

# Bernice Fonteneau Centro de Bienestar para Mayores

## Junio 2019

**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

TBA-Asistente Administrativa.

Sheena Swanner - 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

**Calendario sujeto a cambios**



**BFSWC Conquisto Mayo con:**

- **Celebración del Día de la Madre**
- **Club de huerta en la terraza**
  - **Salida al Zoológico**
- **Caminata en Rock Creek Park y**
  - **Salida a Gravelly Point**



**FELIZ CUMPLEAÑOS A LOS MIEMBROS NACIDOS EN JUNIO!!!!**

Tsehai Abraha  
Gwendolyn Barnes  
Zoila Blanco  
Molly Britton  
Shirley Calhoun  
Emery Cameron  
Trayci D. Campbell  
June Elizabeth Cash  
Daniele Chornesky  
Edwina Curry  
Robert Daniels

Patricia Dozier  
Jaloyce Ellis  
Roberto Flores  
Terrence Gales  
Mae Goss  
Dennis Hawkes  
Sara Hou  
Karen Jones  
Karen E. A. Kihurani  
Deloris Kilgo  
Robert Lancaster

Juan Lopez  
Tonya Lyles  
Byron McNeill  
Floria McRayDorothy Martin  
Mary Maze  
Ana Moreno  
Clarence A. Morrow  
Barbara Oliphant  
Wanda Palmer  
Jeri-Aland Patterson  
Donald Person  
Gloria Schultz

Winston Pierre  
Aida Pineiro  
Jaime Reyes  
Virgil Royal  
Vearlie Segears  
Paula Torres  
Renee Valentine  
Benjamin Wesley  
Vaughan  
Ralph Ward  
Joy White  
Essie Wright  
Camilla Younger

Junio 2019

Lunes 3	Martes 4	Miercoles 5	Jueves 6	Viernes 7
<p>8:45 Ej Cerebral: Aunyea            8:45 Aeróbicos: Adriene            9:30 Ej Renovador            9:30 Taller de poesia            10:00 Ed en Salud: Taller de poesia (Español)            10:00 Martha's Table: Free Corner supermercado            10:15 Tai Chi            10:15 Artes y Artesanias            11:00 Estirar en silla &amp; Meditación            11:00 Clase de Piano            11:00 Clase de Ingles: por la biblioteca de DC            11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal</p> <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45            1:00 Balance y Equilibrio            1:30 Circuito de Poder            1:30 "Grupo- reciclaje"            1:30 Evaluaciones de Nutrición</p>	<p>8:45 Eventos Actuales            8:45 Cardio-patada-puño            9:30 Yoga            10:15 Educación Nutrición: 10 consejos para envejecer bien            11:00 Aeróbicos: Kojak</p>  <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45</p> <p>1:30 Ej divertido: Balón playa            1:30 Mente sobre Estado de Animo con Austyn            1:30 Inspirar -Compartir            2:00 Inicio Quilting</p>	<p>8:45 Ej Cerebral: Aunyea            8:45 Aeróbicos: Adriene            9:30 Ej Renovador            9:30 Regístrate: energía solar para todos            10:00-12:00 Reiki            10:15: Club de Huerta            11:00 Baile en Linea</p> <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45</p> <p>1:00 Balance y Equilibrio</p>  <p>1:30 Ej Vara            2:00 Hora de Actividad: BFSWC Club de Observadores: Frankie &amp; Grace</p>	<p>8:45 Eventos Actuales            8:45 Aeróbicos escalón            9:30 Entrene Fuerza            10-11:30 Taller de Educación en Diabetes            11:00 Estire al límite</p> <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45            Town Hall de la Alcaldia            12:00-1:00            1:00 CLUB MEMORIA            1:30 Clase de Español            1:30 Ej Arthritis            2:00 Quilting</p>  <p>2:30 Aeróbicos: Kojak</p>	<p>8:45 Ej Cerebral: Palabra del día!            8:45 Campo de Entrenamiento            9:00 Clase Computador            9:30 Caminata Fácil            10:15 Demostración de cocina: Smoothies de verano            10:30 Clase Computador            11:00 Ej Gluteos</p> <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45</p> <p>1:00 Ej Renovador Kojak</p>  <p>2:00 Hora de Actividad :U.H.C. Helado y bingo</p>

