

JANUARY 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 (14th and 28th)

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 on Deck

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 (1/23)

1:30 Back Pain 101 (1st and 2nd Thurs)

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](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:

01/10- Arundel Mills

Please be here by 10 am

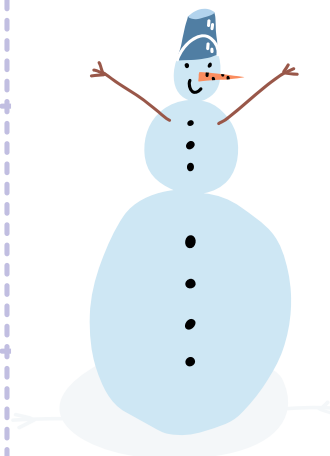
01/17- Bowling

Please be here by 9:30 am

01/31- Bible Museum

Please be here by 9:30 am

MON	TUE	WED	THU	FRI
		1 CLOSED Happy New Year! 	2 10 am: Arundel Mills Sign Up	3 1:30 pm: New Year Kick-Off
6 10 am: Bowling Sign Up	7 10 am:: New Year's Toast/Healthy Choices	8 11 am: Town Hall Meeting	9	10 <u>Trip: Arundel Mills</u> 1:30 pm: Afternoon Movie
13	14	15 9:30am-12:00pm: Legal Counsel for the Elderly Veterans Clinic	16	17 <u>Trip: Bowling</u> 1:30 pm: Paint and Sip
20 CLOSED 	21 10 am: Chef Herb 10 am: Bible Museum Sign Up	22	23 11 am: DC Unclaimed Property Outreach	24 1:30 pm: Wild Tech computer training and giveaway
27	28 10 am: Portion Control	29	30	31 <u>Trip: Bible Museum</u> 1:30 pm: Lunar New Year Celebration



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



ENERO 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

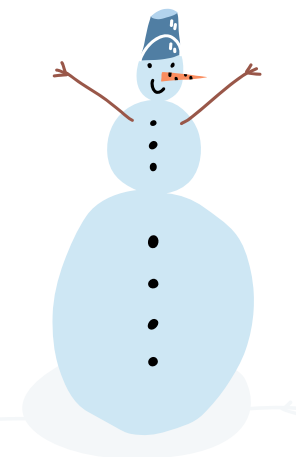
01/17- Bowling

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
		1 Cerrado Feliz año nuevo!! 	2 10 am: Inscribirse para Arundel Mills	3 1:30 pm: Comienzo para el nuevo año
6 10 am: Inscribirse para Bowling	7 10 am: Decisiones sanas para el nuevo año	8 11 am: Reunion Town Hall	9	10 Excursion: Arundel Mills 1:30 pm: Pelicula en la tarde
13	14	15 9:30am-12pm: Asesoría legal para veteranos	16	17 Excursion: Bowling 1:30 pm: Pinta y sorbito
20 Cerrado 	21 10 am: Chef Herb 10 am: Inscribirse para Museo de biblias	22	23 11 am: DC Propiedad no reclamado	24 1:30 pm: WildTech entrenamiento de computadoras
27	28 10 am: Control de porciones	29	30	31 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.