

Hilos de plata

Noviembre de 2018

108 Wayah Street

(828)349-2058

www.maconnc.org

Resource Center

Franklin, NC 28734

FAX 369-0160

Senior Services

349-0211



*¡Feliz día de acción de
gracias!*



El día de las elecciones es
el 6 de Noviembre!

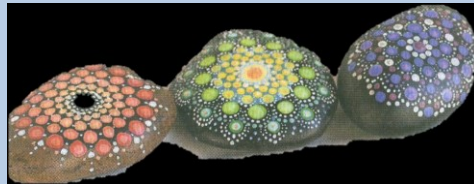
El Crawford Senior Center Holiday Craft Sale

Cuándo: 9:00 am a 3:00 pm, lunes, 30 de noviembre

Dónde: El edificio de la comunidad de carpinteros,
1288 Georgia Rd



¡Estamos haciendo algo nuevo y emocionante en las rocas
de los ríos Jeweled y Bead topped!



¡Ven y únete a nosotros! Lunes a las 2 de la tarde en la sala
de actividades.

El centro de ancianos Crawford

Colaboración para promover, proteger y fortalecer nuestra comunidad

Clases y eventos para Noviembre

After Hours Potluck Entertainment 15 de Noviembre, 5-7pm, Coleman and Audrey, Trae un plato.

After Hours Bingo especial / Potluck. 1 de Noviembre, de 5pm a 7pm, Potluck, Bingo, Trae un plato.

El Club de lectura se reúne los jueves de 10:00 a 11:00 en la pequeña sala de conferencias.

Bingo Frenzy 10:45 ¡El viernes pasado en el mes, Crazy BingoFun!

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

"Brain Games" los miércoles a las 2: 00-3: 00 en el comedor. Clase que incluye juegos divertidos, conversación, refrigerios saludables, ejercicio ligero y, por supuesto, tu cerebro.

Clase de tarjeta por Donna Walker Clase de tarjetas por Donna Walker cerrada por el invierno

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.

Camine con facilidad Lunes, miércoles, viernes de 12 pm a 1:30 pm En el edificio de la comunidad en Georgia Rd. Última clase, 19 de noviembre.

Cátedra Yoga Miércoles 10:00 - 11:00 a.m., viernes a las 3 p.m. en la Sala de Actividades

"Café con el director" 9:30 a. m. miércoles, 21 de Noviembre en la gran conferencia Rm

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

Juego de cartas HAND & FOOT 12:30 a 2:00 p. M., Martes y jueves en la pequeña sala de conferencias.

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 con diabetes Los miércoles, de 1:30 a 3:30 p. M. En la pequeña sala Confer ...

Materia de equilibrio, la nueva sesión comienza el 1 de noviembre de 1:30 a 3:30 en el comedor. Continuará durante 8 semanas todos los jueves. Debe poder asistir al menos 6 de 8 semanas.

Medicare Medicare, **INSCRIPCIÓN ABIERTA** para el plan de medicamentos con receta (del 15 de octubre al 7 de diciembre) Llame para una cita al 828-349-2058 ext. 0, o pase por el mostrador de recepción ---- ¡Apresure las citas que se llenan rápido!!

One Mile Walk se reúne los miércoles de 10:45 a 12:00

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 y el viernes a las 3:45 en la sala de actividades.

Tome el control, 9 de octubre, martes, de 10 a 11 a.m. en el comedor, un 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.

Las clases de Collage de acuarela continuarán reuniéndose los miércoles de 3:00 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.

