuerpo Dinamico (ING) 2:00 Películas</p> 

EVENTOS ESPECIALES

- 11/02 - 11:00 Dia de los Muertos Celebraciones
- 11/05 - 1:00 SFPL Bibliobús
- 11/09 - 10:00 KDSAP Presentación de los Riñones (BIL)(SP)(CA)
- 11/09 - 10:00 Examen Renal KDSAP (BIL)(SP)(CA)
- 11/13 - 11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING)
- 11/14 - 11:00 Music aLive Presentation
- 11/15 - 11:00 Bingo con UCSF (BIL)(SP)
- 11/19 - 2:00 Consejo de Mayores(BIL) (SP)
- 11/20 - 10:30 Bingo con Google (BIL)(SP)
- 11/21 - 11:30 Comité de Voluntarios del Jardín
- 11/22 - 9:30 BAZAAR DE PAVO
- 11/28 - 10:30 Celebración de Acción de Gracias / Actuación Musical

HORARIO REGULAR DEL CENTRO

Registro*
Lunes a sábado, de 10:00 am. a 12:00 pm. y 2:00 pm. a 3:30 pm.

Gimnasio Corazón Contento*
Lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 12:00 p. m. y 1:00 p.m. - 3:00pm
Sábado 10:00 a.m. - 12:00p.m.

Laboratorio de computación*
Lunes a sábado, 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
Genny Pinzon, (415) 550-2291 o alwaysactive@onlok.org,
Sue Mittelman, (415) 550-2208 o susan.mittelman@onlok.org

Tai Chi Artritis
Diana Lara-Rodgers,
(415) 550-2209 o dlararodgers@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud
Miguel Martinez, (415) 550-2201 o miguel.martinez@onlok.org

Programa de La Maestría del Envejecimiento
Nicole Malik, (415)550-2211 & nicole.malik@onlok.org

LLAVE DE CALENDARIO

Las actividades marcadas con

- (ING) son en ingles
- (CA) están en cantonés
- (BIL) son bilingüe

Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.

Todas las actividades requieren preinscripción proceso de preinscripción

Todas las actividades son en persona a menos que estén marcadas con (V) para virtual

