

# Bernice Fonteneau Senior Wellness Center Calendar

## Abril 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

Ruth Romero -Asistente Administrativa.

Sheena Scanner - Directora Educación en Nutrición

Amyea 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**



Arriba a la izquierda: Salida al restaurante NuVegan, Ganador del concurso del mes de la Nutrición, siembra de semillas para la huerta, brindis de Mardi Gras, Grupo de Reciclaje trabajando, Visita a Giant, presentación de las estudiantes de la U. Católica y desayuno con pacakes

### FELIZ CUMPLEAÑOS A LOS MIEMBROS NACIDOS EN ABRIL!!!

G. Louise Abercrombie  
Charles Ambrose  
Angela Elizabeth Bennett  
Mary Ann Bibbs  
Sharon Boddie  
Dianne Brantley  
Sharon D Briscoe  
Elsie Brown  
Paul Brown  
Vera Brown  
Angela Cabrera  
Courtland S. Carter  
Hailu Daba

Ronnie Daniel  
Ernest Dorsey  
Jose Gallo  
Charles Gordon  
Addisse Hailemariam  
Richard Hall  
Alfred Higgins  
Kenneth Holt  
Lisa Horwitz  
Clarence Johnson  
Nemeika B Johnson  
Cassandra R. Joseph  
Barbara Kelley

Michael Y McFadden  
David Massey  
Carolyn Matthews  
Maria Maxwell  
Nathalie Mundell  
Teuka Mwombela  
Daphne Nedd  
Charles O. Okafor  
Ernest Dorsey  
Clevester Parmer  
Cecelia Paul  
Ella Penn  
Wesley A Pinkney

Lily Pilgrem  
Leslie Richards  
Deloris Richardson  
Delores Shannon  
Jean Skinner  
Sharon Smith  
Vivian Smith  
Philip Suggs  
Annie Ward  
Mary Warner  
Agatha Wellington

Lunes 1	Martes 2	Miercoles 3	Jueves 4	Viernes 5
<p>8:45 Ej.Cerebral Suduko</p> <p>8:45Aeróbicos Adriene</p> <p>9:00 Grocery Plus Re-certificación</p> <p>9:30 Ej Renovador</p> <p>10:00 Educación en salud: (Español)</p> <p>10:15 Tai Chi</p> <p>11:00 Estirar en silla &amp; Meditación</p> <p>10:30 Artes&amp;Artesanias</p> <p>11:00 Clase de Piano</p> <p>11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00Balance&amp;Equilibrio</p> <p>1:30 Circuito de Poder</p> <p>1:30 Grupo Reciclaje</p> <p>1:30-3:30 Evaluación Nutrición</p>	<p>8:45 Eventos Actuales</p> <p>8:45 Cardio-patada-puño</p> <p>9:30 Salida a DACL FY2020 Reunión de Town Hall sobre presupuesto</p> <p>9:30 Yoga</p> <p>9:30 Educación en Nutrición: FODMAP Diet</p> <p>10:00 HU Encuesta de manejo de medicinas</p> <p>11:00 Aeróbicos: Kojak</p>  <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:30 Mente sobre estado de ánimo-Austin</p> <p>1:30 Inspirar-Compartir</p> <p>1:30 Juego de lanzar balon de basquet</p> <p>2:00 Inicio de Quilting</p>	<p><b>Shena no esta</b></p> <p>8:45 Ej.Cerebral: Puede nombrarlo?</p> <p>8:45 Aeróbicos: Adriene</p> <p>9:30 Ej Renovador</p> <p>10:00-12:00 Reiki</p> <p>10:15 HIV o SIDA alertamiento con Mary's Center</p> <p>11:00 Baile en linea</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00 Balance &amp; Equilibrio</p>  <p>1:30 Ej con vara</p> <p>2:00 Hora de Actividad con Ruth: Flores de Primavera</p>	<p><b>Shena no esta</b></p> <p>8:45 Eventos Actuales</p> <p>8:45 Aeróbicos escalón</p> <p>9:30 <b>NO</b> Entrene fuerza</p> <p>9:30 Salida a Cherry Blossom</p> <p>10:15: Educación sobre estres (CHETR)</p> <p>11:00 Estire al límite</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00CLUB MEMORIA</p> <p>1:30 Clase Español</p> <p>1:30 Ej. Artritis</p> <p>2:00 Quilting</p>  <p>2:30 Aeróbicos: Kojak</p> 	<p><b>Shena no esta</b></p> <p>8:45 Ej.Cerebral: Domino</p> <p>8:45 Campo de entrenamiento</p> <p>9:00 Clase Computador</p> <p>10:15 Cocine con Mary A!</p> <p>10:30 Clase Computador</p> <p>10:00 Fun Fit:Salida al Centro Acuático Recreación Terapéut</p> <p>11:00 Yellow Cab transporte al médico</p> <p>11:00 Caminata fácil</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00 Ej Renovador Kojak</p> <p>2:00 Hora de Actividad: conecte los 4</p>

