

Bernice Fonteneau Centro de Bienestar para Mayores

Calendario Febrero 2019

Calendario sujeto a cambios

Ubicación:

3531 Georgia Avenue NW Washington,
DC 20010

(202)-727-0338

Horas de Servicio:

Lunes a Viernes

8:30 am - 4:30 pm

Gimnasio y computador Abiertos:

8:30 am - 4:15

Tiempo Inclemente:

El Centro sigue las reglas de las escuelas
de DC en caso de tiempo inclemente

Equipo:

Michelle Singleton - Directora

Ruth Romero - Asistente Administrativa.

Sheena Scanner - Directora Educación
en Nutrición

Aunyea Carr - Directora de Ejercicio

Clave de Actividades :

Verde - Nutrición

Rosado - Ejercicio

Red - Eventos Especiales

Azul - Paseos

Purpura - Promoción en Salud

Azul Cielo - Educación al consumidor

Tostado - Actividad Social



BFSWC empieza el nuevo año en forma!

- Juego de Bolos en Bethesda Naval Bowling Center
- Visita de la Congresista Eleanor Holmes Norton
- Miembros donan Quilt para recolectar fondos a Mary's Center Estudiantes de la Escuela de Enfermería de Howard & El Programa Internacional de Honores aprenden mas sobre el bienestar de mayores



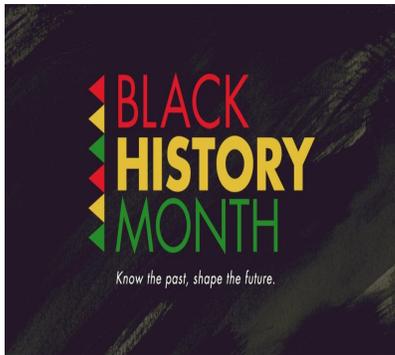
FELIZ CUMPLEAÑOS A LOS MIEMBROS NACIDOS EN FEBRERO!!!!

Jimmie Abercrombie
Antonia Dioselina Arias
Carmela Barrett
Sandra Blanton
Joaquin Bonilla
Janie Boyd
Nathaniel Carter
Alonzo Cohen
Major Coward
Clifton Crump
Lydia Curtis
Alexandrina Elliot
Grenda Fagin

Donald Frazier
Norma Gooden
Mae Goss
Catherine Hargrove
Rosetta Horne
Ibrahin Hussein
Robert Joyner
Allie Latimer
Wanda Lee
Chien (Eddie) Lin
Antoine Lobe
Cynthia Love

Vernon Lucas
Marsha Lyles
Thomas Mcdonald
James Thomas
McDonough
Jessie Melson
Paula Moore-Pyne-Ayo
Furman Patterson
Edith Phillips
Ronald Pratt
Michael Ragin
Ella Rosamont-Moroan

Abigail Royster
Amed Sanes
Alphonso Scott
Geraldine Shorter
Ronald Smith
Joyce Strother
Danjuma Takum
Juan Valle Fabregas
Lovenia Wilson



#NBAW

National Burn Awareness Week

FEBRUARY 3-9, 2019

**Viernes
1**

DIA DE VESTIR ROJO

8:45 Ej Cerebral (rompecabezas)

8:45 Campo de Entrenamiento

9:00 Clase

Computador

9:30 Ej Gluteos

10:30 Computer Class

11:00 Ejercicio con vara

Almuerzo 11:45&12:45

1:00 Ej Renovador Kojak



2:00 Hora de Actividad: Karaoke de canciones viejas

Enfermedad de Alzheimer y Demencia
Semana para atender al cuidador



**Lunes
4**

8:45 Ej Cerebral (1 min ejerc memoria)
8:45 Aeróbicos Adriene

9:30 Ej Renovador

10:00 Ed. Salud: (Español)

