



Mes de la conciencia del cáncer
 Mes de concientización sobre higiene dental
 Mes de concientización sobre la violencia domestica
 Mes de concientización del hígado
 Mes de concientización sobre enfermedades mentales

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
 10/3	1 9:00 Desayuno Club 9:30 Examen de presión arterial 10:30 Presentación de la presión arterial - GW Nursing 10: 30-1: 00 "Estoy Psyched"	2 10:00 Mesa informativa de la congresista Norton 10:15 Noticias de nutrición 2:00 Hora de actividad: decoración de Halloween	3 10:00 Libertad de fumar 10:45 Círculo de curación 11:00 Arboreto nacional 1:00 Memoria del club 3:00 Descanso de movilidad	4 10:00 Mercado holandés 10:15 Presentación de violencia doméstica 2:00 Hora de actividad: Artes y manualidades con Jennifer
7 10:00 Salud mamaria Centro de atención de mamas de Capital 10:00 Presentación en como estar Seguro en su casa en español 10:15 La mesa de Marta	8 9:30 Clínica de gripe @ BFSWC (Safeway) 10: 00-12: 00 Grocery Plus	9 10:00 DCPL Music Club 10:15 Demostración de comida: comida divertida con Grocery Plus 10:30 Arena Stage – J itney 1:00 Orientación para nuevos miembros 2:00 Hora de actividad: decoración de Halloween	10 10:00 Libertad de fumar 10:15 Ed. Nutricional: Micronutrientes y Multivitaminas 10:45 Círculo de curación 11:00 Ed. De salud: higiene dental 2:00 Hora de actividad: decoración de Halloween 3:00 Descanso de movilidad	11 10:15 Viernes de innovación alimentaria: Zoodle Maker 11:00 Walmart 2:00 Hora de actividad (Nicole)
14 COLUMBUS DAY CLOSED	15 9: 30-11 Evaluación-Palooza! 11:00 Tángen Outlets (Puerto Nacional)	16 10:00 Capacitación del censo para adultos mayores (DACL) 10:30 Reunión del Ayuntamiento 2:00 Hora de actividad: Tarde de película "Hocus Pocus"	17 9: 00-1: 00 Masaje con Nicole 10:00 Libertad de fumar 10:15 Ed. De nutrición: las comidas atentas 10:45 Círculo de curación 10:30 Minigolf 1:00 Club de Memoria 3:00 Descanso de movilidad	18 10:15 Viernes de innovación alimentaria: freidora de aire 2:00 Hora de actividad: ¡Haz un juguete para tus nietos!
21 CERRADO	22 CERRADO	23 CERRADO	24 CERRADO	25 CERRADO
28 10:15 La mesa de Marta 11:00 Golosinas del Día Nacional del Chocolate 2:15 Hora del té con Austyn y Nicole	29 10:00 Examen de presión arterial 11:30 Diners Club: Peaches Kitchen (Caribe)	30 9:00 - 11:30 Programa de autogestión de enfermedades crónicas (CDSMP) 10:00 Demostración de comida: ¡Extravagancia de Halloween! 2:00 Hora de actividad:	31 10:00 Educación de Nutrición: A Healthy Holiday 10:00 Libertad de fumar 10:15 Círculo de curación 1:30 Concurso de disfraces de Halloween BFSWC y refrigerios 3:00 Descanso de movilidad	



Bernice Fonteneau Centro de Bienestar de Mayores

Horas de Operación
Lunes-Viernes
8:30 am– 4:30 pm

Ubicación:
3531 Georgia Avenue NW
Washington, D.C. 20010
202-727-0338

Horas de Gimnasio y Computadores
Lunes-Viernes
8:30 am- 4:30 pm

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>8:45 - Ejercicio Cerebral 8:45 – Aeróbicos: Adrienne 9:30 - Ejercicio Renovador 10:00 - (Español) Educación en Salud 10:00 - Práctica de Juegos Cerebrales 10:15 - Tai Chi 10:15 - Artes & Artesanías 11:00 - Estire en silla & Meditación 11:00 - Clase de Piano 11:00-1:30 – Servicios Sociales: Erin Segal <u>ALMUERZO 11:45 & 12:45</u> 1:00 - Otago Balance & Equilibrio 1:30 - Circuito de Poder 1:30 Grupo de Reciclaje”</p>	<p>8:45 - Eventos Actuales 8:45- Kickboxing 9:30 – Yoga 10:15 - Educación en Nutrición. 11:00 - Aeróbicos: Kojak</p>  <p><u>ALMUERZO 11:45 & 12:45</u> 1:30 - Fun Fit 1:30 - Mente sobre estado de Ánimo con Austyn 1:30 - Inspirar & compartir 2:00 - Principiantes Quilting</p>	<p>8:45 - Ejercicio Cerebral 8:45 –Aeróbicos: Adrienne 9:30 - Ejercicio Renovador 10:15 - Educación en Nutrición. 10:00 - 12:00 – Reiki 11:00 - Baile en línea <u>ALMUERZO 11:45 & 12:45</u> 1:00 - Otago Balance & Equilibrio 1:30 - Ejercicio con vara 2:00 – Hora de Activated</p>	<p>8:45 - Eventos Actuales 8:45 - Step Aerobics 9:30 - Entrene Fuerza 11:00 - Estire al Límite <u>ALMUERZO 11:45 & 12:45</u> 1:30 - Clase de Español 1:30 - Ejercicio Artritis</p>  <p>2:00 Quilting 2:30 - Aeróbicos: Kojak</p>	<p>8:45 - Ejercicio Cerebral: Palabra del Dia! 8:45 -Campo de Entrenamiento 9:00 - Clase de Computador 9:30 - Caminata Fácil 10:15 - Educación en Nutrición. 10:30 - Clase de Computador 11:00 - Ejercicio glúteos <u>ALMUERZO 11:45 & 12:45</u></p>  <p>2:30 - Ejercicio Renovador: Kojak 2:00 – Hora de Actividad</p>

Miembros del Equipo:

Michelle Singleton – Directora
Jennifer Guerra-Ortiz – Asistente de Programas
Aunyea Carr – Directora de Ejercicio
Nicole Evangelista - Coordinadora Nutrición

Verde - Nutrición
Rosado– Fitness
Rojo – Eventos Especiales

Azul Cielo – Educación al Consumidor
Tostado – Actividades Sociales

Tiempo Inclemente:
Sigue el estatus de las escuelas Publicas de DC



