

# *Hilos de plata*

*Febrero 2019*

108 Wayah Street

Franklin, NC 28734

(828)349-2058

FAX 369-0160

[www.maconnc.org](http://www.maconnc.org)

Senior Services

Resource Center

349-0211



¡Marca tu calendario! Nuestro primer viaje es el 20 de marzo. ¡Museos y almuerzo en el pintoresco pueblo de Franklin, Carolina del Norte! La hoja de inscripción estará en la recepción la última semana de febrero.








*Después de horas de Bingo y Potluck*

*28 de febrero*

*4:30 a 6:30*

**El centro de personas mayores Crawford  
Asociándose para promover, proteger y fortalecer nuestra**

# Menú de febrero 2019

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<b>1.</b> Chop Suey de Pollo Arroz Brócoli asado Rodajas De Piña Rodar Galleta De Mantequilla De Maní Leche, Jugo De
<b>4.</b> Jamon cocido Okra Guisada Y Tomates crema de maíz Galleta Pastel de platano Leche	<b>5.</b> Zanahorias Asadas De Pescado Al Parmesano Arroz salvaje Frijoles negros Rodar Pudín de plátano Leche	<b>6.</b> Estofado húngaro Judías verdes Rodar pudín de pan de chocolate Leche, DO	<b>7.</b> Pollo Blanco Chili (no picante) Brócoli pan de maíz Barras De Avena De Albaricoque Leche	<b>8.</b> Albóndigas agridulces Arroz Zanahorias Frijoles Lima De Bebé Rodar Torta al revés de piña Leche
<b>11.</b> Pollo al horno con hierbas Patatas Asadas Al Horno Remolachas Asadas Rodar Naranja fresca Leche	<b>12.</b> Ensalada De Huevo En Croissant Ensalada de pasta Tajadas de tomate Galleta De Avena Leche, Jugo De Naranja	<b>13.</b> Lasaña Ensalada De Casa Y Aderezo De Ensalada Tostadas De Ajo Plátano fresco Leche	<b>14.</b> Cerdo a la barbacoa en un bollo Perejil Patatas Nuevas Judías verdes Ensalada de col Pastelitos Red Cake Leche, Jugo De Naranja	<b>15.</b> Stroganoff De Carne Coles de Bruselas Zanahorias glaseadas Rodar Pastel De Patata Dulce Leche
<b>18.</b> Pastel de carne y salsa Puré Guisantes verdes Galleta Sorbete o pudin Leche	<b>19.</b> Pollo y albóndigas Ñames confitados Col al vapor Rodar Zapatero de la cereza Leche	<b>20.</b> Borgoña de carne Tallarines Zanahorias glaseadas Galleta Manzana fresca Leche	<b>21.</b> Papa horneada Brócoli y queso Jamon picado Crema agria Brownie casero Leche	<b>22.</b> Cazuela De Salchicha Y Arroz Coles de Bruselas asadas Rodar Tarta De Melocotón Leche
<b>25.</b> Rostizado y salsa Puré Judías verdes Rodar Puré De Manzana Con Canela Leche	<b>26.</b> Pescado Al Limón Al Horno Espinacas Salteadas Cazuela De Tomate Rodar tarta de coco Leche	<b>27.</b> Chile con frijoles Brócoli pan de maíz Mandarina fresca Brownie casero Leche	<b>28.</b> Lomo De Cerdo Chucrut Verduras De Raíz Asadas Galleta Pie de manzana Leche	

Llame al 349-2058 Ext. 0 para reservas o cancelaciones

## **Clases y eventos de enero.**

**Bingo después de las horas** del 28 de febrero de 4:30 a 6:30 (tenga en cuenta el horario de invierno). ¡Será nuestro primer potluck / bingo del año! Traiga su sopa favorita o estofado o chile!

**Inicio de acuarela** de 12:30 a 2:30 jueves, para las personas que desean aprender técnicas de acuarela, no se necesita experiencia

**Book Club** se reúne los jueves de 2 a 3 pm en la gran sala de conferencias

**Bingo Frenzy 10:45 El viernes pasado del mes, Crazy Bingo Fun!**

**"Juegos mentales"** los miércoles a las 2: 00-3: 00 en la pequeña sala de conferencias

**El grupo de apoyo para cuidadores** es el 1er jueves, 3 pm-4pm en la sala de conferencias grande.

**Preside Tai Chi** los martes a las 9 y a las 11 am y los jueves a las 9:00 am en la sala de actividades.

**Sillón de yoga** los miércoles de 10:00 a 11:00 am, viernes a las 3 pm en la sala de actividades Sillón de yoga los miércoles de 10:00 a 11:00 am, los jueves de 11 am y viernes a las 3 de la tarde en la sala de actividades

**Yoga suave y fortalecedor:** nuevo, de lunes a viernes de 10:00 a 11:00 en la sala de actividades

**"Café con el director" 9:30, 15 de febrero, la gran sala de conferencias**

**Ganchillo y tejido de punto** Joanne Odenal está en la pequeña sala de conferencias los martes a las 9:30 para cualquier persona que quiera recibir instrucción o ayuda en sus proyectos de tejido de punto o ganchillo.

