

NOVEMBER 2024

BERNICE FONTENEAU SWC

3531 GEORGIA AVENUE, NW WASHINGTON. DC 20010

202-727-0338



MONDAY

- 8:30** Senior Social Hour
- 9:00** Enhance Fitness
- 10:00** Wellness Workshop
- 11:00** Step Class
- 11:00** Yoga at Yoga Heights
- 11:00** Platica en Español
- 11:00** Hang Time w/Maddie
- 1:00** Tech Support w/Kim
- 1:30** Flexability
- 1:30** Nature Appreciation Group
- 2:00** Meditation Monday
- 3:00** Color Connections

TUESDAY

- 8:30** Senior Social Hour
- 9:00** Enhance Fitness
- 10:00** Wellness Workshop
- 10:00** Nutrition Ed in Spanish
- 11:00** Aerobics with Kojak
- 11:00** Hang Time w/Maddie
- 1:30** TapFit
- 1:30** Inspiration & Fellowship
- 2:00** Bingo (5th and 19th)
- 2:00** Quilting
- 3:00** Color Connections

WEDNESDAY

- 8:40** Mindful Morning
- 8:30** Water Aerobics
- 9:00** S.A.I.L. w/ Adriene
- 10:00** Mental Health Matters
- 11:00** PoundFit
- 11:00** Reiki
- 11:00** Hang Time w/Maddie
- 1:00** Tech Class w/Maxine
- 1:30** Basic Training 4 Your Body w/Mr. Yates
- 2:00** Mind Over Mood/Healing Circle
Zoom ID: 862 4897 9808
Passcode: 556624
- 3:00** Color Connections

THURSDAY

- 8:30** Senior Social Hour
- 9:00** Line Dancing
- 9:00** Crocheting
- 10:00** Games Galore
- 10:00** Legal Counsel for Elderly
- 11:00** Enhance Fitness with Kojak
- 11:00** Hang Time w/Maddie
- 1:30** MoTown Dance Party (1st and 2nd Thurs)
- 1:30** Circuit Training with Tony (YMCA) (3rd & 4th Thurs)
- 2:00** Quilting
- 3:00** Color Connections

FRIDAY

- 8:30** Senior Social Hour
- 9:00** Sit Down Get Down with Neatha (YMCA)
- 10:00** Arthritis Exercise
- 11:00** Pickleball at Salvation Army
- 11:00** Tech Support w/students
- 11:00** Arts and Crafts
- 11:00** Club Memory Virtual (every Friday)
Zoom ID: 929 9726 8202
Phone only: 301-715-8592 + ID
- 1:30** Fun Friday
- 3:00** Color Connections

Open Gym and Computer Lab Monday-Friday 8:30-4pm



IMPORTANT DATES

BERNICE FONTENEAU SWC

SOME PROGRAMS ARE IN-PERSON AND VIRTUAL:

ZOOM ID: 202 727 0338 DIAL IN: 301-715-8592

Calendar is subject to change

NEED RESOURCES?

- [GETHELP.DC.GOV](https://gethelp.dc.gov) OR 311,
- [TERRIFICINC.ORG](https://terrificinc.org)-202-882-1160,
- [DACL.DC.GOV](https://dacl.dc.gov)-202-724-5626

Trip Information:

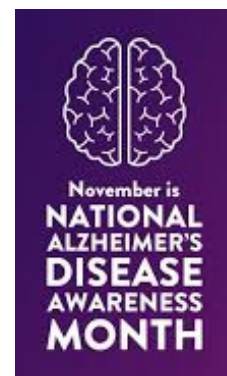
11/8 Bowling: please be here by 9:15 am

11/13 Museum of Natural History: please be here by 9:40 am

11/21 Dutch Market: please be here by 9:40 am

11/27 Feast of Sharing: Transportation TBD (Metrobus accessible)

MON	TUE	WED	THU	FRI
				1 10 am: Sign up for bowling 1:30pm: Thanksgiving Family Feud
4 10 am: Alz Association 10 am: Sign up for Apr. shows- Black Dallas, Fake it Until You Make It	5 10 am: Snap Ed w/ Lynitta Lockett 10 am: Sign up for museum	6 10 am: Bullying and Older Adults 11 am: Town Hall Meeting	7 10 am: What's That Sound? 12:30 pm: Medicare Open Enrollment Help	8 Trip: Bowling 1:30pm: Movie: Beverly Hills Cop
11 CLOSED	12 10 am: Grocery Plus 10 am: See Me Smithsonian Presentation 10 am: Sign up for Dutch Market	13 Trip: Museum 10 am: The Myths of Grief	14 10 am: 5 Second Game 10:30 am: Medicare Open Enrollment Help 1 pm: Men's Health	15 1:30pm: Hand Dance Social
18 10 am: All About Diabetes 10 am: Sign up for Feast of Sharing	19 10 am: Soulful Seasoning w/ Chef Herb 1:30pm: Georgetown Nursing Presentation	20 10 am: Stretching and Yoga for Mental Health	21 Trip: Dutch Market 10 am: TV AD Jingles 12:30 pm: Medicare Open Enrollment Help	22 10-12 pm In Person Club Memory 1:30pm: Gobbler Gala
25 10 am: Thai Peanut Soup	26 10 am: Food MythBusters	27 Feast of Sharing 10 am: Brain Health for Older Adults	28 CLOSED 	29 CLOSED



Nutrition Consultations are available on Wednesdays & Thursdays at specific times. Please sign up with Angela