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>
		
<p>5. . 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, Sala de actividades 1:30 Puente, Comedor 1:30 Juego de cartas Puente, Comedor 2:00 Clase de fabricación de joyas, sala de actividades. 3:30 Alfombra de dedos, Enganche, Act</p>	<p>6. 9: 00 + 11: 00 Chair Tai Chi, Sala de actividades 9:30 Crochet con Joanne, SmConf.Rm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades 10:00 Take Control, Nutr. Dining Room 12:30 HAND & FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p>7. 9:00 Tai Chi, Act.Rm 9:30 Clínica de presión arterial, gran sala de conferencias 10:00 Silla Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 11:00 One MileWalk, ActivityRM 1:00 TaiChi, Act.Rm 1:30 Viviendo con dolor crónico, Sm. Sala de conferencias 2:00 "juegos cerebrales", DiningRm 2:30 Acuarela Collage, Act.Rm</p>
<p style="text-align: center;">Cerrado</p> <p style="text-align: center;">Día de los Veteranos</p>	<p>13. 9: 00 + 11: 00 Chair Tai Chi, Sala de actividades 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 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p>14. 9:00 Tai Chi, Act.Rm 10:00 Silla Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 11:00 One MileWalk, ActivityRM 1:00 TaiChi, Act.Rm 1:30 Viviendo con dolor crónico, Sm. Sala de conferencias 2:00 "juegos cerebrales", DiningRm 2:30 Acuarela Collage, Act.Rm</p>
<p>19. . 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, Sala de actividades 1:30 Puente, Comedor 1:30 Juego de cartas Puente, Comedor 2:00 Clase de fabricación de joyas, sala de actividades. 3:30 Alfombra de dedos, Enganche, Act</p>	<p>20. 9: 00 + 11: 00 Chair Tai Chi, Sala de actividades 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 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p>21. 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 1:00 TaiChi, Act.Rm 1:30 Viviendo con dolor crónico, Sm. Sala de conferencias 2:00 "juegos cerebrales", DiningRm 2:30 Acuarela Collage, Act.R</p>
<p>26. .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, Sala de actividades 1:30 Puente, Comedor 1:30 Juego de cartas Puente, Comedor 2:00 Clase de fabricación de joyas, sala de actividades. 3:30 Alfombra de dedos, Enganche, Act</p>	<p>27.9: 00 + 11: 00 Chair Tai Chi, Sala de actividades 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 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p>28. 9:00 Tai Chi, Act.Rm 10:00 Silla Yoga, Act.Rm 10:45 Bingo, Comedor 11:00 One MileWalk, ActivityRM 1:00 TaiChi, Act.Rm 1:30 Viviendo con dolor crónico, Sm. Sala de conferencias 2:00 "juegos cerebrales", DiningRm 2:30 Acuarela Collage, Act.Rm</p>

<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
<p>1. 9:00 Chair Tai Chi, Actividad Rm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades 12:30 Clase de acuarela para principiantes 12:30 juego de cartas de mano y pie, sala de conferencia pequeña 1:30 MatterOfBalance, comedor 2:00 BookClub, SmConfRm 3: 00 Grupo de apoyo para cuidadores, pequeña sala de conferencias 3-4PM Taller de acuarela 5:00 Potluck y entretenimiento</p>	<p>2. 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 Chair Yoga, ActRm 3:45 caminata de una milla, sala de actividades</p>
<p>8. 9:00 Chair Tai Chi, Actividad Rm 10:00 Grans and Kindship Support, Act Rm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades 12:30 Clase de acuarela para principiantes 12:30 juego de cartas de mano y pie, sala de conferencia pequeña 1:30 MatterOfBalance, comedor 2:00 BookClub, SmConfRm 3-4PM Taller de acuarela</p>	<p>9:9:30 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 Chair Yoga, ActRm 3:45 caminata de una milla, sala de actividades</p>
<p>15. 9:00 Chair Tai Chi, Actividad Rm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades 12:30 Clase de acuarela para principiantes 12:30 juego de cartas de mano y pie, sala de conferencia pequeña 1:30 MatterOfBalance, comedor 2:00 BookClub, SmConfRm 3:00 Taller de acuarela 5:00 Bingo/Potluck, comedor</p>	<p>16. 9:30 Zumba, Act. Rm 9:30 a.m. "Café con el Director" 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 Chair Yoga, ActRm 3:45 caminata de una milla, sala de actividades</p>
<p>22.</p> <p style="text-align: center;">Cerrado Acción de gracias</p>	<p>23.</p> <p style="text-align: center;">Cerrado Acción de gracias</p>
<p>29. 9:00 Chair Tai Chi, Actividad Rm 10:00 Bandas de ejercicios, sala de actividades 12:30 Clase de acuarela para principiantes 12:30 juego de cartas de mano y pie, sala de conferencia pequeña 1:30 MatterOfBalance, comedor 2:00 BookClub, SmConfRm 3:00 Taller de acuarela</p>	<p>30. 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 Chair Yoga, ActRm 3:45 caminata de una milla, sala de actividades</p>