**Bandas de ejercicios** los martes y jueves, 10 am en la sala de actividades. Una clase de estiramiento y fortalecimiento utilizando bandas elásticas.

**Los tapetes de alfombras con dedos** se llevan a cabo los lunes de 3:30 a 5 pm, Aprenda técnicas sencillas de enganche de alfombras con hilos y diversos materiales.

**Las clases de yoga suave** se reúnen los lunes de 10:00 a 11:00 y los viernes de 10:45 a 11:45.

**Grupo de apoyo de Grands & Kinship** 10: 00 a.m. en la sala de conferencias grande, niños de Support & Grandparents, 2do y 4to jueves

**Juego de cartas HAND & FOOT** 12:30 a 2:00 pm, los martes y jueves en la pequeña sala de conferencias.

**Clase de fabricación de joyas** los lunes, de 2:00 a 3:30, Hacer hermosas joyas.

**Life Story Writing** los lunes 10-11 es una clase divertida que anima a los miembros a grabar los eventos de sus vidas.

**Medicare, clínica abierta** los martes y jueves 9-2, Programa de Información de Seguro de Salud para Adultos Mayores (SHIIP)

**One Mile Walk** se reúne los miércoles 10:45 - 12:00

**Pinochle** 12 mediodía los viernes, clásico juego de cartas con ofertas, combinaciones y trucos para ganar puntos

**Ejercicio efectivo simple** 1: 30-2: 30 pm en el comedor.

**Las clases de Tai Chi** continuarán reuniéndose los lunes y miércoles a las 9:00 y 1:00 para una clase de una hora en la sala de actividades.

**El entrenamiento de Tai Chi Ball** se reunirá los viernes a las 2 pm en la sala de actividades con Reesa Boyce.

**TaijiFit / Mindfulness** se reunirá los viernes, a la 1 pm en la sala de actividades. Es una forma fácil de aprender Tai Chi.

**Camine con facilidad** Lunes, miércoles, viernes de 12 pm a 1:30 pm En el edificio de la comunidad en Georgia Rd.

**Las clases de Acuarela de Collage** continuarán reuniéndose los miércoles de 3:00 a 4:00 en la sala de actividades

**Zumba Gold** es los viernes a las 9:30 am en la sala de actividades.

**El Día de la Capilla de Great Day Day Chapel** es el 26 de febrero a las 9:30 en el comedo

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>
		
<p><b>4.</b> 9:00 Tai Chi, sala de actividades 10:00 Yoga Suave, Sala de Actividades. 10:00 Escritura de historia de vida, Conferencia grande. 10:45 Bingo, Comedor 12:30 Caminata con facilidad, edificio comunitario 1:00 TaiChi, sala de actividades 2:00 Clase de joyería, Sala de actividades. 3:30 Dedo tejido de alfombras, sala de actividades.</p>	<p><b>5.</b> 9: 00 + 11: 00 Silla Tai Chi, sala de actividades 9:30 Crochet con Joanne, Sala de conferencias pequeña 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades. 12:30 HAND &amp; FOOT, pequeña sala de conferencias. 12:00 Mahjongg, Sala de actividades 3:00 entrenamiento de fuerza cardiovascular, sala de actividades</p>	<p><b>6.</b> 9:00 Tai Chi, sala de actividades 10:00 Chair Yoga, Activity Room 10:45 Bingo, Comedor 10:45 Caminata de una milla, sala de actividades 1:00 TaiChi, sala de actividades 2:00 "Juegos mentales", sala de conferencias pequeña. 2:30 Collage Acuarela, Sala de Actividades.</p>
<p><b>11.</b> 9:00 Tai Chi, sala de actividades 10:00 Yoga Suave, Sala de Actividades. 10:00 Escritura de historia de vida, Conferencia grande. 10:45 Bingo, Comedor 12:30 Caminata con facilidad, edificio comunitario 1:00 TaiChi, sala de actividades 2:00 Clase de joyería, Sala de actividades. 3:30 Dedo tejido de alfombras, sala de actividades.</p>	<p><b>12.</b> 9: 00 + 11: 00 Silla Tai Chi, sala de actividades 9:30 Crochet con Joanne, Sala de conferencias pequeña 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades. 12:30 HAND &amp; FOOT, pequeña sala de conferencias. 12:00 Mahjongg, Sala de actividades 3:00 entrenamiento de fuerza cardiovascular, sala de actividades</p>	<p><b>13.</b> 9:00 Tai Chi, sala de actividades 10:00 Chair Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 10:45 Caminata de una milla, sala de actividades 1:00 TaiChi, sala de actividades 2:00 "Juegos mentales", sala de conferencias pequeña. 2:30 Collage Acuarela, Sala de Actividades.</p>
<p><b>18.</b></p>	<p><b>19.</b> 9: 00 + 11: 00 Silla Tai Chi, sala de actividades 9:30 Crochet con Joanne, Sala de conferencias pequeña 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades. 12:30 HAND &amp; FOOT, pequeña sala de conferencias. 12:00 Mahjongg, Sala de actividades 3:00 entrenamiento de fuerza cardiovascular, sala de actividades</p>	<p><b>20.</b> 9:00 Tai Chi, sala de actividades 10:00 Chair Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 10:45 Caminata de una milla, sala de actividades 1:00 TaiChi, sala de actividades 2:00 "Juegos mentales", sala de conferencias pequeña. 2:30 Collage Acuarela, Sala de Actividades.</p>
<p><b>25.</b> 9:00 Tai Chi, sala de actividades 10:00 Yoga Suave, Sala de Actividades. 10:00 Escritura de historia de vida, Conferencia grande. 10:45 Bingo, Comedor 12:30 Caminata con facilidad, edificio comunitario 1:00 TaiChi, sala de actividades 2:00 Clase de joyería, Sala de actividades. 3:30 Dedo tejido de alfombras, sala de</p>	<p><b>26.</b> 9: 00 + 11: 00 Silla Tai Chi, sala de actividades 9:30 Crochet con Joanne, Sala de conferencias pequeña 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades. 12:30 HAND &amp; FOOT, pequeña sala de conferencias. 12:00 Mahjongg, Sala de actividades 3:00 entrenamiento de fuerza cardiovascular, sala de actividades</p>	<p><b>27.</b> 9:00 Tai Chi, sala de actividades 10:00 Chair Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 10:45 Caminata de una milla, sala de actividades 1:00 TaiChi, sala de actividades 2:00 "Juegos mentales", sala de conferencias pequeña. 2:30 Collage Acuarela, Sala de Actividades.</p>

