

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



Jan. 2026

JANUARY CALENDAR

SPECIAL EVENTS

- Jan 1 & 2 : **CLOSED DUE TO NEW YEARS**
- Jan 5, 12, 26 : **TEL HI Choir Group**
12:00 PM - 1:30 PM | LUNCH ROOM
- Jan 6, 13, 20, 27: **Tech Support (Laptop & Phone)**
10:15 AM - 11:15 AM | STEM ROOM
- Jan 8, 15, 22, 29 : **Crochet & Knitting**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI MAKERSPACE
- Jan 8, 15, 22, 29 : **Movement w/ Carlos**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Jan 8 : **Stress Busters**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Jan 9, 16, 23, 30 : **Chair Exercise w/ Instructor Hope**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Jan 12 : **Senior Advisory Board Meeting**
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- Jan 13 : **IOA SCAM Prevention**
10:00 PM - 12:00 PM | TEL HI STEM
- Jan 21 : **Bingo**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI LUNCHROOM
- Jan 19 : **CLOSED DUE TO MLK JR DAY**
- Jan 23 : **Cooking w/ Grace**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL MPR
- Jan 30 : **Jan Birthday Cake Monthly Celebration**
11:15 AM - 11:45 AM | TEL HI LUNCHROOM
- Jan 30 : **Field Trip - Ripley's Believe It or Not Museum**
12:15 PM - 3:00 PM

MON	TUE	WED	THU	FRI
			1 HAPPY New Year	2 2026
5 CHOIR GROUP Lunch Room	6 TECH SUPPORT TEL HI STEM	7	8 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	9 Chair Exercise TEL HI GYM
12 Senior Advisory Board Meeting CHOIR GROUP Lunch Room	13 IOA SCAM Prevention & TECH SUPPORT TEL HI STEM	14	15 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	16 Chair Exercise TEL HI GYM
19 	20 TECH SUPPORT TEL HI STEM	21 BINGO Lunch Room	22 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	23 Chair Exercise TEL HI GYM Cooking w/ Grace MPR
26 CHOIR GROUP Lunch Room	27 TECH SUPPORT TEL HI STEM	28	29 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	30 Field Trip:Ripley's Believe It or Not Museum January Birthday Cake

FEBRUARY CALENDAR

Feb. 2026

SPECIAL EVENTS

- Feb 2, 9, 23 : **TEL HI Choir Group**
12:00 PM - 1:30 PM | LUNCH ROOM
- Feb 2 : **Senior Advisory Board Meeting**
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- Feb 3, 10, 17, 24 : **Tech Support (Laptop & Phone)**
10:15 AM - 11:15 AM | STEM ROOM
- Feb 3 : **POH Nutrition**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCHROOM
- Feb 5, 12, 19, 26 : **Crochet & Knitting**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI MAKERSPACE
- Feb 5, 12, 19, 26 : **Movement w/ Carlos**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Feb 5 : **Stress Busters**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Feb 6, 13, 20 : **Chair Exercise w/ Instructor Hope**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Feb 9 : **Art w/ Natasha**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL MPR
- Feb 16 : **CLOSED DUE TO PRESIDENTS DAY**
- Feb 18 : **Bingo**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI LUNCHROOM
- Feb 20 : **Field Trip - Aquarium of the Bay**
12:00 PM - 3:00 PM
- Feb 20 : **Feb Birthday Cake Monthly Celebration**
11:15 AM - 11:45 AM | TEL HI LUNCHROOM
- Feb 27 : **LUNAR NEW YEAR EVENT**
11:30 AM - 1:30 PM | TEL HI GYM

MON	TUE	WED	THU	FRI
2 Senior Advisory Board Meeting CHOIR GROUP Lunch Room	3 TECH SUPPORT TEL HI STEM POH Nutrition Lunch Room	4	5 Crochet & Knitting Makerspace Stress Busters	6 Chair Exercise TEL HI GYM
9 Art w/ Natasha MPR Room CHOIR GROUP Lunch Room	10 TECH SUPPORT TEL HI STEM	11	12 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	13 Chair Exercise TEL HI GYM
16 	17 TECH SUPPORT TEL HI STEM	18 BINGO Lunch Room	19 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	20 Field Trip: Aquarium of the Bay February Birthday Cake
23 CHOIR GROUP Lunch Room	24 TECH SUPPORT TEL HI STEM	25	26 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	27 LUNAR NEW YEARS EVENT 11:30AM-1:30PM TEL HI GYM

