

Bernice Fonteneau Centro de Bienestar para Mayores

Calendario - Octubre 2018

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.

Katherine Kline - 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



Miembros de BFSWC fuera y dentro en:

- La exposición "Si Estos Quilts Pudieran Hablar" en Fort Washington, MD
- Celebración del Día de la Salud y Ejercicio para la Mujer con tarde de relax
- Saliendo con amigos al BBQ anual para los Centros de bienestar de las personas mayores

Metas de ejercicio para el Mes

¿No quiere participar en las clases de ejercicio? ¡ Únase el martes a las 2pm para divertirse!

* **4 Esquinas** (un juego que pasa de baloncesto que prueba sus reflejos y movimiento lateral)

* **Ladrón de joyas** (consiga su cardio en el robo de la bola del otro equipo)

* **Calles y Callejones** (juego lleno de cardio que prueba sus reflejos y tiempo de reacción)

* **Fiesta para bailar**

Metas de Nutrición del Mes

Si recibió cheques para los mercados agrícolas, estos vencen el 31 de octubre. Úselos antes de esta fecha. Si necesita una lista de los mercados en DC, pregúntele a Katie la nutricionista.

Metas de Salud del Mes

Estamos en la temporada de la gripe. Tiene que protegerse contra la enfermedad. El farmacéutico de Safeway va a venir para ofrecer la vacuna el Martes, 9 de Octubre de 9:15 a 12:00. Si trae su tarjeta de seguro médico, no tiene que pagar (salvo si tiene el seguro Kaiser).

Lunes 1	Martes 2	Miercoles 3	Thursday 4	Viernes 5
<p>8:45 Ej Cerebral 8:45 Aeróbicos con Adriene (nuevo) 9:00 Chequee presion 9:30 Ej. Renovador 10:15 GW Salud: Salud cardiovascular 10:00-1:30 Servicio Social: Erin Segal 10:15 Tai Chi 11:00 Baile salsa</p> <p>Almuerzo 11:45 & 12:45</p> <p>1:00 Balance&Equilibrio</p>  <p>1:30 Circuito de Poder 1:30 Grupo de reciclaje</p>	<p>8:45 Eventos actuales 8:45 Cardio-patada-puño 9:30 Yoga 10:15 Bingo de Nutrición 11:00 Aeróbicos-Kojak</p>  <p>11:45 Coalision Asesora para Mayores</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Zumba 1:30 Inspirar y Compartir 2:00 Fun Fit: Cuatro Esquinas 2:00 Principiantes Quilting</p>	<p>8:45 Ej Cerebral 8:45 Aeróbicos con Adriene (nuevo) 9:30 Ej. Renovador 10:15 La dieta DASH 10:00-12:00 Reiki 11:00 Baile en linea</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Balance & Equilibrio</p>  <p>1:30 Auto-Sanación 2:00 Hora de Actividad con Ruth: disfraces de Halloween 2:15 Clase de cocinar</p>	<p>8:45 Eventos actuales 8:45 Aeróbicos-Escalón 9:30 Entrene Fuerza 10:00 Ed. Salud U.C. 10:00 Auto-Manejo de Diabetes 10:00 Nutrición Español: Dieta DASH 10:00-1:00 Servicio Social: Dexter Reed 11:00 Estire al límite</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 CLUB MEMORIA 1:30 Clase Español 1:30 Ejercicio Artritis 2:00 Quilting 2:30 Aeróbicos-Kojak</p>	<p>8:45 Ej Cerebral 8:45 Campamento para mayores 9:00 Salida para que recoja manzanas 9:00 Clase computador 9:30 Ej Gluteos 10:30 Clase computador 11:00 Ej con vara</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Ej. Renovador-Kojak (Nuevo)</p>  <p>2:00 Hora de Actividad con Michelle: Conecte 4</p>