## JUEVES

## VIERNES



**1.** 9:30 Zumba, Sala de actividades  
10:45 Bingo, Comedor  
10:45 Yoga Suave, Actividad Rm  
12:00 Pinochle, gran sala de conferencias  
1:00 TaijiFit / Mindful, Sala de actividades  
2:00 Bola de Tai Chi, Sala de actividades.  
3:00 silla de yoga, sala de actividades  
3:45 Entrenamiento de fuerza cardiovascular, sala de actividades

**7.**  
9:00 Silla Tai Chi, Sala de actividades 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades.  
12:30 Pequeña sala de conferencias HAND & FOOT.  
1:30 Cuestión De Equilibrio, Comedor  
2:00 Club de lectura, gran sala de conferencias  
3:00 Grupo de apoyo para cuidadores, sala de conferencias grande

**8.**  
9:30 Zumba, Sala de actividades  
10:45 Bingo, Comedor  
10:45 Yoga Suave, Actividad Rm  
12:00 Pinochle, gran sala de conferencias  
1:00 TaijiFit / Mindful, Sala de actividades  
2:00 Bola de Tai Chi, Sala de actividades.  
3:00 silla de yoga, sala de actividades  
3:45 Entrenamiento de fuerza cardiovascular, sala de actividades

**14.**  
9:00 Silla Tai Chi, Sala de actividades  
10:00 gramos y apoyo de parentesco, gran sala de conferencias  
10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades.  
12:30 Pequeña sala de conferencias HAND & FOOT.  
1:30 Cuestión De Equilibrio, Comedor  
2:00 Club de lectura, gran sala de conferencias

**15.** 9:30 Zumba, Sala de actividades  
**9:30 Café con director, gran salón de conferencias.**  
10:45 Bingo, Comedor  
10:45 Yoga Suave, Actividad Rm  
12:00 Pinochle, gran sala de conferencias  
1:00 TaijiFit / Mindful, Sala de actividades  
2:00 Bola de Tai Chi, Sala de actividades.  
3:00 silla de yoga, sala de actividades  
3:45 Entrenamiento de fuerza cardiovascular, sala de actividades

**21.**  
9:00 Silla Tai Chi, Sala de actividades  
10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades.  
12:30 Pequeña sala de conferencias HAND & FOOT.  
1:30 Cuestión De Equilibrio, Comedor  
2:00 Club de lectura, gran sala de conferencias

**22.** 9:30 Zumba, Sala de actividades  
10:45 BINGO FRENZY, Comedor  
10:45 Yoga Suave, Actividad Rm  
12:00 Pinochle, gran sala de conferencias  
1:00 TaijiFit / Mindful, Sala de actividades  
2:00 Bola de Tai Chi, Sala de actividades.  
3:00 silla de yoga, sala de actividades  
3:45 Entrenamiento de fuerza cardiovascular, sala de actividades

**28.**  
9:00 Silla Tai Chi, Sala de actividades  
**10:00 gramos y apoyo de parentesco, gran sala de conferencias**  
10:00 BookClub, SmConfRm  
10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades.  
12:30 Pequeña sala de conferencias HAND & FOOT.  
1:30 Cuestión De Equilibrio, Comedor  
2:00 Club de lectura, gran sala de conferencias  
4:30 6:30 Después de las horas Bingo, Potluck. Comedor

