

Hilos de plata

Julio de 2018

108 Wayah Street
Franklin, NC 28734

(828)349-2058
FAX 369-0160

www.maconnc.org
Senior Services

Resource Center
349-0211

Próximos viajes

18 de julio - Boston Bald, GA

21 de agosto: Casa Thomas Wolfe /
Basílica, Asheville

19 de septiembre: museo de pesca
con mosca en Bryson City

17 de octubre: Cradle of Forestry,
Pisgah Forest, cerca de Brevard



Elder Abuse Walk, ¡Bailando alrededor del Senior Building!

¿Puedes ver quién está en la imagen?



"Semillas de Fe" 24 de julio 5-7PM

Navidad en julio

Estamos recolectando nuevos juguetes y calcetines para los confinados en casa durante todo el mes de julio. Ver a Kim en el comedor para más información.

Próximamente en agosto

Venta de artículos de segunda mano en el edificio de la comunidad

La fecha será anunciada. Comience a planear vender sus artículos usados con cuidado.

El centro de ancianos Crawford

Colaboración para promover, proteger y fortalecer nuestra comunidad

Clases y Eventos para Julio

After Hours Potluck Entertainment 24 de julio, 5-7pm, "Seeds of Faith" con Curtis Blackwell y Pot Luck.

After Hours Bingo / Potluck. 12 de julio, de 5pm a 7pm, Potluck, Bingo y Firma de libros Las clases de El Club de lectura se reúne los jueves de 10:00 a 11:00 en la pequeña sala de conferencias.

Belly Dancing cerrado por el verano.

Bingo Frenzy 10:45 Viernes, 27 de Julio, Crazy Bingo Fun!

"Brain Games" Esta es una nueva clase que incluye juegos divertidos, conversación, refrigerios saludables, ejercicio ligero y, por supuesto, ¡tu cerebro! Ha cambiado de jueves a miércoles de 2:00 a 3:00 en el comedor.

Bridge Card Game los lunes de 1:30 a 4:30 en el comedor

Clase de tarjeta de Donna Walker (puede ser con cheque completo en la recepción) en el comedor, dos clases los martes 2-3 o 3-4 p. M., Límite de 10 por clase y no puede inscribirse en ambas clases

El Grupo de Apoyo para Cuidadores es el primer jueves, de 3 pm a 4 pm en la pequeña sala de conferencias.

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

Chair Yoga se reúne los miércoles de 10:00 a 11:00 en la sala de actividades.

"Café con el director" 9:30 a.m. 20 de julio en la sala de conferencias Lg

Crochet y tejido de punto Joanne Odenal está en la pequeña sala de conferencias los martes a las 9:30 para cualquiera que quiera instrucción o ayuda con sus proyectos de punto o ganchillo.

Bandas de ejercicios los martes y jueves a las 10 a.m. en la sala de actividades. Una clase de estiramiento y fortalecimiento con bandas elásticas.

El enganche Finger Rug es los lunes de 3:30 a 5:00 p. M. 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 a las 10:45 a 11:45.

Grupo de apoyo Grands & Kinship 10: 00 a.m. en conferencia grande Confer, apoyo a niños y abuelos, 2 ° y 4 ° jueves

La clase de guitarra cerrado por el verano.

Juego de cartas MANO Y PIE 12:30 a.m. -2 p.m., martes y jueves en la pequeña sala de conferencias, Juego de cartas más solicitado.

Acolchar a mano, temporalmente cerrado, con currículum en otoño.

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

Historia de vida Escribir los lunes 10-11 una clase divertida que anima a los miembros a registrar los eventos de sus vidas.

Vivir una vida saludable con diabetes comienza, miércoles, de 2:00 a 4:00 en la sala Lg Confer .. Esta es una serie de 6 semanas.

La cuestión del equilibrio comienza el 12 de Julio a la 1:30 - 3:30 en la gran sala de conferencias, continuará durante 6 semanas todos los jueves.

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

One Mile Walk se reúne los miércoles de 11:00 a 12:00 en la sala de actividades.

Sit and Be Fit incluye entrenamiento de fuerza y caminar. La clase se reúne los martes de 3:00 a 3:40 en la sala de actividades.

