

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

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.

the YMCA

FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



MISSION YMCA - ACTIVE OLDER ADULTS

EXPLORE THE POSSIBILITIES

MONTHLY ACTIVITY CALENDAR – **November 2026**

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

4080 Mission ST, SF, CA 94112 • 415.586.6900 •

AOA ACTIVITY CALENDAR – NOVEMBER 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SAT	SUN
					4	1
2 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	3 Coffee & Chit Chat 9:00 am - 10:00 am NIA 10:30 am - 11:30 am Nutrition-Spanish 11:45 am -12:45 pm	4 Always Active 9:15 am - 10:15 am Tai Chi 10:30 am - 11:30 am Bingo 12:30 pm - 1:30 pm	5 Coffee & Chit Chat 9:00 am - 10:00 am Palliative Care 10:00 am - 11:30 am Art Class & Table Games 12:00 pm - 2:00 pm Ping Pong 2:00 pm - 4:00 pm	6 Coffee & Chit Chat 9:00 am - 10:00 am Zumba 10:00 am-11:00 am Bingo 12:30 pm-1:30 pm	7	8
9 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	10 Coffee & Chit Chat 9:00 am - 10:00 am NIA 10:30 am - 11:30 am Nutrition-Spanish 11:45 am -12:45 pm	11 VETERAN'S DAY PROGRAM CLOSED	12 Coffee & Chit Chat 9:00 am - 10:00 am Palliative Care 10:00 am - 11:30 am Art Class & Table Games 12:00 pm - 2:00 pm Ping Pong 2:00 pm - 4:00 pm	13 Coffee & Chit Chat 9:00 am - 10:00 am Zumba 10:00 am-11:00 am Bingo 12:30 pm-1:30 pm	14	15
16 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	17 Coffee & Chit Chat 9:00 am - 10:00 am NIA 10:30 am - 11:30 am	18 Always Active 9:15 am - 10:15 am Tai Chi 10:30 am - 11:30 am Bingo 12:30 pm - 1:30 pm Waves of Wisdom Intergenerational 3 pm - 5 pm	19 Coffee & Chit Chat 9:00 am - 10:00 am Palliative Care 10:00 am - 11:30 am Art Class & Table Games 12:00 pm - 2:00 pm Ping Pong 2:00 pm - 4:00 pm	20 Coffee & Chit Chat 9:00 am - 10:00 am Zumba 10:00 am-11:00 am Bingo 12:30 pm-1:30 pm	21	22
23/30 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	24 Coffee & Chit Chat 9:00 am - 10:00 am NIA 10:30 am - 11:30 am	25 Always Active 9:15 am - 10:15 am Tai Chi 10:30 am - 11:30 am Sewing Class 12:30 pm - 1:30 pm	26 HAPPY THANKSGIVING! PROGRAM CLOSED	27 PROGRAM CLOSED IN OBSERVANCE OF THANKSGIVING	28	29



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

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.

the YMCA

FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



MISSION YMCA - ADULTOS MAYORES ACTIVOS

DESCUBRE LAS POSIBILIDADES

CALENDARIO DE ACTIVIDADESES – **Novembre 2026**

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

4080 Mission ST, SF, CA 94112 • 415.586.6900 •

CALENDARIO DE ACTIVIDADES – NOVEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
					4	1
2 **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	3 **Café y charla** 9:00 am - 10:00 am **Clase de Nia** 10:30 am - 11:30 am Clase de Nutricion 11:45-12:45	4 **Siempre activo** 9:15 am - 10:15 am **Tai Chi** 10:30 am - 11:30 am **Bingo** 12:30 pm - 1:30 pm	5 **Cafe y charla** 9:00 am - 10:00 am **Palliative Care** **10:00 am -11:30 am** **Arte y juego de meza** 12:00 pm - 2:00 pm **Ping Pong** 2:00 pm - 4:00 pm	6 **Café y charla** 9:00 am - 10:00 am **Zumba** 10:00 am - 11:00 am **Bingo** 12:30 pm - 1:30 pm	7	8
9 **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	10 **Café y charla** 9:00 am - 10:00 am **Clase de Nia** 10:30 am - 11:30 am Clase de Nutricion 11:45-12:45	11 **DÍA DE LOS VETERANOS** **ESTAREMOS CERRADOS**	12 **Cafe y charla** 9:00 am - 10:00 am **Palliative Care** **10:00 am -11:30 am** **Arte y juegos de meza** 12:00 pm - 2:00 pm **Ping Pong** 2:00 pm - 4:00 pm	13 **Café y charla** 9:00 am - 10:00 am **Zumba** 10:00 am - 11:00 am **Bingo** 12:30 pm - 1:30 pm	14	15
16 **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	17 **Café y charla** 9:00 am - 10:00 am **Clase de Nia** 10:30 am - 11:30 am	18 **Siempre activo** 9:15 am - 10:15 am **Tai Chi** 10:30 am - 11:30 am **Bingo** 12:30 pm - 1:30 pm **Olas de sabiduría intergeneracionales** 3:00 pm - 5:00 pm	19 **Cafe y charla** 9:00 am - 10:00 am **Palliative Care** **10:00 am - 11:30 am** **Arte y juegos de meza** 12:00 pm - 2:00 pm **Ping Pong** 2:00 pm - 4:00 pm	20 **Café y charla** 9:00 am - 10:00 am **Zumba** 10:00 am - 11:00 am **Bingo** 12:30 pm - 1:30 pm	21	22
23/30 **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	24 **Café y charla** 9:00 am - 10:00 am **Clase de Nia** 10:30 am - 11:30 am	25 **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	26 **DIA DE ACCION DE GRACIAS** **ESTAREMOS CERRADOS**	27 **ESTAREMOS CERRADO CON MOTIVO DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS**	28	29



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。她致力于为社区里的老年人创造有意义的联系和令人愉悦的体验。

the YMCA

FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



MISSION YMCA - 活跃的老年人

探索各种可能性

每月活動日历 - 2026年11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 - 十一月 2026

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					4	1
2 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	3 咖啡与聊天 上午9:00 - 上午10:00 神经肌肉综合律动 上午10:30 - 上午11:30 营养课 - 西班牙语 上午11:30 - 下午12:45	4 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	5 咖啡与聊天 上午9:00 - 上午10:00 姑息治疗 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	6 咖啡与聊天 上午9:00 - 上午10:00 尊巴舞 上午10:00 - 上午11:00 宾果游戏 下午12:30 - 下午1:30	7	8
9 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	10 咖啡与聊天 上午9:00 - 上午10:00 神经肌肉综合律动 上午10:30 - 上午11:30 营养课 - 西班牙语 上午11:30 - 下午12:45	11 退伍军人节 假期	12 咖啡与聊天 上午9:00 - 上午10:00 姑息治疗 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	13 咖啡与聊天 上午9:00 - 上午10:00 尊巴舞 上午10:00 - 上午11:00 宾果游戏 下午12:30 - 下午1:30	14	15
16 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	17 咖啡与聊天 上午9:00 - 上午10:00 神经肌肉综合律动 上午10:30 - 上午11:30	18 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 代际活动 下午3:00 - 下午5:00	19 咖啡与聊天 上午9:00 - 上午10:00 姑息治疗 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	20 咖啡与聊天 上午9:00 - 上午10:00 尊巴舞 上午10:00 - 上午11:00 宾果游戏 下午12:00 - 下午1:30	21	22
23/31 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	24 咖啡与聊天 上午9:00 - 上午10:00 神经肌肉综合律动 上午10:30 - 上午11:30	25 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	26 感恩节快乐！ 假期	27 感恩节假期	28	29