





Conciencia del cáncer colorrectal
 Conciencia del cáncer de riñón
 Mes Nacional de Nutrición
 Mes Nacional de Lesiones Cerebrales
 Traumáticas
 Semana Nacional de Conciencia del Sueño
 Semana Nacional de Prevención de
 Envenenamiento
 Conciencia de epilepsia



| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|--|--|---|---|--|
| <p>2</p> <p>10:15 Seguridad contra incendios con DCFD</p> <p>10:00 Tech Check- Creación de una dirección de correo electrónico (laboratorio de computadoras)</p> | <p>3</p> <p>10:00-11:00 Leer Libros con la mascota</p> <p>Grocery+ Recertification</p> <p>10:15 Alimentar tu cuerpo</p> | <p>4</p> <p>10:15 Nutrition Ed: Comida brotada</p> <p>11:00 Cuidate tu mismo</p> | <p>5</p> <p>9:30 El Club de Arte</p> <p>10:15-11:30 Sesión de información DACL</p> <p>11:00 Bingo con TERRIFIC, Inc.</p> <p>1:00 Club de memoria</p> | <p>6</p> <p>10:00 Mercado y tienda de dólar</p> <p>10:15 Mes de nutrición : Mi Plato bingo</p> <p>2:00 Hora de Actividad</p> |
| <p>9</p> <p>10:15 Presentación en fraude de los mayores</p> <p>10:15 Mesa de Marta</p> | <p>10</p> <p>10-12 Grocery+ Recoger- lista regular.</p> <p>12-12:45 Grocery+ recoger – lista de espera</p> | <p>11</p> <p>10:15 Jardin Botanica</p> <p>11:00 Club de musica</p> | <p>12</p> <p>9:30 El Club de Arte</p> <p>10:15 Educación de Nutrición : Como escoger una Buena vitamina</p> <p>11:00 Bingo w/ TERRIFIC,Inc.</p> | <p>13</p> <p>10:15 Nutrition Month Activity: Nutrition Spin the Wheel</p> <p>11:00 Caminar en el Mol</p> <p>2:00 Hora de Actividad: Nombre de la cancion</p> |
| <p>16</p> <p>10:00 Mercado Unión</p> <p>10:00 Educación en como dormir bien</p> <p>10:00 Nutrición en Español: Nutrición para la artritis</p> <p>2:15 Pintura con Zola</p> | <p>17</p> <p>10-12 Recertification de Grocery</p> <p>Feliz Dia St. Patrick's!</p>  <p>10:15 Demo de Cocina: Pastel de Shepherd</p> <p>11:30 Muse Nacional de la Historia y Cultura Africana</p> | <p>18</p> <p>10:30 Ayuntamiento</p>  <p>1:00 Nuevo's Miembros</p> | <p>19</p> <p>9:30 El Club de Arte</p> <p>10:30 Mes de Nutricion – Bingo</p> <p>11:00 Masaje con Nicoleh</p> <p>11:00 Bingo con TERRIFIC, Inc.</p> <p>1:00 Club de Memoria</p> | <p>20</p> <p>10:15 Nutrition Month Activity: "Sense" that Food</p> <p>11:00 Caminar en el Mol</p> <p>2:00 Hora de Actividad: Dominoes</p> |
| <p>23</p> <p>10:15 Mesa de Marta</p> <p>2:15 Pintura con Zola</p> | <p>24</p> <p>10-12 Recertificación de Grocery</p> <p>11:00 Consejo Legal AARP</p> <p>1:30 Dia de Pelicula: Nappily Ever after</p> | <p>25</p> <p>10:00 Walmart</p> <p>10:15 Nutrición para la artritis</p> | <p>26</p> <p>9:30 El Club de Arte</p> <p>10:30 Visita a la tienda de comida</p> <p>11:00 Bingo con TERRIFIC,Inc.</p> | <p>27</p> <p>10:00 Mes de Nutrición: INGREDIENTES – La Película</p> <p>2:00 Hora de Actividad: Juegos Cerebral</p> |
| <p>30</p> <p>9:30 Dia de abogacia</p> <p>2:15 Tea Time w/ Austyn & Nicole</p> | <p>31</p> <p>10:15 Peligros de drogas y alcohol</p> <p>10-12 Recertificación de Grocery</p> | | | |



Bernice Fonteneau bienestar para los mayores

Horario
Lunes a Viernes
8:30 a.m. - 4:30 p.m.

