



## MEMBERSHIP

We love seeing our Active Older Adults come together to stay healthy and build meaningful connections. From daily exercise classes to community events, there's always something happening and we're glad you're part of it!

There is no fee to participate in the Mission YMCA Active Older Adults programs and trips; however, registration is required. This is accomplished by signing up for our Community Participant Membership, which is free of charge and allows you to enroll.

## REGISTRATION

To register for upcoming trips or events, stop by the Mission YMCA front desk and one of our friendly membership staff will be able to assist you.

## CONTACT



**JANET BRONSON**  
ACTIVE ADULT ENGAGEMENT COORDINATOR

P 415 586 9600 • E [JBronson@ymcasf.org](mailto:JBronson@ymcasf.org)

Janet Bronson a proud San Francisco native is the new Program Coordinator for the Active Older Adults Program. Dedicated to creating meaningful connections and uplifting experiences for seniors in her community.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



## MISSION YMCA - ACTIVE OLDER ADULTS

# EXPLORE THE POSSIBILITIES

## MONTHLY ACTIVITY CALENDAR - MAY 2026



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

4080 Mission ST, SF, CA 94112 • 415.586.6900 •

# AOA ACTIVITY CALENDAR – MAY 2026

**MONDAY**

**TUESDAY**

**WEDNESDAY**

**THURSDAY**

**FRIDAY**

**SAT**

**SUN**

1  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10:00 am  
Zumba  
10:00 am - 11:00 am  
Lunch  
11:30 am - 12:00 pm  
Bingo  
12:30 pm - 1:30 pm

2

3

4  
Always Active  
9:15 am - 10:15 am  
Line Dance  
10:30 am - 11:30 am  
Bingo  
12:45 pm - 2:00 pm  
Tango  
2:15 pm - 4:00 pm

5  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10 am  
Zumba  
10:30 am - 11:30 am  
Nutrition Class  
11:45-12:45  
Computer Class  
12:00 pm-1:00pm  
Beginner Ukulele  
1:30-2:30

6  
Always Active  
9:15 am - 10:00 am  
Tai Chi  
10:30 am - 11:30 am  
Sewing Class  
12:30 pm - 1:30 pm  
Intergen Dinner  
3:30-4:30

7  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10:00 am  
Palliative Care information  
10:00 am - 11:30 am  
Art Class & Table Games  
12:00 pm - 2:00 pm  
Ping Pong  
2:00 pm - 4:00 pm

8  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10:00 am  
Lunch  
Mother's Day Celebration  
Tea Party  
11:30 am - 1:30 pm

9

10

11  
Always Active  
9:15 am - 10:15 am  
Line Dance  
10:00 am - 11:30 am  
Bingo  
12:45 pm - 2:00 pm  
Tango  
2:15 pm - 4:00 pm

12  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10 am  
Zumba  
10:30 am - 11:30 am  
Nutrition Class  
11:45-12:45  
Computer Class  
12:00 pm-1:00pm  
Beginner Ukulele  
1:30-2:30

13  
Always Active  
9:15 am - 10:00 am  
Tai Chi  
10:30 am - 11:30 am  
Bingo  
12:30 pm - 1:30 pm

14  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10:00 am  
Palliative Care Information  
10:00-11:30  
Art Class & Table Games  
12:00 pm - 2:00 pm  
Health screening 1:30-3:30  
Ping Pong  
2:00 pm - 4:00 pm

15  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10:00 am  
Zumba  
10:00 am - 11:00 am  
Lunch  
11:30 am - 12:00 pm  
Bingo  
12:30 pm - 1:30 pm

16  
Intergen Fieldtrip  
SF Zoo.

17

18  
Always Active  
9:15 am - 10:15 am  
Line Dance  
10:00 am - 11:30 am  
Bingo  
12:45 pm - 2:00 pm  
Tango  
2:15 pm - 4:00 pm

19  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10 am  
Walking w/Janet  
10:30 am - 11:30 am  
Nutrition Class  
11:45-12:45  
Computer Class  
12:00 pm-1:00pm  
Beginner Ukulele  
1:30-2:30

20  
Always Active  
9:15 am - 10:00 am  
Tai Chi  
10:30 am - 11:30 am  
Sewing Class  
12:30 pm - 1:30 pm  
Intergen Activity  
3:30 pm - 4:30 pm

