

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



January 2025

JAN CALENDAR

SPECIAL EVENTS

- **Jan. 2, 9, 16, 23, 30 : Mah Jong**
9:00 AM - 12:00 PM | TEL HI MPR
- **Jan. 2nd: Stress Busters**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- **Jan. 6 & 27 : Chair Yoga w/ Instructor Jaime**
10:15 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- **Jan. 6th : Senior Advisory Board Meeting**
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- **Jan. 7, 14, 21, 28 : Tech Support (Laptop & Phone)**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI STEM
- **Jan. 10, 17, 24, 31: Crochet & Knitting**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI MAKERSPACE
- **Jan. 10, 24, 31 : Chair Yoga w/ Instructor Jaime**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- **Jan. 13th: Senior Survey**
10:00 AM - 11:30 AM | TEL HI LUNCHROOM
- **Jan. 15th: Bingo w/ Koletti**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI LUNCHROOM
- **Jan. 23 & 30 : Movement w/ Carlos**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- **Jan. 29 : Craft w/ Koletti (Lunar New Years)**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI MPR
- **Jan. 31st : January Birthday Cake**
11:15 PM - 11:30 PM | TEL HI LUNCHROOM
- **Jan. 31st : Field Trip to Subpar Mini Golf**
12:15 PM - 2:15 PM

MON	TUE	WED	THU	FRI
		1 Happy New Year	2 MAH JONG TEL HI MPR Stress Busters	3
6 Senior Advisory Board Meeting Chair Exercise Lunch Room	7 TECH SUPPORT TEL HI STEM	8	9 MAH JONG TEL HI MPR	10 Crochet & Knitting Makerspace Chair Exercise TEL HI GYM
13 Senior Survey 2025	14 TECH SUPPORT TEL HI STEM	15 BINGO Lunch Room	16 MAH JONG TEL HI MPR	17 Crochet & Knitting Makerspace
20 MLK DAY	21 TECH SUPPORT TEL HI STEM	22	23 MAH JONG TEL HI MPR Movement w/ Carlos TEL HI GYM	24 Crochet & Knitting Makerspace Chair Exercise TEL HI GYM
27 Chair Exercise Lunch Room	28 TECH SUPPORT TEL HI STEM	29 CRAFT W/ KOLETTI TEL HI MPR	30 MAH JONG TEL HI MPR Movement w/ Carlos TEL HI GYM	31 January Birthday Cake Field trip: Mini Golf

CLOSED: REFER TO CALENDARS

FEB CALENDAR

February 2025

MON	TUE	WED	THU	FRI
				31
3 Senior Advisory Board Meeting Chair Exercise Lunch Room	4 TECH SUPPORT TEL HI STEM	5 DEMO WEDNESDAY Try a new class	6 Stress Busters Movement w/ Carlos TEL HI GYM	7 LUNAR NEW YEARS CELEBRATION
10 Chair Exercise Lunch Room	11 TECH SUPPORT TEL HI STEM POH Nutrition Lunch Room	12 DEMO WEDNESDAY Try a new class BINGO Lunch Room	13 MAH JONG TEL HI MPR Movement w/ Carlos TEL HI GYM	14 Crochet & Knitting Makerspace Chair Exercise TEL HI GYM
17 Presidents Day	18 TECH SUPPORT TEL HI STEM	19 DEMO WEDNESDAY Try a new class	20 MAH JONG TEL HI MPR Movement w/ Carlos TEL HI GYM	21 Crochet & Knitting Makerspace Chair Exercise TEL HI GYM
24 Chair Exercise Lunch Room	25 TECH SUPPORT TEL HI STEM	26 DEMO WEDNESDAY Try a new class	27 MAH JONG TEL HI MPR Movement w/ Carlos TEL HI GYM	28 February Birthday Cake Field trip: Ferry Trip

