

# 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



### Sept. 2026

## SEPTEMBER CALENDAR

### SPECIAL EVENTS

- Sept 1: SCAM Presentation Consumer Affairs**  
10:15 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Sept 1, 8, 15, 22, 29 : Tech Support (Laptop & Phone)**  
10:15 AM - 12:00 PM | SENIOR OFFICE
- Sept 2 : Nutrition Class**  
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Sept 3 : Stress Busters**  
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Sept 3, 10, 17, 24 : Movement w/ Carlos**  
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Sept 4, 11, 18, 25 : Chair Exercise w/ Instructor Hope**  
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Sept 7 : CLOSED DUE TO LABOR DAY**
- Sept 11 : Garden Workday**  
10:00 AM - 11:00 AM | GARDEN
- Sept 14, 21, 28 : TEL HI Choir Group**  
12:00 PM - 1:30 PM | LUNCH ROOM
- Sept 14 : Senior Advisory Board Meeting**  
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- Sept 16 : Craft w/ Koletti**  
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI MPR
- Sept 23 : Bingo**  
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI LUNCHROOM
- Sept 25 : Sept Birthday Cake Monthly Celebration**  
11:15 AM - 11:45 AM | TEL HI LUNCHROOM
- Sept 25 : Fire Station Visit**  
12:00 PM - 2:00 PM | STATION 28

| MON                                                                                 | TUE                                                                            | WED                                      | THU                                                                                                      | FRI                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | 1 <b>SCAM PRESENTATION</b><br>Lunch Room<br><b>TECH SUPPORT</b><br>TEL HI STEM | 2 <b>NUTRITION CLASS</b><br>Lunch Room   | 3 <b>Stress Busters</b><br>Movement w/ Carlos<br>TEL HI GYM                                              | 4 Chair Exercise<br>TEL HI GYM                                                   |
| 7  | 8 <b>TECH SUPPORT</b><br>TEL HI STEM                                           | 9                                        | 10 Movement w/ Carlos<br>TEL HI GYM                                                                      | 11 <b>GARDEN WORKDAY</b><br>Garden Outside<br>Chair Exercise<br>TEL HI GYM       |
| 14 <b>Senior Advisory Board Meeting</b><br><b>CHOIR GROUP</b><br>TEL HI GYM         | 15 <b>TECH SUPPORT</b><br>TEL HI STEM                                          | 16 <b>Craft w/ Koletti</b><br>TEL HI MPR | 17 Movement w/ Carlos<br>TEL HI GYM                                                                      | 18 Chair Exercise<br>TEL HI GYM                                                  |
| 21 <b>CHOIR GROUP</b><br>TEL HI GYM                                                 | 22 <b>TECH SUPPORT</b><br>TEL HI STEM                                          | 23 <b>BINGO</b><br>Lunch Room            | 24 Movement w/ Carlos<br>TEL HI GYM                                                                      | 25 <b>September Birthday Cake</b><br><b>Field Trip</b><br><b>Fire Station 28</b> |
| 28 <b>CHOIR GROUP</b><br>TEL HI GYM                                                 | 29 <b>TECH SUPPORT</b><br>TEL HI STEM                                          | 30                                       | <b>SENIOR RESOURCE FAIR</b><br><b>Saturday, Sept 12</b><br><b>11am-1:30pm</b><br><b>555 Chestnut St.</b> |                                                                                  |