Tome el control 17 de julio, 10-11 en el comedor, programa de nutrición para adultos


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. Entrenamiento de Tai Chi Ball Se reunirá los viernes a las 2 p.m. en la Sala de actividades con Reesa Boyce.

TaijiFit / Mindfulness se reunirá los viernes a la 1 p. M. En la sala de actividades. Es una forma fácil de aprender Tai Chi

Walk with Ease es los lunes, miércoles, viernes, 12:30 p.m.-1:30 p.m. en el gimnasio Community Building. (funciona durante 6 semanas)

Las clases de Collage de acuarela continuarán reuniéndose los miércoles de 2:30 a 4:00 en la sala de actividades.

Zumba Gold es los viernes a las 9:30 a.m. con Mary K Barbour en la sala de actividades.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<p>2. 9:00 Tai Chi, Act. Habitación 10:00 Gentle Yoga, Act. Habitación 10:00 LifeStorywriting, Lg.conf 10:45 Bingo, comedor Rm 1:00 Tai Chi, Act. Rm 2:00 JewelryMakingClass, Act. 3:30 Alfombra de dedos, Enganche, Act.</p>	<p>3. 9: 00 + 11: 00 Chair Tai Chi, Activ 9:30 Crochet con Joanne, SmConf.Rm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades 12:30 HAND & FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 2:00 Clase de tarjeta 1, sala deactividades 3:00 Clase de tarjeta 2, sala de actividades 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p>4.</p> <p style="text-align: center;">Cerrado</p> 
<p>9. 9:00 Tai Chi, Act. Habitación 10:00 Gentle Yoga, Act. Habitación 10:00 LifeStorywriting, Lg.conf 10:45 Bingo, comedor Rm 1:00 Tai Chi, Act. Rm 2:00 JewelryMakingClass, Act. 3:30 Alfombra de dedos, Enganche, Act.</p>	<p>10. 9: 00 + 11: 00 Chair Tai Chi, Activ 9:30 Crochet con Joanne, SmConf.Rm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades 12:30 HAND & FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 2:00 Clase de tarjeta 1, sala deactividades 3:00 Clase de tarjeta 2, sala de actividades 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p>11. 9:00 Tai Chi, Act.Rm 9: 30-11am BloodPressClinic, Lg Confer 10:00 Silla Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 11:00 One MileWalk, ActivityRM 12:00 Chess Club, sm sala de conf. 1:00 TaiChi, Act.Rm 2:00 Vivir una vida saludable con diabetes 2:00 "juegos cerebrales", DiningRm 2:30 Acuarela Collage, Act.Rm</p>
<p>16. 9:00 Tai Chi, Act. Habitación 9:30 Camina con facilidad 10:00 Gentle Yoga, Act. Habitación 10:00 LifeStorywriting, Lg.conf 10:45 Bingo, comedor Rm 1:00 Tai Chi, Act. Rm 2:00 JewelryMakingClass, Act. 3:30 Alfombra de dedos, Enganche, Act.</p>	<p>17. 9: 00 + 11: 00 Chair Tai Chi, Activ 9:30 Crochet con Joanne, SmConf.Rm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades 10:00 Take Control, Nutr.Dining Rm 12:30 HAND & FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 2:00 Clase de tarjeta 1, sala deactividades 3:00 Clase de tarjeta 2, sala de actividades 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p>18. 9:00 Tai Chi, Act.Rm 9:30 Camina con facilidad 10:00 Silla Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 11:00 One MileWalk, ActivityRM 12:00 Chess Club, sm sala de conf. 1:00 TaiChi, Act.Rm 2:00 Vivir una vida saludable con diabetes 2:00 "juegos cerebrales", DiningRm 2:30 Acuarela Collage, Act.Rm</p>
<p>23. 9:00 Tai Chi, Act.Rm 9:30 Camina con facilidad 10:00 Silla Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 11:00 One MileWalk, ActivityRM 12:00 Chess Club, sm sala de conf. 1:00 TaiChi, Act.Rm 2:00 Vivir una vida saludable con diabetes 2:00 "juegos cerebrales", DiningRm 2:30 Acuarela Collage, Act.Rm</p>	<p>24. 9: 00 + 11: 00 Chair Tai Chi, Actividad 9:30 Crochet con Joanne, SmConf.Rm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades 12:30 HAND & FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 2:00 Clase de tarjeta 1, sala deactividades 3:00 Clase de tarjeta 2, sala de actividades 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm 5-7PM After Hours "Semillas de fe"</p>	<p>25. 9:00 Tai Chi, Act.Rm 9: 30-11am BloodPressClinic, Lg Confer 9:30 Camina con facilidad 10:00 Silla Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 11:00 One MileWalk, ActivityRM 12:00 Chess Club, sm sala de conf. 1:00 TaiChi, Act.Rm 2:00 Vivir una vida saludable con diabetes 2:00 "juegos cerebrales", DiningRm 2:30 Acuarela Collage, Act.Rm</p>
<p>30. 9:00 Tai Chi, Act.Rm 9:30 Camina con facilidad 10:00 Silla Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 11:00 One MileWalk, ActivityRM 12:00 Chess Club, sm sala de conf. 1:00 TaiChi, Act.Rm 2:00 Vivir una vida saludable con diabetes 2:00 "juegos cerebrales", DiningRm 2:30 Acuarela Collage, Act.Rm</p>	<p>31. 9: 00 + 11: 00 Chair Tai Chi, Acti 9:30 Crochet con Joanne, SmConf.Rm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de act 12:30 HAND & FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 2:00 Clase de tarjeta 1, sala deactividades 3:00 Clase de tarjeta 2, sala de actividades 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	

