

Hilos de plata

Marzo 2019

108 Wayah Street

Franklin, NC 28734

(828)349-2058

FAX 369-0160

www.maconnc.org

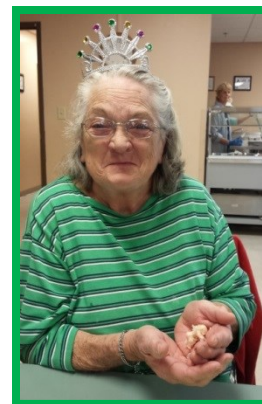
Senior Services

Resource Center

349-0211



*¡Betty Scott fue
reina por un día!*



Martes gordo

*Celebraremos el martes gordo
en el comedor el martes 5 de
marzo. Inscríbese lo más
rápido que pueda; la última
vez que se inscriba es el lunes
4 de marzo a las 11:30 am.*



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

Menú de marzo 2019

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>1.</p> <p>Lasaña Ensalada De Casa Y Aderezo De Ensalada Tostadas De Ajo Plátano fresco Leche</p>
<p>4.</p> <p>Pollo al horno con hierbas Patatas Asadas Al Horno Remolachas Asadas Rodar Naranja fresca Leche</p>	<p>5 <i>Martes gordo</i></p> <p>Salchicha De Jambalaya Guisado De Tomate Y Okra Zanahorias asadas Rodar Pastel de nuez Leche</p>	<p>6.</p> <p>Pastel de pollo Espinacas Salteadas Rodar Uvas frescas Leche</p>	<p>7.</p> <p>Papa horneada Brócoli y queso Jamon picado Crema agria Rodar Brownie casero Leche</p>	<p>8.</p> <p>Ensalada De Pollo En Croissant Ensalada de pasta Tajadas de tomate Galleta De Avena Leche</p>
<p>11.</p> <p>Cazuela De Pavo Con Verduras Coles De Bruselas Asadas Rodar Naranja fresca Leche</p>	<p>12.</p> <p>Spaghetti horneado Ensalada mixta de tomates, zanahorias y rábanos Vendaje Tostadas De Ajo Peras Leche</p>	<p>13.</p> <p>Pastel de carne y salsa Puré Guisantes verdes Galleta Sorbete o pudin Leche</p>	<p>14.</p> <p>Pescado Al Limón Al Horno Espinacas Salteadas Cazuela De Tomate Rodar tarta de coco Leche</p>	<p>15.</p> <p>Lomo De Cerdo Chucrut Verduras De Raíz Asadas Galleta Pie de manzana Leche</p>
<p>18.</p> <p>Corned Beef Repollo Papas hervidas Rodar Gelatina De Lima Con Fruta Leche</p>	<p>19.</p> <p>Pavo Con Salsa Vendaje Judías verdes Rodar Trozos de piña Leche</p>	<p>20.</p> <p>Borgoña de carne Arroz Zanahorias glaseadas Galleta Manzana fresca Leche</p>	<p>21.</p> <p>Quiche De Jamón Y Verduras Ensalada de pasta Brócoli Mandarinas naranjas Leche</p>	<p>22.</p> <p>Cazuela De Salchicha Y Arroz Coles de Bruselas asadas Rodar Tarta De Melocotón Leche</p>
<p>25.</p> <p>Macarrones De Hamburguesa Con Queso Zanahorias Guisantes verdes Rodar Tarta de limón Leche</p>	<p>26.</p> <p>Pollo y albóndigas Ñames confitados Col al vapor Rodar Zapatero de la cereza Leche</p>	<p>27.</p> <p>Filete Salisbury Salsa Puré Okra Guisada Y Tomates Rodar pastel dulce de Texas Leche</p>	<p>28.</p> <p>Pescado al horno con queso parmesano Zanahorias asadas Arroz salvaje Frijoles negros Rodar Pudín de plátano Leche</p>	<p>29.</p> <p>Chili Dog en Bun Tater Tots Ensalada de col Plátano fresco Leche</p>

Llame al 349-2058 Ext. 0 para reservas o

cancelaciones

Clases y eventos de marzo

Bingo después de las horas del 28 de marzo de 5:00 a 7:00 (tenga en cuenta el horario de invierno). ¡Será nuestro primer potluck / bingo del año!