21  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10:00 am  
Palliative Care Information  
10:00-11:30  
Art Class & Table Games  
12:00 pm - 2:00 pm  
Ping Pong  
2:00 pm - 4:00 pm

22  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10:00 am  
Zumba  
10:00 am - 11:00 am  
Lunch  
11:30 am - 12:00 pm  
Bingo  
12:30 pm - 1:30 pm

23

24

25  
MEMORIAL DAY  
PROGRAM  
CLOSED

26  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10 am  
Zumba  
10:30 am - 11:30 am  
Computer Class  
12:00 pm-1:00pm  
Beginner Ukulele  
1:30-2:30

27  
Always Active  
9:15 am - 10:00 am  
Tai Chi  
10:30 am - 11:30 am  
Bingo  
12:30 pm - 1:30 pm

28  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10:00 am  
Yoga  
10:30 am - 11:30 am  
Art Class & Table Games  
12:00 pm - 2:00 pm  
Ping Pong  
2:00 pm - 4:00 pm

29  
Coffee & Chit Chat  
9:00 am - 10:00 am  
Birthday Potluck  
11:30 am - 1:30 pm  
No Bingo

30

31



## **AFILIACIÓN**

Nos encanta ver a nuestros adultos mayores activos reunirse para mantenerse sanos y crear vínculos significativos. Desde clases de ejercicio diarias hasta eventos comunitarios, siempre hay algo que hacer, ¡y nos alegra que formen parte de ello!

La participación en los programas y excursiones para adultos mayores activos de Mission YMCA es gratuita; sin embargo, es necesario registrarse. Para ello, solo tienen que inscribirse en nuestra membresía de Participante Comunitario, que es gratuita y les permitirá participar en las actividades.

## **REGISTRO**

Para inscribirse en los próximos viajes o eventos, acérquese a la recepción del YMCA de Mission y uno de nuestros amables miembros del personal le ayudará.

## **CONTACTO**



**JANET BRONSON**  
ACTIVE ADULT ENGAGEMENT COORDINATOR

P 415 586 9600 • E [JBronson@ymcasf.org](mailto:JBronson@ymcasf.org)

Janet Bronson, originaria de San Francisco, es la nueva coordinadora del Programa de Adultos Mayores Activos. Ella se dedica a generar vínculos importantes y vivencias positivas para los adultos mayores de su comunidad.



**MISSION YMCA - ADULTOS MAYORES ACTIVOS**

# **DESCUBRE LAS POSIBILIDADES**

## **CALENDARIO DE ACTIVIDADES - MAYO 2026**



4080 Mission ST, SF, CA 94112 • 415.586.6900 •

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES - MAYO DE 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SAB

SUN

Examen de salud  
- 14 de  
**MAYO**

1

Café y charla  
9:00 am - 10:00 am  
Zumba  
10:00 am - 11:00 am  
Almuerzo  
11:30 am - 12:00 pm  
Bingo

3

3

5

Siempre activo  
9:15 am - 10:15 am  
Line Dance  
10:30 am - 11:30 am  
Bingo  
12:45 pm - 2:00 pm  
Tango  
2:15 pm - 4:00 pm

5

Café y charla-9:00 am - 10 am  
Zumba  
10:30 am - 11:30 am  
Clase de nutrición  
11:45-12:45  
Clase de computación  
12:00 pm-1:00pm  
ukelele para principiantes  
1:30-2:30

6

Siempre activo  
9:15 am - 10:15 am  
Tai Chi  
10:30 am - 11:30 am  
Clase de costura  
12:30 pm - 1:30 pm  
Cena Intergeren  
3:30 pm - 4:30 pm

7

Café y charla  
9:00 am - 10:00 am  
Cuidado Paulativo  
10:00-11:30am  
Clase de arte y juegos de mesa  
12:00 pm - 2:00 pm  
Ping Pong  
2:00 pm - 4:00 pm

8

Café y charla  
9:00 am - 10:00 am  
Zumba  
10:00 am - 11:00 am  
Celebracion del Dia do la Madre fiesta de Te'

