

TEL HI Senior & Adults Program

Monday to Friday
9:00 AM - 4:00 PM
660 Lombard Street
San Francisco, CA 94133
telhi.org/programs-services/seniors
Director: Koletti Leha Ieremia
KLeha@telhi.org or (415) 825-0040



September 2024

SEPT CALENDAR

OCT CALENDAR

SPECIAL EVENTS

- Sept 3 - Sept 24 : Tech Support (Tuesdays)**
10 AM - 12 PM | TEL HI STEM
- Sept 5th: Stress Busters**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Sept 5 - 26 : Movement w/ Carlos (Thursdays)**
10:15 AM - 11:15 AM | GYM
- Sept 6th & 20th : Afternoon Movie**
12:30 PM - 1:30 PM | LUNCH ROOM
- Sept 9th : Senior Advisory Board Meeting**
12:30 PM - 2:00 PM | TEL HI STEM
- Sept 10 - Nov 8 : ESL English Class**
10:00 AM - 11:00 AM | MPR ROOM
- Sept 11, 16, 23, 30 : Chair Yoga w/ Jaime**
10:15 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Sept 11 & 25 : Ping Pong & Pool Table**
12:00 PM - 1:00 PM | NORTH BEACH PLACE
- Sept 13th : Health & Nutrition Workshop**
9:30 AM - 11:00 AM | LUNCH ROOM
- Sept 18 : Bingo w/ Koletti**
10:15 AM - 11:00 AM | LUNCH ROOM
- Sept 27 : Field Trip to SkyStar Ferris Wheel**
12:15 PM - 1:15 PM

CLOSED DATES

- September 2nd: CLOSED**
IN OBSERVATION OF LABOR DAY

MON	TUE	WED	THU	FRI
2 LABOR DAY	3 TECH SUPPORT TUESDAYS 9/3 - 9/24	4	5 STRESS BUSTERS MOVEMENT W/ CARLOS	6 AFTERNOON MOVIE
9 SENIOR ADVISORY BOARD MEETING	10 ESL ENGLISH CLASS 9/10 -11/8	11 CHAIR YOGA STRETCHES PING PONG & POOL TABLE	12 MOVEMENT W/ CARLOS	13 HEALTH & NUTRITION WORKSHOP 9/13 -10/18
16 CHAIR YOGA STRETCHES	17 ON LOK SOCIAL WORKER TONY 10AM-11AM	18 BINGO WITH KOLETTI	19 MOVEMENT W/ CARLOS	20 AFTERNOON MOVIE
23 CHAIR YOGA STRETCHES	24 POH NUTRITION WORKSHOP 10AM-11AM	25 PING PONG & POOL TABLE	26 MOVEMENT W/ CARLOS	27 SEPTEMBER BIRTHDAY CAKE FIELD TRIP: SKYSTAR FERRIS WHEEL
30 CHAIR YOGA STRETCHES				

MON	TUE	WED	THU	FRI
1 TECH SUPPORT TUESDAYS 10/1 - 10/29 ESL CLASS 9/10 -11/8	2 PING PONG & POOL TABLE	3 STRESS BUSTERS MOVEMENT W/ CARLOS	4 HEALTH & NUTRITION WORKSHOP 9/13 -10/18 AFTERNOON MOVIE	
7 CHAIR YOGA STRETCHES SENIOR ADVISORY BOARD MEETING	8	9 AGING YOUR WAY OFFSITE 18TH STREET 10AM-12PM	10 MOVEMENT W/ CARLOS	11
14 INDIGENOUS PEOPLES' DAY	15 ON LOK SOCIAL WORKER TONY	16 BINGO WITH KOLETTI PING PONG & POOL TABLE	17 MOVEMENT W/ CARLOS	18 AFTERNOON MOVIE
21 CHAIR YOGA STRETCHES	22	23 NEWS PRESENTATION BLOOD PRESSURE MANAGEMENT 10:30AM -11:15AM	24 MOVEMENT W/ CARLOS	25 OCTOBER BIRTHDAY CAKE FIELD TRIP: PALACE OF FINE ARTS
28 EASY EATS WITH GRACE 10AM-11AM CHAIR YOGA STRETCHES	29	30 PING PONG & POOL TABLE	31 TRICK OR TREAT W/ PRESCHOOL MOVEMENT W/ CARLOS	