JUEVES	VIERNES
<p>5. 9:00 Chair Tai Chi, Actividad Rm 10:00 Grans and Kindship Support, Act Rm 10:00 BookClub, SmConfRm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades 12:30 Clase de acuarela para principiantes 1:30 MatterOfBalance, Large Confer Room 3-4PM Taller de acuarela</p>	<p>6. 9:30 Zumba, Act. Rm 10:45 Bingo, comedor Rm 10:45 Yoga suave, Actividad Rm 12:00 Pinochle, Gran Conf. Rm 1:00 TaijiFit / Mindful, ActivRm 2:00 Tai Chi Ball, Act.Rm 3:00 Cardio / Toning, ActRm</p>
<p>12. 9:00 Chair Tai Chi, Actividad Rm 10:00 Grans and Kindship Support, Act Rm 10:00 BookClub, SmConfRm 12:30 Clase de acuarela para principiantes 1:30 MatterOfBalance, Large Confer Room 3-4PM Taller de acuarela 5-7PM After Hours PotLuck-Bingo / Firma de libros</p>	<p>13.9:30 Zumba, Act. Rm 10:45 Bingo, comedor Rm 10:45 Yoga suave, Actividad Rm 12:00 Pinochle, Gran Conf. Rm 1:00 TaijiFit / Mindful, ActivRm 2:00 Tai Chi Ball, Act.Rm 3:00 Cardio / Toning, ActRm</p>
<p>19. 9:00 Chair Tai Chi, Actividad Rm 10:00 BookClub, SmConfRm 12:30 Clase de acuarela para principiantes 1:30 MatterOfBalance, Large Confer Room 3-4PM Taller de acuarela</p>	<p>20. 9:30 a.m. "Café con el Director" Lg Conference Room 9:30 Zumba, Act. Rm 9:30 Camina con facilidad 10:45 Bingo, comedor Rm 10:45 Yoga suave, Actividad Rm 12:00 Pinochle, Gran Conf. Rm 1:00 TaijiFit / Mindful, ActivRm 2:00 Tai Chi Ball, Act.Rm 3:00 Cardio / Toning, ActRm</p>
<p>26. 28. 9:00 Chair Tai Chi, Actividad Rm 10:00 BookClub, SmConfRm 10:00 Grans and Kindship Support, Act Rm 12:30 Clase de acuarela para principiantes 1:30 MatterOfBalance, Large Confer Room 3-4PM Taller de acuarela</p>	<p>27. 9:30 Zumba, Act. Rm 9:30 Camina con facilidad 10:45 Bingo Frenzy, comedor Rm 10:45 Yoga suave, Actividad Rm 12:00 Pinochle, Gran Conf. Rm 1:00 TaijiFit / Mindful, ActivRm 2:00 Tai Chi Ball, Act.Rm 3:00 Cardio / Toning, ActRm</p>