9

INTERGEN  
FIELDTRIP  
S.F. ZOO

10

11

Siempre activo  
9:15 am - 10:15 am  
Line Dance  
10:00 am - 11:30 am  
Bingo  
12:45 pm - 2:00 pm  
Tango  
2:15 pm - 4:00 pm

12

Café y charla-9:00 am - 10 am  
Zumba  
10:30 am - 11:30 am  
Clase de nutrición  
11:45-12:45  
Clase de computación  
12:00 pm-1:00pm  
ukelele para principiantes  
1:30-2:30

13

Siempre activo  
9:15 am - 10:15 am  
Tai Chi  
10:30 am - 11:30 am  
Bingo  
12:30 pm - 1:30 pm

14

Café y charla  
9:00 am - 10:00 am  
Cuidado Paulativo  
10:00-11:30am  
Clase de arte y juegos de mesa  
12:00 pm - 2:00 pm  
Ping Pong  
2:00 pm - 4:00 pm

15

Café y charla  
9:00 am - 10:00 am  
Zumba  
10:00 am - 11:00 am  
Almuerzo  
11:30 am - 12:00 pm

16

17

18

Siempre activo  
9:15 am - 10:15 am  
Line Dance  
10:00 am - 11:30 am  
Bingo  
12:45 pm - 2:00 pm  
Tango  
2:15 pm - 4:00 pm

19

Café y charla-9:00 am - 10 am  
Zumba  
10:30 am - 11:30 am  
Clase de nutrición  
11:45-12:45  
Clase de computación  
12:00 pm-1:00pm  
ukelele para principiantes  
1:30-2:30

20

Siempre activo  
9:15 am - 10:15 am  
Tai Chi  
10:30 am - 11:30 am  
Clase de costura  
12:30 pm - 1:30 pm  
Actividad Intergeren  
3:30 pm - 4:30 pm

21

Café y charla  
9:00 am - 10:00 am  
Cuidado Paulativo  
10:00-11:30am  
Clase de arte y juegos de mesa  
12:00 pm - 2:00 pm  
Ping Pong  
2:00 pm - 4:00 pm

22

Café y charla  
9:00 am - 10:00 am  
Zumba  
10:00 am - 11:00 am

23

24

25

Dia de los Caidos  
(Memorial Daly)  
Programa Cerrado  
(Program closed)

26

Café y charla-9:00 am - 10 am  
Zumba  
10:30 am - 11:30 am  
Clase de nutrición  
11:45-12:45  
Clase de computación  
12:00 pm-1:00pm  
ukelele para principiantes  
1:30-2:30

27

Siempre activo  
9:15 am - 10:15 am  
Tai Chi  
10:30 am - 11:30 am  
Bingo  
12:30 pm - 1:30 pm

28

Café y charla  
9:00 am - 10:00 am  
Yoga  
10:30 am - 11:30 am  
Clase de arte y juegos de mesa  
12:00 pm - 2:00 pm  
Ping Pong  
2:00 pm - 4:00 pm

29

Café y charla  
9:00 am - 10:00 am  
Fiesta de cumpleaños  
11:30-1:30

30

31



## 会员资格

我们很高兴看到我们的老年朋友们聚在一起，保持健康，建立有意义的人际关系。从日常健身课程到社区活动，这里总是精彩不断，我们很高兴您能参与其中！

参加Mission YMCA老年人活动项目和旅行无需任何费用。但是，需要进行注册。您可以通过注册我们的社区参与者会员资格来实现这一点，该会员资格是免费的，并且允许您参与其中。

## 登记

如需报名参加即将举行的旅行或活动，请前往 Mission YMCA 前台，我们友好的会员服务人员将竭诚为您提供帮助。

## 联系



**JANET BRONSON**  
ACTIVE ADULT ENGAGEMENT COORDINATOR

P 415 586 9600 • E JBronson@ymcasf.org

Janet Bronson 是旧金山本地人而感到自豪的人士，成为了“活跃老年人项目”的新任项目协调员。她致力于在社区里的老年人创造有意义的联系和令人愉悦的体验。



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



MISSION YMCA - 活跃的老年人

探索各种可能性  
每月活動日曆 - 2026年5月



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
Department of Disability  
and Aging Services