10:00 DISB: Reduzca su deuda de vivienda

10:15 Tai Chi

11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal

11:00 Yoga Urbana con Rain

Almuerzo 11:45&12:45

1:00 Balance & Equilibrio

1:30 Circuito de Poder

**Martes
5**

8:45 Eventos actuales

8:45 Cardio-patada-paño

9:30 Yoga

10:15 Bingo de Nutrición

11:00 Aeróbicos - Kojak



Almuerzo

11:45&12:45

1:30 Juego de Video: Hula-Hula

1:30 Inspirar & compartir

2:00 Principiantes Quilting

**Miercoles
6**

8:45 Ej Cerebral & Juegos de memoria

8:45 Aeróbicos con Adriene

9:00 Salida a Harmony Hall Art

9:30 Ej Renovador

10:00-12:00 Reiki

11:00 Baile en linea

Almuerzo

11:45&12:45

1:00 Balance & Equilibrio

1:30 Ej con vara

2:00 Presentacion de GU Estudiantes de Medicina

**Jueves
7**

8:45 Eventos actuales

8:45 Aeróbicos Escalón

9:30 Entrene Fuerza

9:30 Salida Walmart

11:00 Estire al máximo

Almuerzo

11:45&12:45

1:00 CLUB MEMORIA

1:30 Clase Español

1:30 Ej Artritis

2:00 Quilting

2:30 Aeróbicos -Kojak

**Viernes
8**

8:45 Ej Cerebral (Juego de cartas)

8:45 Campo de Entrenamiento

9:00 Clase

Computador

9:30 Ej Gluteos

10:15 Ed. Nutrición: Granos Enteros y maiz pira

10:30 Clase

Computador

11:00 Ej con video

Almuerzo 11:45&12:45

1:00 Ej Renovador - Kojak

2:00 Hora de Actividad: Pinte con Rain

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|---|--|
| <p>1:30 Grupo de Reciclaje</p> | | |  | |
|--------------------------------|--|--|---|--|

| <p>Lunes 11</p> | <p>Martes 12</p> | <p>Miercoles 13</p> | <p>Jueves 14</p> | <p>Viernes 15</p> |
|--|--|---|---|--|
| <p>8:45 Ej Cerebral (1 min ejerc memoria) 8:45AeróbicosAdriene 9:30 Ej Renovador 10:00 Ed. Salud: (Español) 10:00 AARP: Deje su herencia & Poder del abogado 10:15 Tai Chi 11:00 Estirar y meditar en silla 11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal Almuerzo 11:45&12:45 12:00 Reunion con la Alcaldesa sobre Presupuesto- Town Hall - Wilson Bldg 1:30 Circuito de Poder 1:30 Grupo de Reciclaje</p> | <p>8:45 Eventos actuales 8:45 Cardio-patada-puño 9:30 Yoga 10-12 Recoja su caja de alimentos 11:00 Aeróbicos Kojak  Almuerzo 11:45&12:45 1-3:30 CM Nadeau's Baile con su pareja 1:30 Juego -video: Bolos 1:30 Inspirar & Compartir 2:00 Principiantes Quilting</p> | <p>8:45 Ej Cerebral & (Juego bandeja) 8:45 Aeróbicos con Adriene 9:30 Ej Renovador 10:00-12:00 Reiki 10:15 Demo-cocina: Salsa de chocolate 11:00 Baile en linea Almuerzo 11:45&12:45 1:00 Balance & Equilibrio 1:00 Orientación a Miembros 1:30 Ejercicio con vara 2:00 Hora de Actividad- Ruth: decoración del dia de San Valentin</p> | <p>8:45 Eventos actuales 8:45 Aeróbicos Escalón 9:30 Entrene Fuerza 9:30 Salida Publick Play House 11:00 Estire al máximo Almuerzo 11:45&12:45 2:00 Celebre el dia de San Valentin  2:00 Quilting</p> | <p>8:45 Ej Cerebral (Sudoku) 8:45 Campo de Entrenamiento 9:00 Clase Computador 9:30 Ej Gluteos 10:15 Comidas saludables para el corazón 10:30 Clase Computador 11:00 Ej con video Almuerzo 11:45&12:45 1:00 Ej Renovador - Kojak  2:00 Hora de Actividad: Bingo</p> |