Junio 2019

Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
<p>8:45 Ej Cerebral: Aunyea 8:45 Aeróbics: Adriene 9:30 Ej Renovador 10:00 Salida de compras a Wheaton 10:00 Ed en Salud: Platica en espanol 10:00 Presentación sobre Salud del Hombre Equipo de CHETR 10:15 Tai Chi 10:15 Artes y Artesanias 11:00 Estirar en silla &amp; Meditación 11:00 Clase de Piano 11:00 Clase de Ingles: por la biblioteca de DC 11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal Almuerzo11:45 &amp; 12:45 1:00 Balance y Equilibrio 1:30 Circuito de Poder 1:30 "Grupo- reciclaje" 1:30 Evaluaciones de Nutrición</p>	<p>8:45 Eventos Actuales 8:45 Cardio-patada-puño 9:30 Yoga 10-12 Recoja sus alimentos 11:00 Aerobics: Kojak  Almuerzo11:45 &amp; 12:45 1:30 Ej divertido: BFSWC Carrera de Relevos! (con premios!) 1:30 Mente sobre Estado de Animo con Austyn 1:30 Inspirar -Compartir 2:00 Inicio Quilting</p>	<p>8:45 EjCerebral: Aunyea 8:45 Aeróbicos: Adriene 9:30 Ej Renovador 9:30-Telefono Inteligente 10:00 Salida a embajada de Guyana 10:00-12:00 Reiki 10:15 Educación Nutrición: Nutrientes Esenciales en la salud del hombre 11:00 Baile en Linea Almuerzo11:45 &amp; 12:45 1:00 Orientación a Miembros 1:00 BalanceEquilibrio 1:30 Ej Vara 2:00 Hora de Actividad: BFSWC Club de película: Frankie &amp; Grace</p>	<p>Visita de Bruce Monroe! 8:45 Eventos Actuales 8:45 Aeróbicos escalón 9:30 Entrene Fuerza 10:15 Bingo con Marys Center Equipo de Educación sobre HIV 11:00 Estire al límite Almuerzo11:45 &amp; 12:45 1:30 Clase de Español 1:30 Ej Arthritis 2:00 Quilting  2:30 Aeróbicos: Kojak</p>	<p><b>NO HAY KOJAK</b> 8:45 Ej Cerebral: Palabra del dia! 8:45 Campo de Entrenamiento 9:00 Clase Computador 9:30 Caminata Fácil 9:30 Educación Nutrición:USDA Salida al mercado de Granjeros 10:30 Clase Computador 11:00 Ej Gluteos Almuerzo11:45 &amp; 12:45 1:00 Ej Renovador Kojak  2:00 Hora de Actividad : BFSWC Celebración Dia del Padre !</p>

Junio 2019

Lunes 17	Martes 18	Miercoles 19	Jueves 20	Viernes 21
<p>8:45 Ej Cerebral: Aunyea 8:45 Aeróbics: Adriene 9:30 Ej Renovador 10:00 Ed en Salud: Prevención de Ejecución Hipotecaria, con Washington Legal Counsel for the Elderly 10:00 Martha's Table Free Corner supermercado 10:15 Tai Chi 10:15 Artes y Artesanias 11:00 Estirar en silla &amp; Meditación 11:00 Clase de Piano 11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal Almuerzo 11:45 &amp; 12:45 1:00 Balance y Equilibrio 1:30 Circuito de Poder 1:30 "Grupo- reciclaje" 1:30 Evaluaciones de Nutrición</p>	<p>8:45 Eventos Actuales 8:45 Cardio-patada-puño 9:30 Yoga 10:00: Salida: US Jardin Botánico 10:15 SNAP-Educación Disminuya los gastos de comida 11:00 Aeróbicos Kojak</p>  <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45 1:30 Ej divertido: Frisbee 1:30 Mente sobre Estado de Animo con Austyn 1:30 Inspirar-Compartir 2:00 Inicio Quilting</p>	<p>8:30 Simposio Anual organizado por la Alcaldia 8:45 Ej Cerebral: Aunyea 8:45 Aeróbicos: Adriene 9:30 Ej Renovador 10:15 Educación Nutrición: como reducir la necesidad de azucar 10:00-12:00 Reiki 11:00 Baile en Linea</p> <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45 1:00 Balance y Equilibrio</p>  <p>1:30 Ej Vara 2:00 Hora de Actividad: BFSWC Club de Película: Frankie &amp; Grace</p>	<p>8:45 Eventos Actuales 8:45 Aeróbicos escalón 9:30 Entrene Fuerza Training 9:30 - 1:30 Masaje con Nichole 10:00: Salida a Landmark Theater: vea "Shaft" 11:00 Estire al límite</p> <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45 1:00 CLUB MEMORIA 1:30 Clase: Español 1:30 Ej Arthritis 2:00 Quilting</p>  <p>2:30 Aeróbicos: Kojak</p>	<p><b>DIA DE LUCIR PURPURA!</b> Alertamiento de Alzheimer y Cerebro</p> <p>8:45 Ej Cerebral: Palabra del día! 8:45 Campo de Entrenamiento 9:00 Clase Computador 9:30 Caminata Fácil 11:00 - 1:00 Fiesta del Cangrejo</p>  <p>10:30 Clase Computador Almuerzo 11:45 &amp; 12:45 1:00 Ej Renovador Kojak</p>  <p>2:00 Hora de Actividad: Nombre esa canción!</p>