## OCTOBER CALENDAR

### Oct. 2026

| MON                                                                                   | TUE                                   | WED                                      | THU                                                         | FRI                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |                                       |                                          | 1 <b>Stress Busters</b><br>Movement w/ Carlos<br>TEL HI GYM | 2 Chair Exercise<br>TEL HI GYM                                                                |
| 5 <b>Senior Advisory Board Meeting</b><br><b>CHOIR GROUP</b><br>TEL HI GYM            | 6 <b>TECH SUPPORT</b><br>TEL HI STEM  | 7                                        | 8 Movement w/ Carlos<br>TEL HI GYM                          | 9 Chair Exercise<br>TEL HI GYM                                                                |
| 12  | 13 <b>TECH SUPPORT</b><br>TEL HI STEM | 14 <b>BINGO</b><br>Lunch Room            | 15 Movement w/ Carlos<br>TEL HI GYM                         | 16 Chair Exercise<br>TEL HI GYM                                                               |
| 19 <b>CHOIR GROUP</b><br>TEL HI GYM                                                   | 20 <b>TECH SUPPORT</b><br>TEL HI STEM | 21 <b>Craft w/ Koletti</b><br>TEL HI MPR | 22 Movement w/ Carlos<br>TEL HI GYM                         | 23 Chair Exercise<br>TEL HI GYM<br><b>Field Trip</b><br><b>The Contemporary Jewish Museum</b> |
| 26 <b>CHOIR GROUP</b><br>TEL HI GYM                                                   | 27 <b>TECH SUPPORT</b><br>TEL HI STEM | 28                                       | 29 Movement w/ Carlos<br>TEL HI GYM                         | 30 Chair Exercise<br>TEL HI GYM<br><b>OCTOBER Birthday Cake</b>                               |

### SPECIAL EVENTS

- Oct 1 : Stress Busters**  
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Oct 1, 8, 15, 22, 29 : Movement w/ Carlos**  
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Oct 2, 9, 16, 23, 30 : Chair Exercise w/ Instructor Hope**  
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Oct 5, 19, 26 : TEL HI Choir Group**  
12:00 PM - 1:30 PM | LUNCH ROOM & TEL HI GYM
- Oct 5 : Senior Advisory Board Meeting**  
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- Oct 6, 13, 20, 27 : Tech Support (Laptop & Phone)**  
10:15 AM - 11:15 AM | STEM RM & SENIOR OFFICE
- Oct 12 : CLOSED DUE TO INDIGENOUS PEOPLE DAY**
- Oct 14 : Bingo**  
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI LUNCHROOM
- Oct 21 : Craft w/ Koletti**  
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI MPR
- Oct 23 : The Contemporary Jewish Museum**  
12:30 PM - 2:30 PM | 736 MISSION ST
- Oct 30 : October Birthday Cake Monthly**  
11:15 AM - 11:45 AM | TEL HI LUNCHROOM

# 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9月

## 9月月曆

### 特別活動

- 9月1、8、15、22、29日：科技支援（筆記型電腦與手機）  
上午10:15 - 中午12:00 | 長者辦公室
- 9月1日：防詐騙講座（Consumer Affairs）  
上午10:15 - 11:15 | 午餐室
- 9月2日：營養課程  
上午10:45 - 11:15 | 午餐室
- 9月3、10、17、24日：律動課程（Carlos 指導）  
上午10:15 - 11:15 | TEL HI 體育館
- 9月3日：舒壓活動（Stress Busters）  
上午10:45 - 11:15 | 午餐室
- 9月4、11、18、25日：椅子運動（Hope 老師指導）  
上午10:15 - 11:15 | TEL HI 體育館
- 9月7日：因勞動節（Labor Day）假期休館
- 9月11日：花園工作日  
上午10:00 - 11:00 | 花園
- 9月14日：長者諮詢委員會會議  
下午1:30 - 2:30 | TEL HI STEM 教室
- 9月14、21、28日：TEL HI 合唱團  
中午12:00 - 下午1:30 | 午餐室
- 9月16日：手工藝活動（Koletti 帶領）  
上午10:15 - 11:00 | TEL HI 多功能活動室（MPR）
- 9月23日：賓果遊戲（Bingo）  
上午10:15 - 11:00 | TEL HI 午餐室
- 9月25日：9月壽星慶生會  
上午11:15 - 11:45 | TEL HI 午餐室
- 9月25日：消防局參觀  
中午12:00 - 下午2:00 | 28號消防局

