

DECEMBER 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 (the 3rd, 17th, and 31st)
- 2:00** Quilting
- 3:00** Color Connections

WEDNESDAY

- 8:30** Water Aerobics
- 8:40** Mindful Morning
- 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
- 1:00** Club Memory- In person (12/)
- 1:00** Back Pain 101 (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** Wellness Workshop
- 11:00** Tech Support w/Kim
- 11:00** Arthritis Exercise
- 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:

12/11 DC Armory: Senior Holiday Celebration
Please be here by 9 am

12/12 Publick Playhouse: MoTown and More
Please be here by 9:30 am

12/19 Arena Stage: Step Africa
Please be here by 10:30 am



MON	TUE	WED	THU	FRI
2 10 am: Frozen Foods: Good Or Bad? 11 am: Talk with Healthcare Ombudsman (spanish)	3 10 am: Snap Ed	4 10 am: Mental health around the holidays 11 am: Town Hall Meeting	5 10 am: The Emoji Game	6 1:30 pm: Holiday Decorating
9 10 am: Why Am I Sick, Again?	10 10 am: Grocery Plus	11 Mayor Bowser's 26th Senior Holiday Celebration 10 am: Art for Mental Health	12 Trip: MoTown and More 10 am: Talk with Healthcare Ombudsman	13 1:30 pm: Frosty Fest!
16 10 am: Arts & Crafts with Rain	17 10 am: Chef Herb	18 10 am: Coping Strategies for mental health 11 am: Presentation on Sexual Harassment	19 Trip: Step Africa 10 am: Movie Quotation Game	20 10 am: Fire Safety with HSEMA 1:30 pm: Hot Chocolate social
23 10 am: Adding Joy to Winter	24 10 am: Intuition Intervention	25 CLOSED Merry Christmas and Happy Hanukkah	26 10 am: Game Show	27 1:30 pm: Holiday Movie
30 10 am: Past, Present, & Future: Health Edition	31 10 am: New Year, New Me			



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

DICIEMBRE 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 3, el 17 y el 31)
- 2:00** Hacer colchas
- 3:00** Conexiones con colores

MIERCOLES

- 8:30** Aquaerobic
- 8:40** Mañana conciente
- 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
- 1:00** Club memoria- en persona (12/)
- 1:00** 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** Wellness Workshop
- 11:00** Soporte tecnico c/Kim
- 11:00** Ejercicios para artritis
- 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:

12/11 Celebracion festiva de Mayor Bowser
Por favor llegue aqui para las 9 am

12/12 Motown and More en Publick Playhouse
Por favor, llegue aqui para las 9:30am

12/19 Step Africa en Arena Stage
Por favor llegue aqui para las 10:30 am



LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
2 10 am: Comidas congeladas: buenas or malas 11 am: Charla con defensor para asistencia medica (espanol)	3 10 am: Snap Ed	4 10 am: la salud mental durante los dias festivos 11 am: Reunion Town Hall	5 10 am: Juego de emojis	6 1:30 pm: Decorar para la temporada festiva
9 10 am: Por que estoy enfermo otra vez?	10 10 am: Grocery Plus	11 Celebracion navideña de Mayor Bowser 10 am: arte para la salud mental	12 Excursion: Motown and More 10 am: Charla con defensor para asistencia medica (ingles)	13 1:30 pm: Frosty Fest!
16 10 am: Artes y manualidades con Rain	17 10 am: Chef Herb	18 10 am: estrategias de afrontamiento 11 am: Presentacion sobre acoso sexual	19 Excursion: Step Africa 10 am: Citar peliculas	20 10 am: Seguridad contra incendios c/HSEMA 1:30 pm: Fiesta con chocolate caliente
23 10 am: Gozar el invierno	24 10 am: Intuicion Intervencion	25 Cerrado	26	27 1:30 pm: Película navideño
30 10 am: Pasado, presente, y futuro: Edicion de salud	31 10 am: Nuevo año, nuevo yo			



Consultas nutricionales son los miercoles y jueves en horas especificas. Hable con Angela para agendar.