4080 Mission St, SF, CA 94112 • 415.586.6900 •

# 每月活动日历 - 五月 2026

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1 咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
尊巴舞  
上午10:00 - 上午11:00  
午餐  
上午11:30 - 中午12:00  
宾果游戏  
下午12:30 - 下午1:30

3

3

4 始终活跃  
上午9:15 - 上午10:15  
跳排舞  
上午10:30 - 上午11:30  
宾果游戏  
下午12:45 - 下午2:00  
探戈舞  
下午2:15 - 下午4:00

5

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
尊巴舞  
上午10:30 - 上午11:30  
英语营养课  
上午11:45 - 下午12:45  
计算机课  
中午12:00 - 下午1:00  
初学者尤克里里  
下午1:30 - 下午2:30

6

始终活跃  
上午9:15 - 上午10:15  
太极拳  
上午10:30 - 上午11:30  
缝纫课  
下午12:30 - 下午1:30  
代际 晚餐  
下午3:30 - 下午4:30

7

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
姑息治疗信息  
上午10:00 - 上午11:30  
美术课 & 桌面游戏  
中午12:00 - 下午2:00  
乒乓球  
下午2:00 - 下午4:00

8

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
  
午餐  
母亲节庆祝茶会  
上午11:30 - 下午1:30

9

10

11 始终活跃  
上午9:15 - 上午10:15  
跳排舞  
上午10:30 - 上午11:30  
宾果游戏  
下午12:45 - 下午2:00  
探戈舞  
下午2:15 - 下午4:00

12

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
尊巴舞  
上午10:30 - 上午11:30  
英语营养课  
上午11:45 - 下午12:45  
计算机课  
中午12:00 - 下午1:00  
初学者尤克里里  
下午1:30 - 下午2:30

13

始终活跃  
上午9:15 - 上午10:15  
太极拳  
上午10:30 - 上午11:30  
宾果游戏  
下午12:30 - 下午1:30

14

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
姑息治疗信息  
上午10:00 - 上午11:30  
美术课 & 桌面游戏  
中午12:00 - 下午2:00  
健康筛查  
下午1:30 - 下午3:30  
乒乓球  
下午2:00 - 下午4:00

15

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
尊巴舞  
上午10:00 - 上午11:00  
午餐  
上午11:30 - 中午12:00  
宾果游戏  
下午12:30 - 下午1:30

16

代际 实地考察  
三藩市 动物园

17

18 始终活跃  
上午9:15 - 上午10:15  
跳排舞  
上午10:30 - 上午11:30  
宾果游戏  
下午12:45 - 下午2:00  
探戈舞  
下午2:15 - 下午4:00

19

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
与 Janet 同行  
上午10:30 - 上午11:30  
英语营养课  
上午11:45 - 下午12:45  
计算机课  
中午12:00 - 下午1:00  
初学者尤克里里  
下午1:30 - 下午2:30

20

始终活跃  
上午9:15 - 上午10:15  
太极拳  
上午10:30 - 上午11:30  
缝纫课  
下午12:30 - 下午1:30  
代际 活动  
下午3:30 - 下午4:30

21

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
姑息治疗信息  
上午10:00 - 上午11:30  
美术课 & 桌面游戏  
中午12:00 - 下午2:00  
乒乓球  
下午2:00 - 下午4:00

22

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
尊巴舞  
上午10:00 - 上午11:00  
午餐  
上午11:30 - 中午12:00  
宾果游戏  
下午12:30 - 下午1:30

23

24

25 纪念日  
假日

26

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
尊巴舞  
上午10:30 - 上午11:30  
计算机课  
中午12:00 - 下午1:00  
初学者尤克里里  
下午1:30 - 下午2:30

27

始终活跃  
上午9:15 - 上午10:15  
太极拳  
上午10:30 - 上午11:30  
宾果游戏  
下午12:30 - 下午1:30

28

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
瑜伽课  
上午10:30 - 上午11:30  
美术课 & 桌面游戏  
下午12:00 - 下午2:00  
乒乓球  
下午2:00 - 下午4:00

29

咖啡与聊天  
上午9:00 - 上午10:00  
生日庆祝聚餐  
上午11:30 - 下午1:30  
  
没有宾果游戏

30

31