

FEBRUARY 2025

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** Step Class
- 11:00** Yoga at Yoga Heights
- 11:00** Platica en Español
- 11:00** Hang Time w/Maddie
- 1:00** Tech Support
- 1:30** Flexability
- 1:30** Nature Appreciation Group
- 3:00** Color Connections

TUESDAY

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

WEDNESDAY

- 8:30** Senior Social Hour
- 9:00** S.A.I.L. w/ Adriene
- 10:00** TapFit
- 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** Cards Hour
- 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
- 1:00** Club Memory- In person (2/27))
- 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** 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 OR 311,
- TERRIFICINC.ORG-202-882-1160,
- DACL.DC.GOV-202-724-5626

Trip Information:

02/07- Publick Playhouse

Please be here by 9:30 am

02/12- MLK

Library:
Please be here by 9:45 am

02/14- DACL's "Red, White & You Valentine Celebration

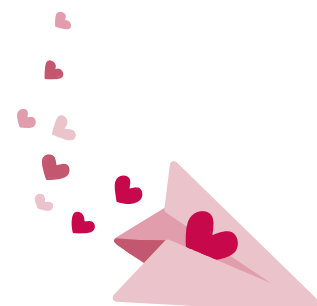
Please be here by 9:45 am

02/25 - Dutch Market

Please be here by 8:30 am

MON	TUE	WED	THU	FRI
3 10am Nutrition Ed w/ERFSC 10 am: Sign up for MLK Library and DACL Red, White & You	4 10 am: SNAP-ED - Lynnitta Lockett	5 11 am: Town Hall Meeting	6 10 am: DC Dept. of Buildings presentation	7 11:00 Trip: Publick Playhouse - Black History in Motion 1:30 pm: Pamper Yourself
10 10am Sign up for Bowling Trip	11 10am DISB: Estate Planning 2pm Bingo	12 11am Trip: MLK Library: The Negro Motorist Green Book" exhibit/tour	13 10am Pokeno	14 11am Trip: DACL's "Red, White & You" Valentine Celebration 1:30 pm: Valentine's Day Paint & Sip
17 CLOSED 	18 10 am: Chef Herb 10am Sign up for "Green Book Exhibit"	19	20 10am Emergency Preparedness (HSEMA)	21 1:30 pm: Black History Month Program
24 11am Emergency Preparedness (Spanish) (HSEMA)	25 9am Trip: Dutch Market 2pm Bingo	26 9am - 3pm AARP Smart Driver Course	27 10am Nutrition Ed w/ERFSC 1pm Club Memory	28 10am: Food Jonezi Demo 1:30 pm: BFSWC 14th Anniversary Celebration w/Sandra Y. Johnson Band

LOVE



Lunch is served daily at 11:45 am and at 12:30 pm. Please see a staff member to sign up



FEBRERO 2025

BERNICE FONTENEAU SWC

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



LUNES

- 8:30** Hora Social
- 9:00** Enhance Fitness
- 10:00** Clase STEP
- 11:00** Yoga en Yoga Heights
- 11:00** Platica en Español
- 11:00** Pasa un rato con Maddie
- 1:00** Tech Support
- 1:30** Flexibilidad
- 1:30** Grupo del aprecio por la naturaleza
- 3:00** Conexiones con colores

MARTES

- 8:30** Hora Social
- 9:00** Enhance Fitness
- 10:00** Taller de bienestar
- 11:00** Aeróbicos con Kojak
- 11:00** Pasa un rato con Maddie
- 1:30** Inspiración y compañerismo
- 2:00** Bingo (el 14 y el 28)
- 2:00** Hacer colchas
- 3:00** Conexiones con colores

MIERCOLES

- 8:30** Hora Social
- 9:00** S.A.I.L. con Adriene
- 10:00** TapFit
- 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** Hora de juegos de tarjetas
- 3:00** Conexiones con colores

JUEVES

- 8:30** Hora Social
- 9:00** Clase de baile: Line Dancing
- 9:00** Tejer crochet
- 10:00** Muchos Juegos!
- 10:00** Asesoría legal
- 11:00** Enhance Fitness con Kojak
- 11:00** Pasa un rato con Maddie
- 1:00** Club memoria- en persona (1/23)
- 1:30** Dolor de espalda 101 (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** 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

Calendario puede cambiar

NECESITA AYUDA?

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

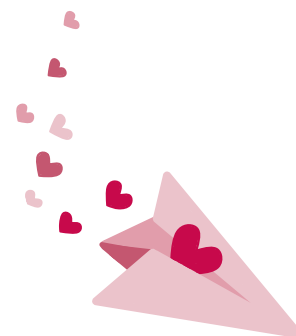
Excursiones:

01/10- Arundel Mills
Por favor, llegue aqui para las 10 am

01/17- Bowling
Por favor, llegue aqui para las 9:30 am

01/31- Bible Museum
Por favor, llegue aqui para las 9:30 am

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
	3	4	5 11 am: Reunion Town Hall	6 10 am: Inscribirse para Arundel Mills	7 1:30 pm: Comienzo para el nuevo año
	10 10 am: Inscribirse para Bowling	11 10 am: Decisiones sanas para el nuevo año	12	13	14 1:30 pm: Pelicula en la tarde
	17 Cerrado 	18 10 am: Chef Herb	19	20	21 1:30 pm: Pinta y sorbeto
	24	25 10 am: Inscribirse para Museo de biblias 10 am: Control de porciones	26	27 11 am: DC Propiedad no reclamado	28 1:30 pm: WildTech entrenamiento de computadoras Excursion: Museo de biblias 1:30 pm: Celebracion del nuevo año lunar



Se sirve
almuerzo
diario a las
11:45 am y a
las 12:30 pm.
Consulta el
personal para
inscribirse.