**Abril 2019**

<p align="center"><b>Lunes 8</b></p>	<p align="center"><b>Martes 9</b></p>	<p align="center"><b>Miercoles 10</b></p>	<p align="center"><b>Jueves 11</b></p>	<p align="center"><b>Viernes 12</b></p>
<p>8:45 Ej.Cerebral Suduko 8:45Aeróbicos Adriene 9:30 Ej Renovador 10:00 (Spanish): Orientación a miembros 10:15 DDOT Presentación 10:15 Tai Chi 11:00 Estirar en silla &amp; Meditación 10:30 Artes &amp; Artesanias 11:00 Clase de Piano 11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal</p> <p><b>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</b></p> <p>1:00 Balance&amp;Equilibrio 1:30 Circuito de Poder 1:30 Grupo Reciclaje 1:30-3:30 Evaluación Nutrición 2:00 Hora de Actividad: Reunión para ver los 4 Finalistas de Basquetbol</p> 	<p>8:45 <b>Eventos Actuales</b> 8:45 Cardio-patada-puño 9:30 Yoga 9:00 <b>Grocery Plus Re-certificación</b> 10-12 <b>Recoja su caja de Alimentos</b> 11:00 <b>Aeróbicos: Kojak</b></p>  <p><b>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</b></p> <p>1:30 <b>Mente sobre estado de ánimo - Austin</b> 1:30 <b>Inspirar-Compartir</b> 2:00 <b>Inicio de Quilting</b></p>	<p>8:45 Ej.Cerebral: Cual palabra? 8:45 Aeróbicos: Adriene 9:30 Ej Renovador 9:30 Salida Walmart 10:00-12:00 Reiki 10:15 Educación en Nutrición: comida y estado de ánimo 10:15 Pesentación Estudiantes de Enfermeria Howard 11:00 Baile en linea</p> <p><b>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</b></p> <p>1:00 <b>Orientación a Miembros</b> 1:00 <b>Balance &amp; Equilibrio</b> 1:30 <b>Ej con vara</b> 2:00 Hora de Actividad con Ruth: Flores de Primavera</p>	<p>8:45 <b>Eventos Actuales</b> 8:45 Aeróbicos escala 9:30 <b>Entrene fuerza</b> 9:30 Salida a <b>Renwick Gallery</b> 9:30 <b>BFSWC Dia de Cine: Barry</b></p>  <p>11:00 <b>Estire al límite</b></p> <p><b>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</b></p> <p>1:30 <b>Clase Español</b> 1:30 <b>Ej. Artritis</b> 2:00 <b>Quilting</b></p>  <p>2:30 <b>Aeróbicos: Kojak</b></p>	<p>8:45 Ej. Cerebral: Domino 8:45 <b>Campo de entrenamiento</b> 9:00 <b>Clase Computador</b> 9:00 <b>Desayuno de Agradecimiento a los voluntarios</b></p>  <p><b>Presenta ritmos Tropicales y danza Caribeña</b></p> <p>10:30 <b>Clase Computador</b></p> <p><b>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</b></p> <p>1:00 <b>Enhance Fitness-Kojak</b></p>