| <p>Lunes 18</p> <p>CENTRO CERRADO</p>  <p>DIA DEL PRESIDENTE</p> | <p>Martes 19</p> <p>8:45 Eventos actuales 8:45 Cardio-patada-puño 9:30 Yoga 10:00 DC Soluciones al Hambre: Presentación de SNAP 11:00 Aeróbicos Kojak</p>  <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:30 Inspirar & Compartir 2:00 Juego de video: balón playa 2:00 Principiantes Quilting</p> | <p>Miercoles 20</p> <p>NO HAY BAILE EN LINEA 8:45 Ej Cerebral & Juegos - memoria 8:45 Aeróbicos Adriene 9:30 Ej Renovador 10:30 Reunión Town Hall</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Balance & Equilibrio 1:30 Ej con vara 2:00 Hora de Actividad- Ruth: pinte en vidrio</p> | <p>Jueves 21</p> <p>8:45 Eventos actuales 8:45 Aeróbicos Escalón 9:30 Entrene Fuerza 9:30 - 1:30 Masaje con Nichole 10:30 Salida a Golden Corral 11:00 Estire al máximo</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 CLUB MEMORIA 1:30 Clase Español 1:30 Ej Artritis 2:00 Quilting 2:30 Aeróbicos-Kojak</p> | <p>Viernes 22</p> <p>8:45 Ej Cerebral 8:45 Campo de Entrenamiento 9:00 Clase Computador 9:30 Ej Gluteos 10:30 Clase Computador 11:00 Ej con video</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Ej Renovador - Kojak Hora de Actividad: Pokeno</p> |
|--|---|---|---|--|
|--|---|---|---|--|

| <p>Lunes 25</p> <p>8:45 Ej Cerebral 8:45 Aeróbicos Adriene 9:30 Ej Renovador 10:00 Ed. Salud: (Español) 10:00 Health Ed Group - Spanish 10:15 Tai Chi 10:30 Tablero visual con UHC 11:00 Estirar y meditar en silla 11:00-1:30 Social Services: Erin Segal</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Balance & Equilibrio 1:30 Circuito de Poder 1:30 Grupo de Reciclaje</p> | <p>Martes 26</p> <p>8:45 Eventos actuales 8:45 Cardio-patada-puño 9:00 Desayuno de Donación 10:15 Ed Nutrición: lo bueno, malo y feo de las grasas 9:30 Yoga 11:00 Aeróbicos Kojak 11:00 - 1:00 Cousejeria Legal para mayores MEDICARE</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:30 Dia de Cine Lee Daniels " The Butler" 1:30 Inspirar & Compartir 2:00 Juego de video: balón playa 2:00 Principiantes Quilting</p> | <p>Miercoles 27</p> <p>8:45 Ej Cerebral (juego del saludo) 8:45 Aeróbicos Adriene 9:30 Ej Renovador 10:00-12:00 Reiki 10:15 Primera reunión del club de la Huerta 11:00 Baile en línea 10:30 Salida a los Archivos Nacionales y club del libro</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Balance & Equilibrio 1:30 Ej con vara 2:00 Hora de Actividad- Ruth:</p>  | <p>Jueves 28</p> <p>8:45 Eventos actuales 8:45 Aeróbicos Escalón 9:30 Salida a Dollar Tree 9:30 Entrene Fuerza 11:00 Estire al máximo</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:30 Clase Español 1:30 Ej Artritis 2:00 Quilting 2:30 Aeróbicos -Kojak</p>  | <p>Happy Valentine's Day</p>  |
|--|--|---|--|--|
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

HECHOS PARA RESALTAR: MARQUE SU CALENDARIO & PLANE E SU DIA!!!

| ACTIVIDADES: | PASEOS: | EVENTOS ESPECIALES: |
|---|--|---|
| <p>Grupo de Reciclaje Pinte con Rain Decoraciones de San Valentin Pintura en vidrio Pinte marcadores de lectura</p> | <p>Harmony Hall Art Walmart CM Nadeau’s Sweetheart Dance Publick Play House Golden Corral Archivos Nacionales Dollar Tree</p> | <p>Reunion con la Alcaldesa sobre Presupuesto Reunión BFSWC Town Hall</p> |
| <p>Metas de Ejercicio Tenemos algunos cambios en el calendario. Estos se resaltaron en amarillo. Agregue diversion al ejercicio con las actividades de video en este mes. Los Martes a la 1:30 pm</p> | <p>Metas de Nutrición Una dieta saludable y buen estilo de vida son las mejores herramientas con- tra la enfermedad vascular. Seleccione pan con 100% granos enteros no pan blanco. Lea las etiquetas y los ingre- dientes y fijese cual es el primer ingre- diente de la lista que se “grano entero de harina”.</p> | <p>Metas de Salud Este mes conozca sus números! Revise su presión arterial a la entrada por las estudiantes de enfermeria de George Washington, Howard, and Caotholic University. Cuándo: 9 AM - 1 PM Lunes, Miercoles y Jueves</p> |