Lunes 8	Martes 9	Miercoles 10	Thursday 11	Viernes 12
<p>Centro Cerrada</p>  <p>Columbus Day</p>	<p>8:45 Eventos actuales 8:45 Cardio-patada-puño 9:15-12:00 Vacuna contra la gripe 9:30 Yoga 9:30-11:30 Taller para el cerebro 10:00 Presentación sobre Control de roedores e insectos 10-12 Recoja sus alimentos 11:00 Aeróbicos-Kojak</p> <p>Almuerzo 11:45 & 12:45</p> <p>1:00 Zumba 1:30 Inspirar&Compartir 2:00 Fun Fit:Ladrón de joyas 2:00 Principiantes Quilting</p>	<p>8:45 Ej Cerebral 8:45 Aeróbicos con Adriene (nuevo) 9:30 Ej. Renovador 10:00-12:00 Reiki 10:00 Desafio de la grasa omega-3 11:00 Baile en linea</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Orientación a Miembros 1:00 Balance & Equilibrio 1:30 Auto-Sanación 2:00 Hora de Actividad con Ruth: disfraces de Halloween 2:15 Clase de cocinar</p>	<p>Ayeya no esta</p> <p>8:45 Eventos actuales 9:30 Salida a Walmart 9:30-11:30 Taller de Impuestos 10:00 Auto-Manejo de Diabetes 10:00 Nutrición Español: Colesterol 10:00-1:00 Servicio Social: Dexter Reed 11:00 Estire al límite</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:30 Clase Español 2:00 Quilting 2:30 Aeróbicos - Kojak</p>	<p>8:45 Ej Cerebral 8:45 Campamento para mayores 9:00 Clase computador 9:00 Salida a Rock Creek Park - Peirce Mill 9:30 Ej Gluteos 10:00 Cocinar con calabaza 10:30 Clase computador 11:00 Ej con vara</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Ej. Renovador-Kojak 2:00 Fiesta baile su música</p>

Lunes 15	Martes 16	Miercoles 17	Thursday 18	Viernes 19
<p>8:45 Ej Cerebral 8:45 Aeróbicos con Adriene (nuevo) 9:00 Chequee presion 9:30 Ej. Renovador 10:00 Trivia de salud 10:00-1:30 Servicio Social: Erin Segal 10:15 Tai Chi 11:00 Baile Salsa</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00Balance&Equilibrio</p>  <p>1:30 Circuito d Poder 1:30 Grupo/reciclaje</p>	<p>8:45 Eventos actuales 8:45 Cardio-patada-puño 9:30 Yoga 9:30 Salida al Museo Nacional del Bonsai 9:30-12:00 Evaluación Palooza 10:15 Cocinando con Jannay 11:00 Aeróbicos - Kojak</p> <p>Almuerzo 11:45 & 12:45</p> <p>1:00 Zumba 1:30 Inspirar&Compartir 1:30 Actividades de la vida diaria 2:00 Fun Fit:Juegos de manos 2:00 Principiantes Quilting</p>	<p>8:45 Ej Cerebral 8:45 Aeróbicos/Adriene (nuevo) 9:30 Ej. Renovador</p> <p>10:30 Reunion Town Hall</p> <p>Almuerzo 11:45 & 12:45</p> <p>1:00Balance&Equilibrio</p>  <p>1:30 Auto-Sanación 1:30 Grupo enfocado en fraude 2:15 Clase de cocinar</p>	<p>8:45 Eventos actuales 8:45 Aeróbicos-Escalón 9:00 - 2:00 FESTIVAL INTERNACIONAL 9:30 Entrene Fuerza 11:00 Estire al límite</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 CLUB MEMORIA 1:30- 4:00 Servicio Social: Dexter Reed 1:30 Clase Español 1:30 Ejercicio Artritis 2:00 Quilting 2:30 Aeróbicos-Kojak</p>	<p>Vistase de rosado por el cancer del seno</p> <p>8:45 Ej Cerebral 8:45 Campamento para mayores 9:00 Clase Computador 9:30 Ej. Gluteos 10:15 Acidez gástrica 10:30 Clase computador 11:00 Ej con vara</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Ej. Renovador-Kojak</p>  <p>2:00 Bingo con Katie y helado</p>

