

Hilos de plata

Diciembre 2021

Crawford Senior Services
108 Wayah Street
Franklin, NC 28734

(828) 349-2058
(828)369-0160 FAX
www.maconnc.org

Centro de recursos comunitarios
(828) 349-0211



Servicios para
personas mayores de
Crawford
Estará cerrado:
23, 24, 27 y 31 de
diciembre



Me gusta en
Facebook
The Crawford Senior Center

Olga Bell
Laverne Bennett
Kenneth Bishop
Joseph Biro
Ralph Blevins
Bessie Bowers
Nancy Brandon
David Brigman
Hazel Brigman
Ann Brown
Jack DeBetta
Betty Dieckmann
Bobbie Dillard
Jack Dillard
Belva Edwards
Norm Farrell
George Faucher
Merle Flournoy
Mollie Gibney
June Hefferan
Mary Heffington
Neoma Houghton
Louise Hurst
Betty Jamason

Elizabeth Justice
Patricia Kendall
Marion Kussler
Rose Lillard
Simeon Martin
Leroy Miller
George Moses
Wanda Orf
Marjorie Parrish
Lois Perry
Josephine Roper
Ivan Roush
Betty Sapp
Norma Sebring
Selma Sparks
Dorothy Steffan
Patricia Van Buskirk
Betty Vasos
Faye Vaughn
Joseph Vinson
Raymond Wheeler
Amy Whitehurst
Ruth Wilkes
Jean Williams

*Brindemos por nuestro
¡Más de 90 miembros!*

Navidad ¡Auto- servicio!

16 de diciembre de 2021

4 p.m. a 6 p.m.

¡Ven a ver escenas
navideñas y visita con el
personal y los voluntarios!

*Feliz Año
Nuevo!*

The Crawford Senior Center

*Asociarse para promover,
proteger y fortalecer nuestra*

Página de actividades de diciembre

Inscríbete en todas las clases. Llame al 828-349-2058 ext. 0

Clases

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>YOGA CON TERRY</u> 10:00 AM ZOOM	<u>TAI CHI SENTADO</u> 11:00 AM ZOOM	<u>YOGA CON TERRY</u> 10:00 AM ZOOM	<u>TAI CHI SENTADO</u> 11:00 AM ZOOM.	<u>YOGA CON TERRY</u> 10:00 AM ZOOM
<u>Combinación de TAIJIFIT, QIGONG y YOGA</u> 11:00 AM ZOOM	<u>TAI CHI</u> 1:00 PM ZOOM	<u>Combinación de TAIJIFIT, QIGONG y YOGA</u> 11:00 AM ZOOM	<u>TAI CHI</u> 1:00 PM ZOOM	<u>TAI CHI</u> 1:00 PM ZOOM
<u>TAI CHI</u> 1:00 PM ZOOM		<u>TAI CHI</u> 1:00 PM ZOOM		<u>GRUPO CAMINANTE</u> 1:00 PM Gimnasio del edificio comunitario de carpintero
<u>GRUPO CAMINANTE</u> 1:00 PM Gimnasio del edificio comunitario de carpintero		<u>GRUPO CAMINANTE</u> 1:00 PM Gimnasio del edificio comunitario de carpintero		<u>EJERCICIO EFECTIVO SIMPLE</u> 12:00 PM Edificio comunitario de carpintero
				<u>ESCRITURA DE LIFESTORY</u> 2:00 PM Edificio comunitario de carpintero

Debido al reciente aumento de casos de COVID-19 en el condado de Macon, la administración del condado de Macon, por recomendación de los funcionarios de salud pública, ha decidido cerrar temporalmente el edificio de Servicios para Personas Mayores al público. La salud y seguridad de los participantes y el personal es nuestra máxima prioridad.