Weekly Program Schedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI
9:00 AM - 10:30 AM	Tai Chi TEL HI Gym*	Tai Chi TEL HI Gym*	Tai Chi TEL HI Gym*	Tai Chi TEL HI Gym*	Tai Chi TEL HI Gym*
10:00 AM - 11:30 AM	Coffee/Tea Lunch Room	Coffee/Tea Lunch Room	Coffee/Tea Lunch Room	Coffee/Tea Lunch Room	Coffee/Tea Lunch Room
10:00 AM - 12:00 PM	Computer Program TEL HI STEM	Technology Support TEL HI STEM	Computer Program TEL HI STEM	Computer Program TEL HI STEM	Computer Program TEL HI STEM
	Food Runner Donation	Special Activities/ Workshops <small>(Please note donations are not guaranteed)</small>	ACME Bread Donation	Special Activities/ Workshops	Special Activities/ Workshops
11:30 AM - 12:30 PM	Meal Program*** Lunch Room	Meal Program*** Lunch Room	Meal Program*** Lunch Room	Meal Program*** Lunch Room	Meal Program*** Lunch Room
10:15 AM - 4:00 PM	Open Garden 10:15-11:15 AM TEL HI Garden	Chair Exercise 3:00-4:00 PM NB Place**	Special Activities/ Workshops	Special Activities/ Workshops	Special Activities/ Workshops

SCHEDULE MAY BE SUBJECT TO CHANGE

SPECIAL EVENTS

- Oct 1 - Oct 29 : Tech Support (Tuesdays)**
10 AM - 12 PM | TEL HI STEM
- Oct 1 - Nov 8 : ESL English Class**
10:00 AM - 11:00 AM | MPR ROOM
- Oct 2, 16, 30: Ping Pong & Pool Table**
12:00 PM - 1:00 PM | NORTH BEACH PLACE
- Oct 3rd : Stress Busters**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Oct 3 - 31 : Movement w/ Carlos (Thursdays)**
10:15 AM - 11:15 AM | GYM
- Oct 4, 11, 18 : Health & Nutrition Workshop**
9:30 AM - 11:00 AM | LUNCH ROOM
- Oct 4 & 18 : Afternoon Movie**
12:30 PM - 1:30 PM | LUNCH ROOM
- Oct 7, 21, 28 : Chair Yoga w/ Jaime**
10:15 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Oct 7th : Senior Advisory Board Meeting**
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- Oct 25th : Field Trip to Palace of Fine Arts**
12:15 PM - 1:15 PM

CLOSED DATES

- October 14th: CLOSED**
IN OBSERVATION OF INDIGENOUS PEOPLES' DAY

*TEL HI Gym, 555 Chestnut St. **NB Place, 1150 Columbus Ave.

***Meals provided by Project Open Hand, for ages 60 & up (\$2 suggested donation)



660 Lombard Street
San Francisco, CA 94133
telhi.org

TEL HI 長者和成人 計劃

週一至週五
上午9:00 - 下午4:00
660 Lombard Street
San Francisco, CA 94133
telhi.org/programs-services/seniors
欲了解更多信息, 請聯繫:
Koletti Leha Ieremia at
KLeha@telhi.org or (415) 825-0040