SPECIAL EVENTS

- **Feb. 3, 10, 24 : Chair Yoga w/ Instructor Jaime**
10:15 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- **Feb. 3rd : Senior Advisory Board Meeting**
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- **Feb. 4, 11, 18, 25 : Tech Support (Laptop & Phone)**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI STEM
- **Feb. 5, 12, 19, 26 DEMO WEDNESDAY**
10 AM - 1 PM (TIME WILL VARY) | TO BE ANNOUNCED | TRY A NEW ACTIVITY
- **Feb. 6, 13, 20, 27 : Mah Jong**
9:00 AM - 12:00 PM | TEL HI MPR
- **Feb. 6th : Stress Busters**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- **Feb. 6, 13, 20, 27 : Movement w/ Carlos**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- **Feb. 7th : Lunar New Years Celebration!**
12:30 PM - 2:00 PM | TEL HI GYM
- **Feb. 12th : Bingo w/ Koletti**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI LUNCHROOM
- **Feb. 14, 21, 28 : Chair Yoga w/ Instructor Jaime**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- **Feb. 14, 21, 28 : Crochet & Knitting**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI MAKERSPACE
- **Feb. 28th : February Birthday Cake**
11:15 PM - 11:30 PM | TEL HI LUNCHROOM
- **Feb. 28th : Field Trip to Ferry Terminal**
12:15 PM - 2:15 PM

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

欲了解更多信息，請聯繫：
Koletti Leha Ieremia at
KLeha@telhi.org or (415) 825-0040



2025年1月

特別活動

- 1月2日, 9日, 16日, 23日, 30日: 麻將
上午9:00 - 中午12:00 | TEL HI 多功能室
- 1月2日: 減壓活動
上午10:45 - 上午11:15 | 午餐室
- 1月6日 & 27日: 椅子瑜伽與教練Jaime
上午10:15 - 11:15 | 餐廳
- 1月6日: 長者諮詢委員會會議
下午1:30 - 2:30 | TEL HI STEM
- 1月7日, 14日, 21日, 28日: 技術支援
上午10:15 - 11:15 | TEL HI STEM
- 1月10日, 17日, 24日, 31日: 鉤針編織與編織
上午10:15 - 11:15 | TEL HI MAKERSPACE
- 1月10日, 24日, 31日: 椅子瑜伽與教練Jaime
上午10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 1月13日: 長者調查
上午10:00 - 11:30 | TEL HI 餐廳
- 1月15日: 與Koletti一起玩賓果
上午10:15 - 11:00 | TEL HI 餐廳
- 1月23日 & 30日: 與Carlos一起運動
上午10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 1月29日: 與Koletti一起做手工藝 (農曆新年)
上午10:15 - 11:15 | TEL HI 多功能活動室
- 1月31日: 一月生日蛋糕
下午11:15 - 11:30 | TEL HI 餐廳
- 1月31日: 前往Subpar迷你高爾夫的實地考察
下午12:15 - 2:15

一月日曆

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1 Happy New Year	2 麻將 TEL HI MPR 壓力紓解	3
6 長者顧問 委員會會議 椅子運動 Lunch Room	7 技術支援 TEL HI STEM	8	9 麻將 TEL HI MPR	10 鉤針編織與織毛線 Makerspace 椅子運動 TEL HI GYM
13 長者調查 2025	14 技術支援 TEL HI STEM	15 賓果遊戲 Lunch Room	16 麻將 TEL HI MPR	17 鉤針編織與織毛線 Makerspace
20 MLK DAY	21 技術支援 TEL HI STEM	22	23 麻將 TEL HI MPR 與Carlos的運動 TEL HI GYM	24 鉤針編織與織毛線 Makerspace 椅子運動 TEL HI GYM
27 椅子運動 Lunch Room	28 技術支援 TEL HI STEM	29 與Koletti 一起手工藝 TEL HI MPR	30 麻將 TEL HI MPR 與Carlos的運動 TEL HI GYM	31 一月生日蛋糕 郊遊: 迷你高爾夫

