

SEPT 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** MoTown Dance Party
- 1:30** Nature Appreciation Group
- 2:00** Meditation Monday
- 3:00** Color Connections

TUESDAY

- 9:00** Senior Social Hour
- 9:00** TapFit
- 10:00** Wellness Workshop
- 10:00** Nutrition Ed in Spanish
- 11:00** Aerobics with Kojak
- 11:00** Hang Time w/Maddie
- 1:00** Flexability
- 1:30** Inspiration & Fellowship
- 1:30** Bingo
- 2:00** Quilting
- 3:00** Color Connections

WEDNESDAY

- 8:30** Mindful Morning
- 8:30** Water Aerobics
- 9:00** S.A.I.L. with Adriene
- 10:00** World of Flavors
- 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
- 1:30** Scrapbooks and Snacks
- 2:00** Current Events
- 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 (9/19)
- 1:30** Circuit Training with Tony (YMCA) (3rd & 4th Thurs)
- 1:30** Wellness Workshop
- 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:

9/5 Anacostia River Boat Tour

Please be here by 10:30 am

9/13 Summer Picnic at Rock Creek Park

10am-2pm

9/20 Tribute to Curtis Mayfield @ Publick Playhouse.

Please be here by 9:30 am

9/25 Lunch at Grinder's Seafood

Please be here by 9:30am

	MON	TUE	WED	THU	FRI
2	CLOSED 	3 10 am: Stress Bingo	4 11:00: Townhall Meeting	5 Trip: River Boat Tour 10 am: Jeopardy	6 1:30: Crafts with Caroline
9	10 am: Teflon Flu 10 am: Presentation???	10 10 am: Grocery Plus	11 10 am: Women's Suffrage Presentation	12 10 am: Snap Ed w/ Lynitta Lockett?	13 BFSWC Summer Picnic at Rock Creek Park 
16	CLOSED	17 10 am: Chef Herb 10 am: Vaccine Clinic	18 10 am:	19 10 am: Fall Prevention Awareness Day 1:30 pm: Are You Smarter Than a Fifth Grader?	20 Trip: Curtis Mayfield 1:30pm: Movie: The Supremes at Earl's All You Can Eat
23	10 am: Food Addiction	24 10 am: Sciatica and Nutrition	25 Trip: Grinder's Seafood	26 10 am: Say Whaaaat?	27 11 am: Arts and Crafts with Gabe 1:30pm: Murder Mystery Party with DCPL
30 10 am: Insight into Parkinson's					



Lunch is served daily at 11:45am and 12:30pm. Participants must sign up for a lunch cycle.

SEPT. 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
- 1:00** Soporte tecnico individual c/Kim
- 1:30** Baile de MoTown
- 1:30** Grupo del aprecio por la naturaleza
- 2:00** Meditacion lunes
- 3:00** Conexiones con colores

MARTES

- 9:00** Hora Social
- 9:00** TapFit
- 10:00** Taller de bienestar
- 10:00** Educación nutricional en español
- 11:00** Aeróbicos con Kojak
- 1:00** Flexabilidad
- 1:30** Inspiración y compañerismo
- 1:30** Bingo
- 2:00** Hacer colchas
- 3:00** Conexiones con colores

MIERCOLES

- 8:30** Mañana conciente
- 8:30** Aquaerobic
- 9:00** S.A.I.L. con Adriene
- 10:00** Mundo de Sabores
- 11:00** PoundFit
- 11:00** Reiki
- 1:00** clase de tecnología c/Maxine
- 1:30** Entrenamiento básico para el cuerpo c/Sr. Yates
- 1:30** Albumes de recortes y bocadillos
- 2:00**
- 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
- 1:00** Club memoria- en persona (9/19)
- 1:30** Entrenamiento Circuit con Tony (YMCA)
- 1:30** Taller de bienestar
- 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 individual c/Trinity
- 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 está sujeto a cambios

NECESITA AYUDA?

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

Excursiones:

9/5: Anacostia River Boat Tour

Por favor llegue aqui para las 10:30 am

9/13: Picnic de verano en Rock Creek Park

9/20: Tributo a Curtis Mayfield en Publick Playhouse

Por favor, llegue aqui para las 9:30am

9/25 Almuerzo en Grinder's Seafood

Por favor, llegue aqui para las 9:30am

	MON	TUE	WED	THU	FRI
2	CERRADO 	3	4	5 Excursion: Tour del rio 10 am: Jeopardy	6 1:30 pm: Arte con Carolina
9	10 am: Gripe de tephlon 10 am: Presentacion	10 10 am: Grocery Plus	11 10 am: Presentacion sufragio de las mujeres	12 10 am: Educacion SNAP con Lynitta Locket	13 BFSWC Picnic de verano en Rock Creek Park 
16	10 am: Bingo para estrés	17 10 am: Chef Herb 10 am: Clinica de vacunas	18 10 am:	19 10 am: Día de prevención de caídas 1:30 pm: Eres más inteligente que alumno de 5 grado?	20 Excursion: Curtis Mayfield 1:30 pm: Pelicula
23	10 am: Mundo de microplásticos	24 10 am: Sciatica y nutrición	25 Excursion: Grinder's	26 10 am: Ruleta de la fortuna	27 11 am: Arte con Gabe 1:30 pm: Misterio detectivesco con DCPL
30 10 am: Conocimiento de parkinson					



Servimos almuerzo a las 11:45am y a las 12:30pm. Hable con el personal para inscribirse