

## Move to better health with On Lok Always Active<sup>SM</sup>

On Lok Always Active<sup>SM</sup> weekly exercise are specifically designed for older adults and adults with disabilities. Classes are offered in-person and virtually.

- Increase flexibility
- Strengthen muscles
- Improve balance to lower the risk of falls
- Improve your health and wellness
- Connect with the community and build new friendships

**To enroll in On Lok Always Active<sup>SM</sup>, please contact:**

1656 15<sup>th</sup> Street SF, CA 94103 415-861-8758

**Class schedule:**

Tuesday and Friday, 11am – 12pm



**CENTRO LATINO  
de SAN FRANCISCO**  
EST. 1985  
Community inspired nutrition and supportive services



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
**Department of Disability  
and Aging Services**

On Lok Always Active<sup>SM</sup> is in partnership with Centro Latino de SF. This program is partially funded by the City of San Francisco Department of Disability and Aging Services (DAS) and On Lok.

[www.alwaysactive.org](http://www.alwaysactive.org)

## Frequently Asked Questions

### What is On Lok Always Active<sup>SM</sup>?

A multi-component exercise program that focuses on mobility, muscle strengthening, balance, and flexibility. It has served the community since 2007.

### Who qualifies for On Lok Always Active<sup>SM</sup>?

Older adults (60+ years old) and adults with disabilities (18-59 years old) who live in the City and County of San Francisco.

### How much does On Lok Always Active<sup>SM</sup> cost?

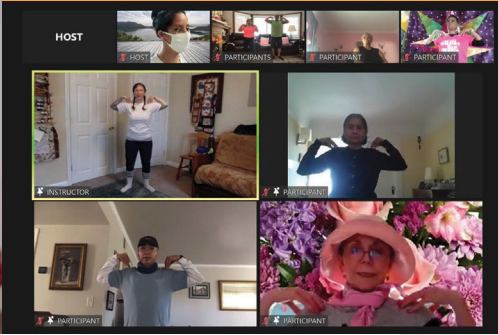
The program is free. Voluntary contributions are welcome.

### Where do classes meet?

On Lok Always Active<sup>SM</sup> is offered in multiple San Francisco locations in person and online.

### In what languages is On Lok Always Active<sup>SM</sup> offered?

English, Spanish, and Cantonese.



## Ejercite su cuerpo y mejore su salud con el programa de On Lok Always Active<sup>SM</sup>

On Lok Always Active<sup>SM</sup> es un programa de clases de ejercicio diseñado específicamente para adultos mayores y adultos con discapacidades. Las clases se ofrecen en persona y virtualmente.

- Mejore su flexibilidad
- Fortalezca sus músculos
- Mejore el equilibrio para reducir el riesgo de caídas
- Mejore su salud y bienestar
- Conéctese con la comunidad y forme nuevas amistades

**Para inscribirse en este programa, comuníquese:**

**1656 15<sup>th</sup> Street, SF, CA 94103 415-861-8758**

**Horario de clases:**

**Martes y Viernes, 11am – 12pm**



**CENTRO LATINO  
de SAN FRANCISCO**  
EST. 1985  
Community inspired nutrition and supportive services



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
**Department of Disability  
and Aging Services**

On Lok Always Active<sup>SM</sup> se ofrece en asociación con Centro Latino de SF. Este programa está parcialmente financiado por el Departamento de Servicios de Discapacidad y Envejecimiento (DAS) de la Ciudad de San Francisco y On Lok.

### Preguntas frecuentes

#### ¿Que es On Lok Always Active<sup>SM</sup>?

Un programa de ejercicios de varios componentes que se centra en la movilidad, el fortalecimiento muscular, el equilibrio y la flexibilidad. Ha servido a la comunidad desde 2007.

#### ¿Quién califica para el programa On Lok Always Active<sup>SM</sup>?

Adultos mayores (60 años y más) y adultos con discapacidades (18 a 59 años) que viven en la ciudad y el condado de San Francisco.

#### ¿Cuánto cuesta el programa de On Lok Always Active<sup>SM</sup>?

El programa es gratuito. Las contribuciones voluntarias son bienvenidas.

#### ¿Donde se encuentran las clases?

On Lok Always Active<sup>SM</sup> se ofrece en multiples ubicaciones en San Francisco, en persona y en línea.

#### ¿En que idiomas se ofrece el Programa On Lok Always Active<sup>SM</sup>?

Inglés, español, y cantonés.