<p>Lunes 22</p>	<p>Martes 23</p>	<p>Miercoles 24</p>	<p>Thursday 25</p>	<p>Viernes 26</p>
<p>8:45 Ejercicio Cerebral 8:45 Aeróbicos con Adriene (nuevo) 9:00 Chequee presion 9:30 Ej. Renovador 10:00-1:30 Servicio Social: Erin Segal 10:15 GW Ed en salud: Huesos y articulaciones 10:15 Tai Chi 11:00 Baile Salsa</p> <p>Almuerzo 11:45 & 12:45 1:00 Balance & Equilibrio</p>  <p>1:30 Circuito de Poder 1:30 Grupo/reciclaje</p>	<p>8:45 Eventos actuales 8:45 Cardio-patada-puño 9:30 Yoga 10:15 Juego de conocimientos de Nutrición 11:00 Aeróbicos-Kojak</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Zumba 1:30 Inspirar & Compartir 1:30 Actividades de la vida diaria 2:00 Fun Fit: Calles y Callejones 2:00 Principiantes Quilting</p>	<p>8:45 Ejercicio Cerebral 8:45 Aeróbicos con Adriene (nuevo) 9:30 Ej. Renovador 10:00 Programa para descuento en servicios (Ingles & Español) 10:00-12:00 Reiki 11:00 Baile en linea</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Balance & Equilibrio</p>  <p>1:30 Auto-Sanación 2:00 Hora de actividad con Ruth: cortar calabazas 2:15 Clase de cocinar</p>	<p>8:45 Eventos actuales 8:45 Aerobic- Escalón 9:00-12:00 Masaje 9:30 Entrene Fuerza 9:30 Salida al Museo Nacional de Mujeres en las Artes 10:00 Nutrición Español 10:00- 12:30 Servicio Social: Dexter Reed 10:30 BFSWC Grupo Hombres: Presentacion sobre diabetes 11:00 Estire al límite</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:30 Clase Español 1:30 Ejercicio Artritis 2:00 Quilting 2:30 Aeróbicos-Kojak</p>	<p>Aunyea ausente (tarde)</p> <p>8:45 Ejercicio Cerebral 8:45 Campamento para mayores 9:00 Clase Computador 9:30 Ej. Gluteos 10:15 Cocinar verduras del otoño 10:30 Clase Computad 11:00 Ej con vara</p> <p>Almuerzo 11:45&12:45</p> <p>1:00 Ej. Renovador-Kojak</p>  <p>2:00 Hora de actividad: Charades con Katie</p>

Lunes
29

8:45 Ejercicio Cerebral
 8:45 Aeróbicos con Adriene (nuevo)
 9:00 Chequeo presión
 9:30 Ej. Renovador
 9:30 Grupo de Apoyo para Diabetes
 10:00 Grupo de apoyo a abuelos
 10:15 GW Ed en salud: Salud del Pulmón
 10:00-1:30 Servicio Social: Erin Segal
 10:15 Tai Chi
 11:00 Baile Salsa

Almuerzo 11:45 & 12:45

1:00 Balance & Equilibrio



1:30 Circuito d Poder
 1:30 Grupo/reciclaje

Martes
30

8:45 Eventos actuales
 8:45 Cardio-patada-puño
 9:30 Yoga
 11:00 Aeróbicos/Kojak
 11:30am Salida a comida Cubana
 11:00 - 1:00 Cousejeria Legal para Mayores SMP
ORIENTACION MEDICARE

Almuerzo 11:45&12:45

1:00 Zumba
 1:30 Inspirar & Compartir
 1:45 Dia de Cine: Boo! A Madea Halloween



2:00 Principiantes Quilting

Miercoles
31

8:45 Ej Cerebral
 8:45 Aeróbicos con Adriene (nuevo)
 9:30 Ej. Renovador
 10:00-12:00 Reiki
 10:15 Comida y estado de ánimo
 11:00 Baile en linea

Almuerzo
 11:45&12:45

1:00 Club del Libro
 1:00 Balance & Equilibrio
 1:30 Auto-Sanación
 2:00 Hora de actividad : refrescos de Halloween



2:15 Clase de cocinar



Mes de alerta sobre cancer de seno, salud dental, salud mental y violencia domestica.

HECHOS PARA RESALTAR: MARQUE SU CALENDARIO & PLANEE SU DIA!!!

ACTIVIDADES:

Vacuna contra la gripe 10/9

Coalision Asesora para Mayores 10/2

Taller de impuestos 10/11

Salida a comida Cubana 10/30

PASEOS:

A recoger manzanas 10/15

Salida a Walmart 10/11

Salida a Rock Creek Park - Peirce Mill 10/12

Salida al Museo Nacional de Mujeres en las Artes 10/25

EVENTOS ESPECIALES:

FESTIVAL INTERNACIONAL 10/8

Vistase en rosado por el cancer del seno 10/19