Lunes 24	Martes 25	Miercoles 26	Jueves 27	Viernes 28
<p>8:45 Ej Cerebral: Aunyea 8:45 Aeróbicos: Adriene 9:30 Ej Renovador 10:00 Ed en Salud: Presentación en español 10:15 Tai Chi 10:15 Artes y Artesanias 11:00 Estirar en silla &amp; Meditación 11:00 Clase de Piano 11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal Almuerzo 11:45 &amp; 12:45 1:00 Balance y Equilibrio 1:30 Circuito de Poder 1:30 "Grupo- reciclaje" 1:30 Evaluaciones de Nutrición</p>	<p>8:45 Eventos Actuales 8:45 Cardiokickboxing 9:30 Yoga 10:00: Salida: Turkey Thicket: Picina gratis para nadar 10:15 Educación en Nutrición sobre Arthritis 11:00 Aeróbicos Kojak 11:00 - 1:00 Consejería legal para Mayores <b>MEDICARE</b></p> <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45 1:30 Ej divertido: Aeróbicos en silla 1:30 Mente sobre Estado de Animo con Austyn</p>	<p>8:45 Ej Cerebral: Aunyea 8:45 Aeróbicos: Adriene 9:30 Ej Renovador</p> <p>10:30 Reunión Town Hall</p> <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45 1:00 Club del Libro 1:00 Balance y Equilibrio 1:30 Ej Vara 2:00 Hora de Actividad: BFSWC Club de película: Frankie &amp; Grace</p>	<p>Dia Nacional de evaluación de HIV 8:45 Eventos Actuales 8:45 Aeróbicos escalón 9:30 Entrene Fuerza Training 10:00 Salida al teatro Mosaic 11:00 Estire al límite</p> <p>Almuerzo 11:45 &amp; 12:45 1:30 Clase de Español 1:30 Ej Arthritis 2:00 Quilting</p> 	<p>8:30 DPR Festival de mayorest @ Oxon Run Park 8:45 Ej Cerebral: Palabra del día! 8:45 Campo de Entrenamiento 9:00 Clase Computador 9:30 Caminata Fácil 10:15 Bingo de Nutrición 10:30 Clase Computador 11:00 Ej Gluteos LUNCH 11:45 &amp; 12:45 1:00 Ej Renovador Kojak 2:00 Hora de Actividad: Pokeno</p>

Junio 2019

	1:30 Inspirar-Compartir 2:00 Inicio Quilting	2:00 Tiempo de Te con Austyn y Sheena	2:30 Aeróbicos:Kojak 	
--	--	--	---	--

**HECHOS PARA RESALTAR: MARQUE SU CALENDARIO & PLANEÉ SU DIA!!!**

ACTIVIDADES:	SALIDAS:	EVENTOS ESPECIALES :
<p><b>Artes y Artesanias:</b></p> <p>“Grupo de reciclaje: Lunes”</p> <p><b>Club de Observadores:</b> Frankie and Grace: Miercoles</p>	<p>Martha’s Table Free Corner Supermercado SW Waterfront Hillwood Estate Museo y Huerta Wheaton Mall USDA Farmers Market U.S. Jardin Botánico Atlantic Plumbing Theater Walmart: Capital Plaza Turkey Thicket Picina</p>	<p><b>DPR Festival para Mayores</b></p> <p><b>BFSWC Celebración del dia del Padre</b></p> <p><b>Fiesta del Cangrejo</b></p>
<p><b>Metas de Ejercicio:</b></p> <p>Junio es el mes de la salud de los Hombres. Estirar sus musculos le ayudara a moverse mejor y a prevenir lesiones, relajar sus músculos y reducir el estres. Asistir a clases de yoga y pilates le ayudará a mejorar su flexibilidad. Recuerde como regla general que hombros, espalda y pantorillas de los hombres necesitan trabajo asi como otras áreas del cuerpo, Asi que ponga atención a estas zonas en las clases de flexibilidad.</p>	<p><b>Metas de Nutrición:</b></p> <p>Muchas frutas y vegetales estan en cosecha en el verano. Mientras que las frutas y vegetales son nutritivas todo el año, ellas tienen mejor sabor y son menos costosas cuando usted las consigue frescas durante la estación. Trate de utilizar frutas y verduras frescas en sus ensaladas por almuerzo o comida. Crear su propia ensalada es fácil y divertido! Visite mercados de granjeros locales para saborear lo que hay en estación y apoye los granjeros locales! Acompañenos en nuestra salida al mercado de los granjeros USDA el 14 de Junio!</p>	<p><b>Metas en Promoción de Salud:</b></p> <p>Junio es el mes de alertamiento de las Cataratas. Asi su visión sea clara y salludable, haga prioridad tener una cita anual para chequear la salud de sus ojos . Las visitas rutinarias permiten a su oftalmologo chequear signos de cataratas, glaucoma, degeneración macular,y otros desordenes de la visión. Esta detección temprana Podria salvar su visión!</p>



MES DE ALERTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER



MES NACIONAL DE LA SEGURIDAD

Junio 2019



MES DE ALERTAMIENTO SOBRE CATARATAS

MES DE EXAMINAR HIV

MES DE LA SALUD DE LOS HOMBRES