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



2026年1月

特別活動

- 1月1日 & 2日：休館（新年假期）
- 1月5日, 12日, 26日：TEL HI 合唱團
中午 12:00 - 下午 1:30 | 午餐室
- 1月5日, 12日, 26日：TEL HI 合唱團
中午 12:00 - 下午 1:30 | 午餐室
- 1月6日, 13日, 20日, 27日：電腦與手機技術支援
上午 10:15 - 11:15 | STEM 教室
- 1月8日：紓壓活動 (Stress Busters)
上午 10:45 - 11:15 | 午餐室
- 1月8日, 15日, 22日, 29日：鉤針與編織
上午 10:15 - 11:00 | TEL HI 創客空間
- 1月8日, 15日, 22日, 29日：律動課程
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 1月9日, 16日, 23日, 30日：椅子運動
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 1月12日：長者顧問委員會會議
下午 1:30 - 2:30 | TEL HI STEM
- 1月13日：IOA 防詐騙講座
上午 10:00 - 12:00 | TEL HI STEM
- 1月19日 休館（馬丁·路德·金紀念日）
- 1月21日：賓果遊戲 (Bingo)
上午 10:15 - 11:00 | TEL HI 午餐室
- 1月23日：與 Grace 一起烹飪
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 多功能活動室 (MPR)
- 1月30日：1月壽星生日蛋糕慶祝活動
上午 11:15 - 11:45 | TEL HI 午餐室
- 1月30日：戶外參訪 博物館 (Field Trip)
下午 12:15 - 3:00

1月月曆

MON	TUE	WED	THU	FRI
			1 Sorry, We're CLOSED HAPPY New Year	2 Sorry, We're CLOSED 2026
5 合唱團 Lunch Room	6 技術支援 TEL HI STEM	7	8 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	9 椅子運動 TEL HI 體育館
12 長者顧問 委員會會議 合唱團 Lunch Room	13 IOA 防詐騙預防 技術支援 TEL HI STEM	14	15 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	16 椅子運動 TEL HI 體育館
19 Sorry, We're CLOSED	20 技術支援 TEL HI STEM	21 賓果遊戲 Lunch Room	22 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	23 椅子運動 TEL HI 體育館 與 Grace 一起烹飪 MPR
26 合唱團 Lunch Room	27 技術支援 TEL HI STEM	28	29 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	30 實地參觀：Ripley's Believe It or Not! 博物館 一月 生日蛋糕

2月月曆

MON	TUE	WED	THU	FRI
2 長者顧問 委員會會議 合唱團 Lunch Room	3 技術支援 TEL HI STEM POH 營養課程 Lunch Room	4	5 鉤織與編織課程 Makerspace 壓力紓解	6 椅子運動 TEL HI 體育館
9 與 Natasha 畫畫 MPR Room 合唱團 Lunch Room	10 技術支援 TEL HI STEM	11	12 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	13 椅子運動 TEL HI 體育館
16 Sorry, We're CLOSED HAPPY	17 技術支援 TEL HI STEM	18 賓果遊戲 Lunch Room	19 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	20 戶外參訪： 海灣水族館 2月壽星 生日蛋糕
23 合唱團 Lunch Room	24 技術支援 TEL HI STEM	25	26 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	27 農曆新年活動 上午11:30 - 下午1:30 TEL HI GYM

2026年2月

特別活動

- 2月2日：長者顧問委員會會議
下午 1:30 - 2:30 | TEL HI STEM
- 2月2日, 9日, 23日：TEL HI 合唱團
中午 12:00 - 下午 1:30 | 午餐室
- 2月3日, 10日, 17日, 24日：電腦與手機技術支援
上午 10:15 - 11:15 | STEM 教室
- 2月3日：POH 營養課程
上午 10:45 - 11:15 | 午餐室
- 2月5日, 12日, 19日, 26日：律動課程
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 2月5日, 12日, 19日, 26日：鉤針與編織
上午 10:15 - 11:00 | TEL HI 創客空間
- 2月5日：紓壓活動
上午 10:45 - 11:15 | 午餐室
- 2月6日, 13日, 20日：椅子運動
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 2月9日：與 Natasha 畫畫
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 多功能活動室 (MPR)
- 2月16日：休館（總統日假期）
- 2月18日：賓果遊戲
上午 10:15 - 11:00 | TEL HI 午餐室
- 2月20日：2月壽星生日蛋糕慶祝活動
上午 11:15 - 11:45 | TEL HI 午餐室
- 2月20日：戶外參訪—海灣水族館
中午 12:00 - 下午 3:00
- 2月27日：農曆新年活動 (Lunar New Year Event)
上午 11:30 - 下午 1:30 | TEL HI 健身房