<p>Lunes 15</p>	<p>Martes 16</p>	<p>Miercoles 17</p>	<p>Jueves 18</p>	<p>Viernes 19</p>
<p>8:45 Ej.Cerebral Sudoku 8:45 Aeróbicos Adriene 9:00 Grocery Plus Re-certificación 9:30 Ej Renovador 9:30 Presentación de Estudiantes de Enfermería : GW 10:15 Presentación PEPCO 10:15 Tai Chi 10:30 Artes &amp; Artesanías 11:00 Clase de Piano 11:00 Estirar en silla &amp; Meditación 11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00 Balance &amp; Equilibrio 1:30 Circuito de Poder 1:30 Grupo Reciclaje 1:30-3:30 Evaluación Nutrición</p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></p> <p><b>Dia de Emancipacion!</b></p> 	<p>8:45 Ej.Cerebral: (Juego de bandeja) 8:45 Aeróbicos: Adriene 9:30 Ej Renovador 9:30 Presentación de estudiantes de enfermería de Howard U. 9:30 Salida al Museo del Aire y el Espacio 10:00-12:00 Reiki 10:30 Reunión de Town Hall</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00 Balance &amp; Equilibrio</p>  <p>1:30 Ej con vara 2:00 Hora de Actividad con Ruth: Joyeria</p>	<p>8:45 Eventos Actuales 8:45 Aeróbicos escala 9:30 Entrene fuerza 9:30 Salida a Martha's Table - Mercado 9:30 - 1:30 Masaje con Nichole</p> <p>11:00 Estire al límite</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00 CLUB MEMORIA 1:30 Clase Español 1:30 Ej. Artritis 2:00 Quilting</p>  <p>2:30 Aeróbicos: Kojak</p> 	<p>8:45 Ej. Cerebral Dominoes 8:45 Campo de entrenamiento 9:00 Clase Computador 9:30 Ej de gluteos 9:30 Salida al teatro Mosaic 10:15 Demostración de cocina: Turmeric y te/leche dorada 10:30 Clase Computador 11:00 Fun Fit: Dia de Campo en Parkview</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00 Ej Renovador-Kojak</p>  <p>2:00 Activity Hour: Haga su camino para la donación de McKeena con Sheena</p>

<p>Lunes 22</p>	<p>Martes 23</p>	<p>Miercoles 24</p>	<p>Jueves 25</p>	<p>Viernes 26</p>
<p>8:45 Ej.Cerebral Sudoku 8:45 Aeróbicos Adriene 9:30 Ej Renovador 9:30 Salida a Brookside Gardens al dia de la tierra</p>  <p>10:00 Educacion en Salud - Español 10:15 Tai Chi 10:15 Presentación de apoyo sobre dispositivos 10:30 Artes &amp; Artesanías 11:00 Clase de Piano 11:00 Estirar en silla &amp; Meditación 11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00 Balance &amp; Equilibrio 1:30 Circuito de Poder 1:30 Grupo Reciclaje 1:30-3:30 Eval Nutrición</p>	<p><b>DIA DEL ESPAÑOL</b> Aprenda una nueva palabra hoy</p>  <p>8:45 Eventos Actuales 8:45 Cardio-patada-puño 9:30 Yoga 10:15 SNAP-Ed: Disminuya gastos de comida 11:00 Aeróbicos Kojak</p>  <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:30 Mente sobre estado de ánimo - Austin 1:30 Inspirar-Compartir 2:00 Inicio de Quilting</p>	<p>8:45 Ej.Cerebral: Que edad tengo? 8:45 Aeróbicos Adriene 9:30 Ej Renovador 10:15 Conozca su biblioteca con DCPL 11: Baile en línea</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00 Balance &amp; Equilibrio 1:15 Club del libro: "Ciudad Chocolate" Discusión con Estudiantes de GW 1:30 Ej con vara 2:00 Hora de Actividad con Ruth: Joyeria</p>	<p>8:45 Eventos Actuales 8:45 Aeróbicos escala 9:30 Entrene fuerza 10:00 Entrenamiento activo de seguridad MPD 10:15 Medicina segura 11:00 Estire al límite</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:30 Clase Español 1:30 Ej. Artritis 2:00 Quilting</p>  <p>2:30 Aeróbicos-Kojak</p> 	<p>8:45 Ej.Cerebral Dominos 8:45 Campo de entrenamiento 9:00 Clase Computador 9:30 Ej de gluteos 10:15 Educación en Nutrición: Nutrición del adulto mayor 10:30 Clase Computador 11:00 Caminata fácil</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00 Ej Renovador-Kojak</p> <p>2PM: Despedida a Ruth</p>