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, 22 de marzo, 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.

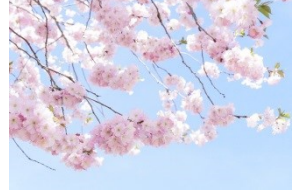
TaijiFit / Mindfulness se reunirá los viernes, a la 1 pm en la sala de actividades. Es una forma fácil de aprender Tai Chi.

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 marzo a las 9:30 en el comedo.

LUNESMARTESMIÉRCOLES

4. 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.

5.
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 & FOOT, pequeña sala de
conferencias.
12:00 Mahjongg, Sala de actividades
3:00 entrenamiento de fuerza
cardiovascular, sala de actividades

6.
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
12:30 Caminata con facilidad, edificio comunitario
1:00 TaiChi, sala de actividades
2:00 "Juegos mentales", sala de conferencias
pequeña.
2:30 Collage Acuarela, Sala de Actividades.

11. 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.

12.
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 & FOOT, pequeña sala de
conferencias.
12:00 Mahjongg, Sala de actividades
3:00 entrenamiento de fuerza
cardiovascular, sala de actividades

13. 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
12:30 Caminata con facilidad, edificio
comunitario
1:00 TaiChi, sala de actividades
2:00 "Juegos mentales", sala de conferencias
pequeña.
2:30 Collage Acuarela, Sala de Actividades.

18. 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.

19. 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 & FOOT, pequeña sala de
conferencias.
12:00 Mahjongg, Sala de actividades
3:00 entrenamiento de fuerza
cardiovascular, sala de actividades

20. 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
12:30 Caminata con facilidad, edificio comunitario
1:00 TaiChi, sala de actividades
2:00 "Juegos mentales", sala de conferencias
pequeña.
2:30 Collage Acuarela, Sala de Actividades.

25. 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.

26. 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 & FOOT, pequeña sala de
conferencias.
12:00 Mahjongg, Sala de actividades
3:00 entrenamiento de fuerza
cardiovascular, sala de actividades

27. 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
12:30 Caminata con facilidad, edificio
comunitario
1:00 TaiChi, sala de actividades
2:00 "Juegos mentales", sala de conferencias
pequeña.
2:30 Collage Acuarela, Sala de Actividades.

JUEVES



VIERNES

	<p>1. 9:30 Zumba, Sala de actividades 10:45 Bingo, Comedor 10:45 Yoga Suave, Actividad Rm 12:00 Pinochle, gran sala de conferencias 12:30 Caminata con facilidad, edificio comunitario 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</p>
<p>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</p>	<p>8. 9:30 Zumba, Sala de actividades 10:45 Bingo, Comedor 10:45 Yoga Suave, Actividad Rm 12:00 Pinochle, gran sala de conferencias 12:30 Caminata con facilidad, edificio comunitario 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</p>
<p>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</p>	<p>15. 9:30 Zumba, Sala de actividades 10:45 Bingo, Comedor 10:45 Yoga Suave, Actividad Rm 12:00 Pinochle, gran sala de conferencias 12:30 Caminata con facilidad, edificio comunitario 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</p>
<p>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</p>	<p>22. 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 12:30 Caminata con facilidad, edificio comunitario 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</p>
<p>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 4:306:30 Después de las horas Bingo, Potluck. Comedor</p>	<p>29. 9:30 Zumba, Sala de actividades 10:45 BINGO FRENZY, Comedor 10:45 Yoga Suave, Actividad Rm 12:00 Pinochle, gran sala de conferencias 12:30 Caminata con facilidad, edificio comunitario 1:00 TaijiFit / Mindful, Sala de actividades 2:00 Bola de Tai Chi, Sala de actividades. 3:00 silla de yoga, sala de actividades3:45 Entrenamiento de fuerza cardiovascular, sala de actividades</p>