

30th Street Class and Activity Descriptions / Descripciones de clase y actividad de la calle 30

Exercise Classes/ Clases de Ejercicio

Fall Prevention– A low to medium progressive program where participants engage in exercises for lower extremity strength, standing static & dynamic balance, gait enhancement, and sensory/vestibular stimulation. The goal is to increase confidence in daily life and lessen the possibility of falls. Participants must be able to perform seated and standing exercises for 60 minutes.

Prevencion de Caídas- Un programa progresivo bajo a medio donde los participantes participan en ejercicios para la fuerza de las extremidades inferiores, equilibrio estático y dinámico de pie, mejora de la marcha y estimulación sensorial / vestibular. El objetivo es aumentar la confianza en la vida diaria y disminuir la posibilidad de caídas. Los participantes deben poder realizar ejercicios sentados y de pie durante 60 minutos.

Always Active – This class includes moderate intensity exercises using weights, resistance tubing, stretching, and balance exercises. This multicomponent group exercise class focuses equally on cardio, joint mobility, muscle strengthening, balance, and flexibility. Participants must be able to perform standing exercises for 60 minutes.

Siempre Activo- Esta clase incluye ejercicios de intensidad moderada con pesas, tubos de resistencia, estiramientos y ejercicios de equilibrio. Esta clase de ejercicio grupal multicomponente se enfoca igualmente en cardio, movilidad articular, fortalecimiento muscular, equilibrio y flexibilidad. Los participantes deben poder realizar ejercicios de pie durante 60 minutos.

Body Dynamics – This class includes moderate to high intensity exercises using weights, resistance tubing, stretching, and balance movements. In the first hour segment, the class will focus on breathing for stress reduction, balance, flexibility, and strength using body weight, hand weights, and/or therabands. The cardio section is predominant in this class to encourage cardiorespiratory endurance. Once the first hour is complete, there is an optional 45-minutes of class time dedicated to more intense strength and flexibility components. Participants must be able to perform standing exercises for the duration of the class.

Dinamica Corporal- Esta clase incluye ejercicios de intensidad moderada a alta usando pesas, tubos de resistencia, estiramientos y movimientos de equilibrio. En el segmento de la primera hora, la clase se centrará en la respiración para reducir el estrés, el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza utilizando el peso corporal, el peso de las manos y / o las manos. La sección de cardio es predominante en esta clase para fomentar la resistencia cardiorrespiratoria. Una vez que se completa la primera hora, hay 45 minutos opcionales de tiempo de clase dedicados a componentes de fuerza y flexibilidad más intensos. Los participantes deben poder realizar ejercicios de pie durante la clase.

Latin Dance- Latin Dance has a variety of Dances that include Merengue, Cumbias, Salsas, Chachas, Bachatas, etc. These dances will be incorporated with body movement and exercises along with each song. This will be a 40 min class with 5 minutes of warming up and 5 minutes of cooling down.

Baile Latino- La Danza Latina tiene una variedad de Danzas que incluyen Merengue, Cumbias, Salsas, Chachas, Bachatas, etc. Estas danzas se incorporarán con movimientos corporales y ejercicios junto con cada canción. Esta será una clase de 40 minutos con 5 minutos de calentamiento y 5 minutos de enfriamiento.

Support Groups/ Grupos de Apoyo

Conversation Circle

"Conversation Circle" is a psychoeducational group where we meet via zoom every week, and share, support each other during this unprecedented time. It is a space where we can connect and talk about different topics including how to manage anxiety, how to stay positive, how to connect to others, how to create a schedule during quarantine, and many others. Please join us!, the more the better. While we can't meet in person but we can still connect with those we love. The group is facilitated by Dr. Maria Jose Perry.

Café Con Leche-Spanish Group over the Phone

"Cafe con Leche" es un grupo psico-educacional donde nos reunimos por teléfono cada semana. En él, compartimos, y nos apoyamos los unos a los otros, algo muy importante durante esta época de confinamiento. Es un espacio en el cual conectamos y hablamos de diferentes temas como maneras de manejar la ansiedad, maneras de mantenernos positivos, como seguir conectados durante el aislamiento, y muchas otras cosas. Unanse! Todos y todas estas bienvenidos!!! Aun cuando todavía no podemos estar juntos en persona, siempre podemos conectar con aquellos que apreciamos y queremos. Este grupo es facilitado por la Dra Maria Jose Perry.

Nutrition Education

The "Nutrition & Health" class at 30th Street Senior Center meets every Thursday at 10am. This class is a free, non-credit course offered by City College of San Francisco, instructed by Valorie Villela. Join by attending class at any time during the semester. No prior pre-requisites necessary. Practical information, effective strategies, and skills that teach the student how to practice good nutrition, manage personal health, and maintain an active, healthy lifestyle in the later years.

Clase de Nutricion- La clase de "Nutrición y Salud" en el 30th Street Senior Center se reúne todos los jueves a las 10am. Esta clase es un curso gratuito sin crédito ofrecido por el City College de San Francisco, instruido por Valorie Villela. Únase asistiendo a clase en cualquier momento durante el semestre. No se requieren requisitos previos. Información práctica, estrategias efectivas y habilidades que le enseñan al estudiante cómo practicar una buena nutrición, administrar la salud personal y mantener un estilo de vida activo y saludable en los años posteriores.