Ubicación:
3531 Georgia Avenue NW
Washington, DC 20010
202-727-0338

Gimnasio y laboratorio de computación
Lunes a Viernes
8:30 a.m. - 4:30 p.m.



| Lunes | Martes | miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|---|
| <p>8:45 - Brain Gym</p> <p>8:45 - Aerobics: Adrienne</p> <p>9:30 - Enhance Fitness</p> <p>10:00 - (Span) Health Ed</p> <p>10:15 - Tai Chi</p> <p>10:15 - Arts & Crafts</p> <p>11:00 - Estiramiento de silla y meditación</p> <p>11:00 - Clase de piano</p> <p>11:00-1:30 - Svcs sociales. - Erin</p> <p><u>ALMUERZO 11:45 y 12:45</u></p> <p>1:00 - Otago Equilibrio y estabilidad</p> <p>1:30 - Circuito de potencia</p> <p>1:30 - "No Waste"</p> <p>2:15 - Ver juegos de club / cartas</p> | <p>8:45 - Eventos actuales</p> <p>8:45 - Cardio</p> <p>Kickboxing</p> <p>9:30 - Yoga</p> <p>11:00 - Aeróbicos:Kojak</p>  <p><u>ALMUERZO 11:45 y 12:45</u></p> <p>1:30 - Fun Fit</p> <p>1:30 - Mind Over Mood w / Austyn</p> <p>1:30 - Inspiración &</p> <p>2:00 - Quisling para principiantes</p> | <p>8:45 - Brain Gym</p> <p>8:45 - Aerobics : Adrienne</p> <p>9:30 - Mejora del estado físico</p> <p>10:15 - Nutrición Ed.</p> <p>10:00 - 12:00 - Reiki</p> <p>11:00 - Baile de línea</p> <p><u>ALMUERZO 11:45 y 12:45</u></p> <p>1:00 - Equilibrio y estabilidad de Otago</p> <p>1:30 - Quedarse alrededor</p> <p>2:00 - Hora de actividad - Manualidades con Jennie</p> | <p>8:45 - Eventos actuales</p> <p>8:45 - Step Aerobics</p> <p>9:30 - fuerza</p> <p>Entrenamiento de</p> <p>10:15 - Nutrición Ed.</p> <p>10:45-Círculo de sanación</p> <p>11:00 - Estirando tus límites</p> <p><u>ALMUERZO 11:45 y 12:45</u></p> <p>1:30 - Clase de español</p> <p>1:30 - artritis</p> <p>Ejercicio de</p> <p>2:00 Acolchado </p> <p>2:30 - Aeróbicos: Kojak</p> | <p>8:45 - Brain Gym: ¡Palabra del día!</p> <p>8:45 - Boot Camp</p> <p>9:00 - Clase de computación</p> <p>9:30 - Camina con facilidad</p> <p>10:15 - Nutrición Ed.</p> <p>10:30 - Clase de computación</p> <p>11:00 - Culos y agallas</p> <p><u>ALMUERZO 11:45 y 12:45</u></p>  <p>1:00 - Mejora del estado físico: Kojak</p> <p>2:00 - Hora de actividad</p> |

Personal: Michelle Singleton - Directora * Jennifer Ortiz - Asistente de programa * Aunyea Carr - Coordinadora de ejercicios * Nicole Evangelista - Nutrición. Coordinadora de actividades
Actividad Clave: Rosa: Aptitud * Verde: Nutrición * Púrpura: Promoción de la salud * Sky Blue: Educación * Óxido: recreación social * Azul: viajes * Rojo: eventos especiales

inclemencias del tiempo en: [Siga el estado de DC Publica escuela en caso de mal tiempo](#)

EL CALENDARIO ESTÁ SUJETO A CAMBIOS