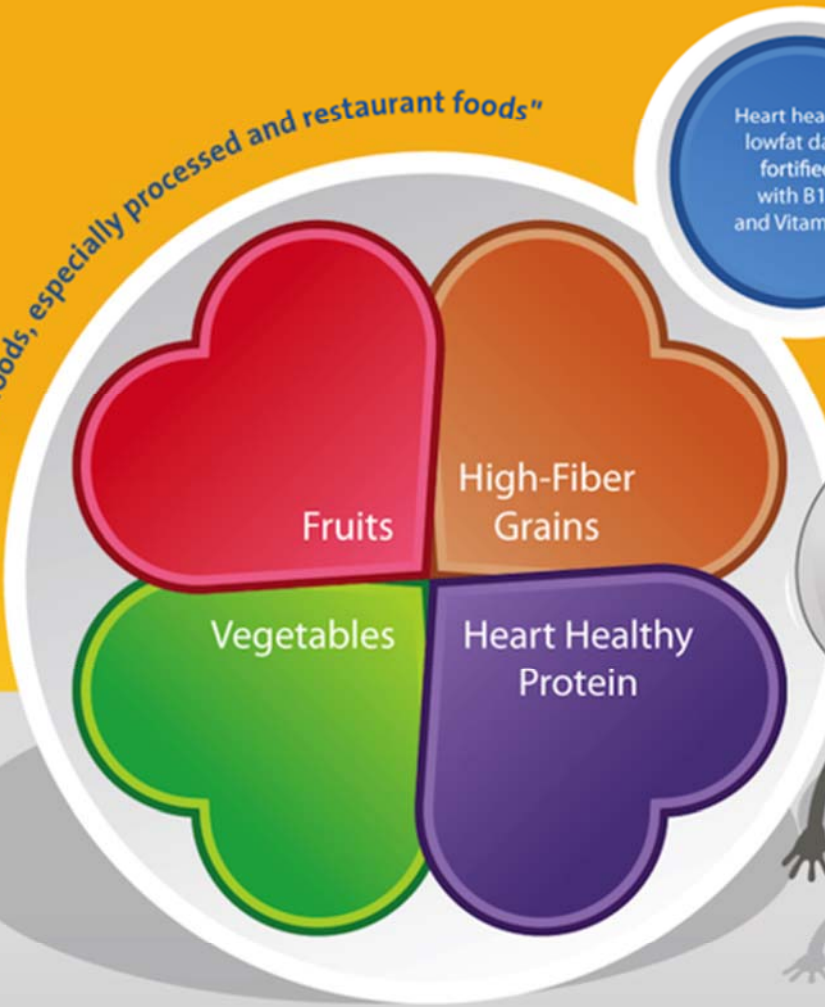
Menú Diciembre 2021

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		1. Pollo BBQ Puré de patatas Judías verdes Rollo Pastel de platano Zummo de naranja Leche	2. Granos frijoles del norte Macarrones con queso Hojas de nabo pan de maíz Fruta especiada Leche	3. Carne de cerdo picada a la barbacoa en un panecillo Papas al horno Ensalada de col Mandarina fresca Leche
6. Salchicha Kielbasa con Pimientos y Patatas Col roja alemana Rollo Manzana crujiente Leche, Zummo de naranja	7. spaghetti horneado Ensalada Mixta con Aderezo para Ensalada Rollo de ajo Zapatero de la cereza Leche	8. Pollo al horno con hierbas Papas Doradas al Horno Coles de Bruselas Rollo Plátano fresco Leche	9. Bacalao en costra al pesto Calabacín / Calabaza / Cebollas Puré de batatas con mantequilla de nuez Palito de pan de ajo Pelusa de malvavisco verde Leche	10. Rostizado Salsa Puré de patatas Judías verdes Rollo Puré de manzana con canela Leche
13. Rollos de Repollo Rellenos con Salsa de Tomate Patatas rojas hervidas Zanahorias asadas Rollo Fresa Crujiente Leche	14. Pescado al horno con pamesano Okra Guisado y Tomates Arroz salvaje Frijoles negros Rollo Pudín de plátano Leche	15. pastel de carne Puré de patatas Salsa Verduras mixtas Galleta Duende Leche	16. Frijoles pintos Macarrones con queso Hojas de nabo pan de maíz Ensalada de frutas con ambrosía Leche	17. Hot Dog con Chile en un Bollo Papas Fritas Al Horno Ensalada de col Pelusa de malvavisco Leche
20. Lomo de cerdo Chucrut Verduras de raíz asadas Galleta Pie de manzana Leche	21. Papa horneada Brócoli y Queso Jamon Picado CCrea agria Duende Leche	22. jamón Guisado de Patatas Dulces Judías verdes Rollo Pastel de terciopelo rojo Leche	23. <i>cerrado</i>	24. <i>cerrado</i>
27. <i>cerrado</i>	28. Chile con Frijoles Brócoli pan de maíz Naranjas mandarinas Duende Leche	29. Desayuno Cazuela De Jamón Y Huevo Tomates en rodajas Duraznos Especiados Salsa De Galletas Y Salchichas Leche, Zummo de naranja	30. Cazuela De Salchicha Y Arroz Coles de Bruselas asadas Rollo Tarta de melocotón Leche	31. <i>cerrado</i>

Call 349-2058 Ext. 0 for reservations or cancellations

Healthy Plate for Older Americans

"lower sodium on all foods, especially processed and restaurant foods"



Heart healthy
lowfat dairy
fortified
with B12
and Vitamin D



Be active.

↑ Increase
nutrients
and fiber

Moderate
Calories

Limit
sodium and
saturated fat

Keep sodium to 1500 mg or less
Keep saturated fat to 10% of calories or less

Visit www.choosemyplate.gov for more information

Que Pasa!



La cena de
nuestro
cuidador



Veteranos
Día



Christmas Food

P	U	D	D	I	N	G	N	E	E	T	T	P	I
L	C	N	E	M	A	H	U	Y	S	P	P	R	Y
E	F	R	O	D	Y	G	E	I	R	O	N	U	C
C	L	U	N	E	P	K	I	F	R	P	O	S	I
A	O	T	P	U	R	G	O	R	E	L	C	G	I
G	N	U	G	U	S	E	N	U	G	T	E	E	E
O	I	R	T	C	E	E	T	I	G	D	U	C	K
S	T	U	F	F	I	N	G	T	N	D	D	N	G
R	A	A	U	G	F	G	P	C	O	N	U	E	F
C	E	E	N	P	E	S	F	A	G	E	G	I	F
S	E	G	F	I	L	A	E	K	T	N	M	K	G
A	D	C	C	M	I	N	C	E	P	I	E	S	O
E	C	E	C	A	N	D	Y	C	A	N	E	E	D
G	E	M	F	C	G	O	L	E	L	U	Y	Y	A

STUFFING
FRUITCAKE
GOOSE
HAM
DUCK
EGGNOG
CANDY CANE
MINCE PIES
TURKEY
YULE LOG
PUDDING

Play this puzzle online at : <https://thewordsearch.com/puzzle/127/>