Community partnerships

***MAC= UCSF Memory and Aging Center/ Centro de Memoria y Edad**

If you are interested in participating in the Choir in collaboration with CMC, call the center at 415-550-2210

Para clases en colaboración con el Centro de Memoria y Edad (MAC), comuníquese con Gloria Aguirre al 415-502-7550 para registrarse antes de la fecha de clase

***CMC= Community Music Center/ Centro de Musica**

If you are interested in participating in the Choir in collaboration with CMC, call the center at 415-550-2210

Si esta interesado en participar en el Coro en colaboración con CMC, llame al centro al 415-550-2210

***La Raza Centro Legal**

La Raza Centro Legal is a community-based legal organization dedicated to empowering Latino, immigrant, LGBTQ, and low-income communities in the Mission and throughout the Bay Area, advocating for their civil and human rights. They will make consultations on June 17 at 3pm. Email mbravo@onlok.org or call 415-550-2210 to register.

La Raza Centro Legal es una organización legal basada en la comunidad dedicada a empoderar a las comunidades latinas, inmigrantes, LGBTQ y de bajos ingresos en la Misión y en todo el Área de la Bahía, abogando por sus derechos civiles y humanos. Realizarán consultas el 17 de Junio a las 3pm. Envíe un correo electrónico a mbravo@onlok.org o llame 415-550-2210 para registrarse

***CBS=ViacomCBS**

Viacom CBS Viacom CBS employees will lead BINGO in zoom on June 18 from 1 to 4 pm! To register send an email to mbravo@onlok.org or call 415-550-2210

¡Viacom CBS Los empleados de Viacom CBS liderarán a BINGO en zoom el 18 de Junio de 1 a 4 pm! Para registrarse envíe un correo electrónico a mbravo@onlok.org o llame 415-550-2210

***Kathy Mata Ballet**

Kathy Mata, Ballet Director Kathy Mata will present an overview of the Community Service Group with history and current plans during the covid-19 shelter in place. She will present a Q&A during the meeting to answer any information that may be of interest to her. Join us! Thursday, June 11 at 2:00 p.m.

Kathy Mata, directora del Ballet Kathy Mata presentará una descripción general del Grupo de Servicio Comunitario con historia y planes actuales durante el refugio covid-19 en el lugar. Ella presentará un Q&A durante la reunión para responder cualquier información que pueda interesarle. ¡Únase a nosotros! Jueves 11 de Junio a las 2:00 p.m

Memory and Aging Center Activities Description *MAC

Pop-Up Arts

Explore your imagination with Pop-Up Arts, led by International Artist Kunle Adewale! Participants will connect over Zoom phone or video to participate in creative conversations and art-making sessions with themes of nature, music, and the things that bring us joy in life. Art projects will be completed in one to three art sessions and offered in a variety of languages, May–June 2020.

Los participantes se conectarán por teléfono o video Zoom para participar en conversaciones creativas y sesiones de creación artística con temas de la naturaleza, la música y las cosas que nos traen alegría en la vida. Los proyectos de arte se completarán en una o tres sesiones de arte y se ofrecerán en varios idiomas, de mayo a junio de 2020.

NeuroNose

Join Dr. Dvera Saxton to learn about toxic products in our everyday lives and environment, how they affect brain health, and how to avoid them! We'll make our own household and personal care products, such as sugar or salt scrubs and non-toxic laundry balls, using all-natural ingredients. NeuroNose projects will be completed in single sessions lasting 1½–2 hours, and workshops will be offered in a variety of languages, May–June of 2020.

¡Únase al Dr. Dvera Saxton para obtener información sobre los productos tóxicos en nuestra vida cotidiana y el medio ambiente, cómo afectan la salud del cerebro y cómo evitarlos! Haremos nuestros propios productos para el hogar y el cuidado personal, como exfoliantes de azúcar o sal y bolas de lavandería no tóxicas, utilizando ingredientes totalmente naturales. Los proyectos de NeuroNose se completarán en sesiones individuales de 1½ a 2 horas, y se ofrecerán talleres en una variedad de idiomas, de mayo a junio de 2020.

Lockdown Life Stories

Take part in a timely and thought-provoking online Life Stories project called Lockdown Life Stories. Karin Diamond, Artistic Director, is looking for a diverse and dynamic group of eight older adults living in San Francisco who would like to share their thoughts and feelings about life in lockdown, as well as reflections on life before the lockdown and hopes and dreams for the future. Life Story sessions will culminate in an online performance for an invited audience that may include family and friends.

Participe en un proyecto de Historias de vida en línea oportuno y estimulante llamado Lockdown Life Stories. Karin Diamond, directora artística, está buscando un grupo diverso y dinámico de ocho adultos mayores que viven en San Francisco a quienes les gustaría compartir sus pensamientos y sentimientos sobre la vida encerrado, así como reflexiones sobre la vida antes del encierro y las esperanzas y sueños para el futuro. Las sesiones de Life Story culminarán en una presentación en línea para una audiencia invitada que puede incluir familiares y amigos