

THURSDAY

JAN 5

- 10:00 **Care Packages** - Making for Law enforcement appreciation day
- 11:00 **Fit for Valora**
- 1:00 **Bingo**
- 2:00 **Nutrition** - How to make healthy snacks

THURSDAY

JAN 12

- 10:00 **Bingocize** - with Sixty & Better
- 1:00 **Nutrition** - Label reading presented by Tarrant County Public Health
- 2:00 **Brain Boot Camp** Brain enrichment activities games & Puzzles

THURSDAY

JAN 19

- 10:00 **Craft - No Sew Pillow**
- 11:00 **Fit for Valora**
- 2:00 **Bingo**
- 3:00 **Talk Session w/ Dr. Gonzalez**
Eating healthy after the holidays

THURSDAY

JAN 26

- 10:00 **A Matter of Balance Workshop #1**
Learn to reduce the fear of falling
- 11:00 **Winter Social** • Potluck sign up w/ Sherry

PHYSICAL INTELLECTUAL EDUCATIONAL SOCIAL NUTRITION

JANUARY 2023
FORT WORTH • WELLNESS CENTER

JUEVES

ENE 5

- 10:00 **Paquete de Cuidados** - Para el día de apreciación de la policía
- 11:00 **Fit for Valora**
- 1:00 **Bingo**
- 2:00 **Nutrición** - ¿Cómo hacer bocadillos saludables?

JUEVES

ENE 12

- 10:00 **Bingocize** - con Sixty & Better
- 1:00 **Nutrición** - Lectura de etiqueta presentada por Salud Pública de Tarrant
- 2:00 **Entrenamiento del Cerebro**
Actividades de enriquecimiento y juegos

JUEVES

ENE 19

- 10:30 **Artesanal - Almohada sin coser**
- 11:00 **Fit for Valora**
- 2:00 **Bingo**
- 3:00 **Conversación con Dr. Gonzalez**
Comiendo sano después de navidad.

JUEVES

ENE 26

- 10:00 **Una Cuestión de Equilibrio**
Curso #1 Aprende a reducir el miedo de caer
- 11:00 **Banquete de Inverno** • Inscribese con Sherry

PHYSICAL INTELLECTUAL EDUCATIONAL SOCIAL NUTRITION

ENERO 2023
FORT WORTH • CENTRO DE ACTIVIDADES