2024年9月月

9月行事曆

10月行事曆

特別活動

9月3日 - 9月24日: 技術支援 (每週二)
上午10:00 - 12:00 | TEL HI STEM

9月5日: 壓力緩解活動
上午10:45 - 11:15 | 餐廳

9月5日 - 26日: 與Carlos一起的運動 (每週四)
上午10:15 - 11:15 | 健身房

9月6日 & 20日: 下午電影
下午12:30 - 1:30 | 餐廳

9月9日: 資深顧問委員會會議
下午12:30 - 2:00 | TEL HI STEM

9月10日 - 11月8日: ESL英語課程
上午10:00 - 11:00 | MPR房間

9月11日、16日、23日、30日: 與Jaime一起的椅子瑜伽
上午10:15 - 11:15 | 餐廳

9月11日 & 25日: 乒乓球與桌球
中午12:00 - 1:00 | North Beach Place

9月13日: 健康與營養研討會
上午9:30 - 11:00 | 餐廳

9月18日: 與Koletti一起玩實果
上午10:15 - 11:00 | 餐廳

9月27日: 前往SkyStar摩天輪的校外教學
下午12:15 - 1:15

休息日期

- 9月2日: 休息
为庆祝劳动节

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 Sorry, We're CLOSED LABOR DAY	3 技術支援 每週二 9月3日 - 9月24日	4	5 壓力紓解 與CARLOS一起的運動	6 下午電影
9 長者諮詢會議	10 ESL英語課程 9月10日 - 11月8日	11 椅子瑜伽 伸展運動 乒乓球與桌球	12 與CARLOS一起的運動	13 健康與營養研討會 9月13日 - 10月18日
16 椅子瑜伽 伸展運動	17 社會工作者 TONY 上午10:00 - 11:00 地點: LOK	18 與KOLETTI一起玩實果	19 與CARLOS一起的運動	20 下午電影
23 椅子瑜伽 伸展運動	24 POH營養研討會 上午10:00 - 11:00	25 乒乓球與桌球	26 與CARLOS一起的運動	27 九月生日蛋糕 校外教學: SKYSTAR摩天輪
30 椅子瑜伽 伸展運動				

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1 技術支援 每週二 10月1日 - 10月29日 ESL英語課程 9月10日 - 11月8日	2 乒乓球與桌球	3 壓力紓解 與CARLOS一起的運動	4 健康與營養研討會 9月13日 - 10月18日 下午電影
7 長者諮詢會議 椅子瑜伽 伸展運動	8 隨你方式老去 校外活動 18街 上午10:00 - 中午12:00	9	10 與CARLOS一起的運動	11
14 Sorry, We're CLOSED PEOPLE	15 社會工作者 TONY 上午10:00 - 11:00 地點: LOK	16 與KOLETTI一起玩實果 乒乓球與桌球	17 與CARLOS一起的運動	18 下午電影
21 椅子瑜伽 伸展運動	22	23 NEMS簡報: 血壓管理 上午10:30 - 11:15	24 與CARLOS一起的運動	25 十月生日蛋糕 校外教學: 美術宮
28 輕鬆美食與 GRACE 上午10:00 - 11:00 椅子瑜伽 伸展運動	29	30 乒乓球與桌球	31 與幼兒園一起慶祝萬聖節	

每週課程時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00 AM - 10:30 AM	太極 TEL HI 體育館*	太極 TEL HI 體育館*	太極 TEL HI 體育館*	太極 TEL HI 體育館*	太極 TEL HI 體育館*
10:00 AM - 11:30 AM	咖啡和茶 午餐室	咖啡和茶 午餐室	咖啡和茶 午餐室	咖啡和茶 午餐室	咖啡和茶 午餐室
10:00 AM - 12:00 PM	借用電腦 TEL HI STEM	技術支援 TEL HI STEM	借用電腦 TEL HI STEM	借用電腦 TEL HI STEM	借用電腦 TEL HI STEM
	食物 跑步者 捐贈	特別活動/ 車間	ACME 麵包 捐贈	特別活動/ 車間	特別活動/ 車間
11:30 AM - 12:30 PM	椅子練習 *** 午餐室	椅子練習 *** 午餐室	椅子練習 *** 午餐室	椅子練習 *** 午餐室	椅子練習 *** 午餐室
10:15 AM - 4:00 PM	開放花園 10:15-11:15 AM TEL HI 花園	椅子練習 3:00-4:00 PM NB Place**	特別活動/ 車間	特別活動/ 車間	特別活動/ 車間

文化館所有時間均可取消

請注意, 捐贈并不保証

特別活動

- 10月1日 - 11月8日: ESL英語課程
上午10:00 - 11:00 | MPR房間
- 10月1日 - 10月29日: 技術支援 (每週二)
上午10:00 - 12:00 | TEL HI STEM
- 10月2日、16日、30日: 乒乓球與桌球
中午12:00 - 1:00 | North Beach Place
- 10月3日: 壓力緩解活動
上午10:45 - 11:15 | 餐廳
- 10月3日 - 10月31日: 與Carlos一起的運動 (每週四)
上午10:15 - 11:15 | 健身房
- 10月4日、11日、18日: 健康與營養研討會
上午9:30 - 11:00 | 餐廳
- 10月4日 & 18日: 下午電影
下午12:30 - 1:30 | 餐廳
- 10月7日: 資深顧問委員會會議
下午1:30 - 2:30 | TEL HI STEM
- 10月7日、21日、28日: 與Jaime一起的椅子瑜伽
上午10:15 - 11:15 | 餐廳
- 10月14日: 休息
紀念土著人民
- 10月25日: 前往美術宮的校外教學
下午12:15 - 1:15

休息日期

- 10月14日: 休息
紀念土著人民

*TEL HI Gym, 555 Chestnut St. **NB Place, 1150 Columbus Ave.
***提供的餐點 Project Open Hand, 適合 60 歲及以上 (\$2 建議捐款)