已關閉: 請參閱日曆

二月日曆

2025年2月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				31
3 長者顧問 委員會會議 椅子運動 Lunch Room	4 技術支援 TEL HI STEM	5 DEMO 星期三 嘗試新課程	6 壓力紓解 與Carlos的運動 TEL HI GYM	7 農曆新年 慶祝活動
10 椅子運動 Lunch Room	11 技術支援 TEL HI STEM POH Nutrition Lunch Room	12 DEMO 星期三 嘗試新課程 賓果遊戲 Lunch Room	13 麻將 TEL HI MPR 與Carlos的運動 TEL HI GYM	14 鉤針編織與織毛線 Makerspace 椅子運動 TEL HI GYM
17 Presidents Day	18 技術支援 TEL HI STEM	19 DEMO 星期三 嘗試新課程	20 麻將 TEL HI MPR 與Carlos的運動 TEL HI GYM	21 鉤針編織與織毛線 Makerspace 椅子運動 TEL HI GYM
24 椅子運動 Lunch Room	25 技術支援 TEL HI STEM	26 DEMO 星期三 嘗試新課程	27 麻將 TEL HI MPR 與Carlos的運動 TEL HI GYM	28 二月生日蛋糕 郊遊: 渡輪之旅

特別活動

- 2月3日, 10日, 24日: 椅子瑜伽, 教練 Jaime
上午 10:15 - 11:15 | 午餐室
- 2月3日: 長者諮詢委員會會議
下午 1:30 - 2:30 | TEL HI STEM
- 2月4日, 11日, 18日, 25日: 技術支援
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI STEM
- 2月5日, 12日, 19日, 26日: 示範週三
上午 10:00 - 1:00 (時間會有所變動) | 待通知 | 嘗試新活動
- 2月6日, 13日, 20日, 27日: 麻將
上午 9:00 - 中午 12:00 | TEL HI MPR
- 2月6日: 壓力紓解
上午 10:45 - 11:15 | 餐廳
- 2月6日, 13日, 20日, 27日: 與Carlos一起運動
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 2月7日: 農曆新年慶祝活動!
下午 12:30 - 2:00 | TEL HI 健身房
- 2月12日: 和Koletti一起玩賓果遊戲
上午 10:15 - 11:00 | TEL HI 餐廳
- 2月14日, 21日, 28日: 和Jaime教練一起做椅子瑜伽
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 2月14日, 21日, 28日: 編織與針織
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 創客空間
- 2月28日: 二月生日蛋糕
下午 11:15 - 11:30 | TEL HI 餐廳
- 2月28日: 前往渡輪碼頭的外出活動
下午 12:15 - 2:15

Weekly Program Schedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI
9:00 AM - 10:15 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 - 11:15 AM	Coffee/Tea Lunch Room	Coffee/Tea Lunch Room	Coffee/Tea Lunch Room	Coffee/Tea Lunch Room	Coffee/Tea Lunch Room
10:15 AM - 11:15 AM	Chair Exercise LUNCH ROOM	Technology Support TEL HI STEM	Bingo Lunch Room (Once a month)	Mah Jong TEL HI MPR	Chair Exercise TEL HI GYM*
10:15 AM - 11:15 AM	Food Runner Donation	Special Activities/ Workshops	ACME Bread Donation	Special Activities/ Workshops	Crochet & Knitting Makerspace
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
10:00 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	Field Trip Offsite (Once a month)

Please note donations are not guaranteed

*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

SCHEDULE MAY BE SUBJECT TO CHANGE

每週課程時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午9:00 - 上午10:15	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*
上午10:00 - 上午11:15	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
上午10:15 - 上午11:15	椅子運動 午餐室	技術支援 電腦與電話支援 TEL HI STEM	賓果 餐廳 (每月一次)	麻將 TEL HI MPR	椅子運動 TEL HI Gym
上午10:15 - 上午11:15	食物 跑步者 捐贈	特別活動/ 車間	ACME 麵包 捐贈	特別活動/ 車間	鉤針與編織 創客空間教室
上午11:30 - 下午12:30	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
上午10:00 - 下午4:00	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	外出旅行 每月一次

请注意, 捐贈并不保证

*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)



660 Lombard Street
San Francisco, CA 94133
telhi.org

時間表可能有所變化