<p><b>Lunes 29</b></p> <p>8:45 Ej.Cerebral(1 min ejerc              8:45Aeróbicos Adriene              9:30 Ej Renovador              9:00 Grocery Plus Re-certificación              9:30 Salida a Cabaña del President Lincoln              10:00 Grupo de Apoyo a Abuelos              10:00 Educación en Salud - Español              10:15 Tai Chi              10:30 Artes/ Artesanias              11:00 Clase de Piano              11:00 Estirarse y meditar en la terraza              11:00-1:30 Servicios Sociales: Erin Segal</p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:00Balance&amp;Equilibrio              1:30 Circuito de Poder              1:30 Grupo Reciclaje              1:30-3:30 Evaluación Nutrición</p>	<p><b>Martes 30</b></p> <p>8:45 <b>Eventos Actuales</b>              8:45 Cardio-patada-puño              9:30 Yoga              10:15 Educación en Nutrición: Acido Reflejo              9:30 Salida a Rock Creek Nature Center              11:00 Aeróbicos Kojak 11:00 - 1:00              Legal Counsel For The Elderly SMP <b>MEDICARE</b></p> <p>ALMUERZO 11:45&amp; 2:45</p> <p>1:30 Mente sobre estado de ánimo - Austin              1:30 Inspirar-Compartir              2:00 Inicio de Quilting</p>	<p><b>Abril alerta: uso de Alcohol Dia Mundial de la Salud Dia de la tierra</b></p>      <p><b>Alerta sobre el estres</b> <span style="float: right;"><b>Síndrome de Vejiga</b></span></p>
--	--	--

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

ACTIVIDADES:	SALIDAS:	EVENTOS ESPECIALES :
<p><b>Artes &amp; Artesanias: Lunes</b></p> <p><b>“Grupo de reciclaje”:</b> Lunes</p> <p><b>Flores de primavera: 3, 10</b></p> <p><b>Joyería : 17, 24</b></p>	<p>DAFL FY2020 Budget Town Hall                      Cherry Blossom                      Therapeutic Recreation Aquatic Center                      Walmart                      Galeria Renwick                      Publick Play House                      Museo del Airey el Espacio                      Martha’s Table                      Mosaic Theater                      Brookside Gardens                      Cabaña del President Lincon                      Rock Creek Nature Centr</p>	<p><b>Celebración de Aprecio a los Voluntarios</b></p> <p><b>Despedida de Ruth</b>  <b>Te extrañaremos!!!</b></p>
<p><b>Metas de Ejercicio</b> Sabia que el ejercicio disminuye el estres? Virtualmente cualquier ejercicio, desde aeróbicos hasta yoga, pueden reducir el estres. Si usted no es un atleta o si no esta en forma, usted todavia puede hacer algo de ejercicio que le ayudara a manejar el estres. Ponga esas endorfinas a bombear, mejore su estado de ánimo este mes y decubra la conexión entre ejercicio y soltar el estres. El ejercicio puede ser parte de su plan para manejar el estres.</p>	<p><b>Metas de Nutrición</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organícese con sus comida!</li> </ul> <p>Resalte las comidas que planea para la semana. Asegurese de incluir bebidas y pasabocas también! Haga la lista de compras cuando vaya al mercado, así limitará el impulso de comprar comida costosa y no saludable . Asi disminuira mas estres cuando va al mercado.</p>	<p><b>Metas en Promoción de Salud</b> Abril es el mes dedicado a estar alerta sobre el estres. El estres crónico que se extiende por largos períodos de tiempo es dañino tanto mental como físicamente. Hay muchas formas con las que usted puede manejar el estres. Una de ellas es desarrollar tecnicas de relajación como meditación, yoga, tejer, actividad física, ir a cine u otras actividades que permitan relajar la mente y el cuepo.</p>