NOVIEMBRE 2024

BERNICE FONTENEAU SWC

3531 GEORGIA AVENUE, NW WASHINGTON, DC 20010 202-727-0338



LUNES

- 8:30** Hora Social
- 9:00** Enhance Fitness
- 10:00** Taller de bienestar
- 11:00** Clase STEP
- 11:00** Yoga en Yoga Heights
- 11:00** Platica en Español
- 11:00** Pasa un rato con Maddie
- 1:00** Soporte tecnico c/Kim
- 1:30** Flexibilidad
- 1:30** Grupo del aprecio por la naturaleza
- 2:00** Meditacion lunes
- 3:00** Conexiones con colores

MARTES

- 8:30** Hora Social
- 9:00** Enhance Fitness
- 10:00** Taller de bienestar
- 10:00** Educación nutricional en español
- 11:00** Aeróbicos con Kojak
- 11:00** Pasa un rato con Maddie
- 1:30** TapFit
- 1:30** Inspiración y compañerismo
- 2:00** Bingo (el 5 y el 19)
- 2:00** Hacer colchas
- 3:00** Conexiones con colores

MIERCOLES

- 8:40** Mañana conciente
- 8:30** Aquaerobic
- 9:00** S.A.I.L. con Adriene
- 10:00** Importa la salud mental
- 11:00** PoundFit
- 11:00** Reiki
- 11:00** Pasa un rato con Maddie
- 1:00** clase de tecnología c/Maxine
- 1:30** Entrenamiento básico para el cuerpo c/Sr. Yates
- 2:00** Mente sobre el animo/grupo curativo
Zoom ID: 862 4897 9808
Passcode: 556624
- 3:00** Conexiones con colores

JUEVES

- 8:30** Hora Social
- 9:00** Clase de baile: Line Dancing
- 9:00** Tejer crochet
- 10:00** Hora de juegos
- 10:00** Asesoría legal
- 11:00** Enhance Fitness con Kojak
- 11:00** Pasa un rato con Maddie
- 1:30** Baile de MoTown (1er y 2do Jue)
- 1:30** Entrenamiento Circuit con Tony (3cer y 4to jueves del mes)
- 2:00** Hacer colchas
- 3:00** Conexiones con colores

VIERNES

- 8:30** Hora social
- 9:00** Sit Down Get Down con Neatha (YMCA)
- 10:00** Ejercicios para artritis
- 11:00** Soporte tecnico c/los estudiantes
- 11:00** Pickleball en Salvation Army
- 11:00** Arte y manualidades
- 11:00** Club memoria virtual
Zoom ID: 929 9726 8202
Phone only: 301-715-8592 + ID
- 1:30** Viernes divertido
- 3:00** Conexiones con colores

Gimnasio y laboratorio de computadoras abiertos cada día 8:30am-4pm



FECHAS IMPORTANTES

BERNICE FONTENEAU SWC

ALGUNOS PROGRAMAS SON EN PERSONA Y VIRTUAL:

ZOOM ID: 202 727 0338 DIAL IN: 301-715-8592

subject to change

NECESITA AYUDA?

- GETHelp.DC.GOV OR 311,
- TERRIFICINC.ORG-202-882-1160,
- DACL.DC.GOV-202-724-5626

Excursiones:

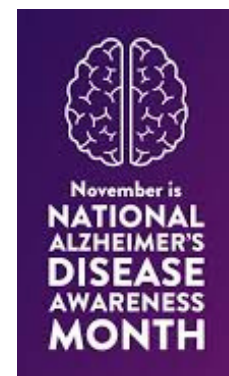
11/8: Bowling
Por favor, llegue
aquí para las
9:15am

**11/13: Museo de
historia natural**
Por favor, llegue
aquí para las 9:40
am

**11/21: Mercado
Dutch**
Por favor, llegue
aquí para las
9:40am

**11/27: Feast of
Sharing**
Por favor, llegue
aquí para las 9:40
am

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
				1 10 am: Inscripción para bowling 1:30pm: Family Feud de día de acción de gracias
4 10 am: Asociación de Alzheimer 10 am: Inscripción para shows de abril-Black Dallas, Fake it until you make it	5 10 am: Inscripción para el museo 10 am: Educación SNAP c/Lynetta Lockett	6 10 am: Abuso y adultos mayores 11 am: Reunión Town Hall	7 10 am: ¿Qué sonido es? 12:30 pm: Ayuda con inscripción abierta Medicare	8 Excursion: Bowling 1:30: Película-Beverly Hills Cop
11 Cerrado	12 10 am: Grocery Plus 10 am: Inscripción para Mercado Dutch 10 am: Presentación See Me del Smithsonian	13 Excursion: Museo 10 am: Los mitos de luto	14 10 am: Juego 5 segundos 10:30 am: Ayuda con inscripción abierta Medicare 1 pm: Salud para hombres	15 1:30: Baile- Fiesta de Hand Dancing
18 10 am: Todo sobre la diabetes 10 am: Inscripción para Feast of Sharing	19 10 am: Aderezos con Chef Herb 1:30: Presentación de Georgetown enfermería	20 10 am: Estirar y yoga para la salud mental	21 Excursion: Mercado Dutch 10 am: Canciones publicitarias 12:30 pm: Ayuda con inscripción abierta Medicare	22 10 am: Club memoria en persona 1:30: Gobbler Gala
25 10 am: Sopa tailandés de maní	26 10 am: Desmistificar los alimentos	27 Feast of Sharing 10 am: Mantener el cerebro para adultos mayores	28 Cerrado 	29 Cerrado



Consultas nutricionales son los miércoles y jueves en horas específicas. Hable con Angela para agendar.