| MON                                                                                 | TUE                                          | WED                                                | THU                                                                                                                                              | FRI                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                     | 1 防詐騙講座<br>Lunch Room<br>技術支援<br>TEL HI STEM | 2 營養課程<br>Lunch Room                               | 3 壓力紓解<br>與Carlos的運動<br>TEL HI GYM                                                                                                               | 4 椅子運動<br>TEL HI 體育館                             |
| 7  | 8 技術支援<br>TEL HI STEM                        | 9                                                  | 10 與Carlos的運動<br>TEL HI GYM                                                                                                                      | 11 花園工作日<br>Garden Outside<br>椅子運動<br>TEL HI 體育館 |
| 14 長者顧問<br>委員會會議<br>合唱團<br>TEL HI GYM                                               | 15 技術支援<br>TEL HI STEM                       | 16 手工藝活動<br>（Koletti 帶領）<br>TEL HI 多功能活動<br>室（MPR） | 17 與Carlos的運動<br>TEL HI GYM                                                                                                                      | 18 椅子運動<br>TEL HI 體育館                            |
| 21 合唱團<br>TEL HI GYM                                                                | 22 技術支援<br>TEL HI STEM                       | 23 賓果遊戲<br>Lunch Room                              | 24 與Carlos的運動<br>TEL HI GYM                                                                                                                      | 25 9月生日蛋糕<br>郊戶外參觀<br>28號消防局                     |
| 28 合唱團<br>TEL HI GYM                                                                | 29 技術支援<br>TEL HI STEM                       | 30                                                 | 長者資源博覽會<br>9月12日（星期六）<br>上午11時至下午1時30分<br>555 Chestnut St.  |                                                  |

## 10月月曆

## 2026年10月

| MON                                                                                   | TUE                    | WED                                                | THU                                | FRI                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                       |                        |                                                    | 1 壓力紓解<br>與Carlos的運動<br>TEL HI GYM | 2 椅子運動<br>TEL HI 體育館                     |
| 5 長者顧問<br>委員會會議<br>合唱團<br>TEL HI GYM                                                  | 6 技術支援<br>TEL HI STEM  | 7                                                  | 8 與Carlos的運動<br>TEL HI GYM         | 9 椅子運動<br>TEL HI 體育館                     |
| 12  | 13 技術支援<br>TEL HI STEM | 14 賓果遊戲<br>Lunch Room                              | 15 與Carlos的運動<br>TEL HI GYM        | 16 椅子運動<br>TEL HI 體育館                    |
| 19 合唱團<br>TEL HI GYM                                                                  | 20 技術支援<br>TEL HI STEM | 21 手工藝活動<br>（Koletti 帶領）<br>TEL HI 多功能活動<br>室（MPR） | 22 與Carlos的運動<br>TEL HI GYM        | 23 椅子運動<br>TEL HI 體育館<br>戶外參觀<br>當代猶太博物館 |
| 26 合唱團<br>TEL HI GYM                                                                  | 27 技術支援<br>TEL HI STEM | 28                                                 | 29 與Carlos的運動<br>TEL HI GYM        | 30 椅子運動<br>TEL HI 體育館<br>10月生日蛋糕         |

### 特別活動

- 10月1日：舒壓活動（Stress Busters）  
上午10:45 - 11:15 | 午餐室
- 10月1、8、15、22、29日：律動課程（Carlos 指導）  
上午10:15 - 11:15 | TEL HI 體育館
- 10月2、9、16、23、30日：椅子運動（Hope 老師指導）  
上午10:15 - 11:15 | TEL HI 體育館
- 10月5日：長者諮詢委員會會議  
下午1:30 - 2:30 | TEL HI STEM 教室
- 10月5、19、26日：TEL HI 合唱團  
中午12:00 - 下午1:30 | 午餐室及 TEL HI 體育館
- 10月6、13、20、27日：科技支援（筆記型電腦與手機）  
上午10:15 - 11:15 | STEM 教室及長者辦公室
- 10月12日：因原住民日（Indigenous Peoples' Day）假期休館
- 10月14日：賓果遊戲（Bingo）  
上午10:15 - 11:00 | TEL HI 午餐室
- 10月21日：手工藝活動（Koletti 帶領）  
上午10:15 - 11:00 | TEL HI 多功能活動室（MPR）
- 10月23日：當代猶太博物館戶外參觀  
下午12:30 - 2:30 | 736 Mission St
- 10月30日：10月壽星慶生會  
上午11:15 - 11:45 | TEL HI 午餐室