

# Hilos de plata

## Octubre de 2018

108 Wayah Street

(828)349-2058

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

Resource Center

Franklin, NC 28734 FAX 369-0160

Senior Services

349-0211

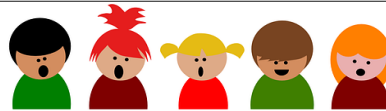


¡Feliz día de los Muertos!



Old Edwards Inn, Highlands

Acuarela original de Elizabeth Blair Henry



La escuela preescolar Great Beginnings con el Reverendo Patrick vendrá a hacer una Capilla combinada con nosotros el martes 23 de octubre a las 9:30 a.m. en el Comedor

**El centro de ancianos Crawford**

**Colaboración para promover, proteger y fortalecer nuestra comunidad**

# Clases y eventos para Octubre

**After Hours Potluck Entertainment** 4 de octubre, 5-7pm, VAGABONDS, viejo país, oldies, old pop y algunos gospel. Trae un plato.

**After Hours Bingo / Potluck.** 18 de octubre, 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** (Registrarse en la recepción) en el comedor, dos clases los martes 2-3 o 3-4 p.m., y una clase los lunes a las 11:00. En el Gran Confer. Habitación. Regístrese para una sola clase.

**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.

**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. 19 de Octubre 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.

**Derecho y planificación patrimonial,** 18 de octubre a las 12:30 en la gran sala de conferencias

**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 dolor crónico** Los miércoles, de 1:30 a 3:30 p. M. En la pequeña sala Confer ...

**Materia de equilibrio,** 1:30 - 3:30 en el comedor. Continuará por 8 semanas todos los jueves. Debe poder asistir al menos 6 de 8 semanas.

**Medicare, Clínica abierta** los martes y jueves 9-2, Programa de información del seguro médico para personas mayores (SHIP)

**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.

<b><u>LUNES</u></b>	<b><u>MARTES</u></b>	<b><u>MIÉRCOLES</u></b>
<p><b>1.</b> 9:00 Tai Chi, Act. Habitación 10:00 Gentle Yoga, Act. Habitación 10:00 LifeStorywriting, Lg.conf 10:45 Bingo, comedor Rm 11:00 Clase de Donna's Card, gran sala de conferencias 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><b>2.</b> 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 &amp; FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 2:00 Clase de tarjeta 1, sala de actividades 3:00 Clase de tarjeta 2, sala de actividades 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p><b>3.</b> 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 <b>1:30 Viviendo con dolor crónico, Sm. Sala de conferencias</b> 2:00 "juegos cerebrales", DiningRm 2:30 Acuarela Collage, Act.Rm</p>
<p><b>8.</b> 9:00 Tai Chi, Act. Habitación 10:00 Gentle Yoga, Act. Habitación 10:00 LifeStorywriting, Lg.conf 10:45 Bingo, comedor Rm 11:00 Clase de Donna's Card, gran sala de conferencias 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><b>9.</b> 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 &amp; FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 2:00 Clase de tarjeta 1, sala de actividades 3:00 Clase de tarjeta 2, sala de actividades 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p><b>10.</b> 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><b>15.</b> 9:00 Tai Chi, Act. Habitación 10:00 Gentle Yoga, Act. Habitación 10:00 LifeStorywriting, Lg.conf 10:45 Bingo, comedor Rm 11:00 Clase de Donna's Card, gran sala de conferencias 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><b>16.</b> 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 &amp; FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 2:00 Clase de tarjeta 1, sala de actividades 3:00 Clase de tarjeta 2, sala de actividades 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p><b>17.</b> 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><b>22.</b> 9:00 Tai Chi, Act. Habitación 10:00 Gentle Yoga, Act. Habitación 10:00 LifeStorywriting, Lg.conf 10:45 Bingo, comedor Rm 11:00 Clase de Donna's Card, gran sala de conferencias 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><b>23.</b> 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 &amp; FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 2:00 Clase de tarjeta 1, sala de actividades 3:00 Clase de tarjeta 2, sala de actividades 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p><b>24.</b> 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><b>29.</b> 9:00 Tai Chi, Act. Habitación 10:00 Gentle Yoga, Act. Habitación 10:00 LifeStorywriting, Lg.conf 10:45 Bingo, comedor Rm 11:00 Clase de Donna's Card, gran sala de conferencias 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><b>30.</b> 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 &amp; FOOT, smconfer 12:00 Mahjongg, Act.Habitaciones 2:00 Clase de tarjeta 1, sala de actividades 3:00 Clase de tarjeta 2, sala de actividades 3:00 Siéntate y sé en forma, Act. Rm</p>	<p><b>31.</b> 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>

<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>4.</b> 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  <b>3: 00 Grupo de apoyo para cuidadores, pequeña sala de conferencias</b>  3-4PM Taller de acuarela  <b>5:00 Potluck y entretenimiento</b></p>	<p><b>5.</b> 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><b>11.</b>  9:00 Chair Tai Chi, Actividad Rm  <b>10:00 Grans and Kindship Support, Act Rm</b>  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><b>12.</b>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><b>18.</b>  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  <b>5:00 Bingo/Potluck, comedor</b></p>	<p><b>19.</b>  9:30 Zumba, Act. Rm  <b>9:30 a.m. "Café con el Director"</b> 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><b>25.</b>  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 3-4PM Taller de acuarela  2:00 BookClub, SmConfRm  3:00 Taller de acuarela</p>	<p><b>26.</b> 9:30 Zumba, Act. Rm  10:45 Yoga suave, Actividad Rm  <b>10:45 Bingo Frenzy, comedor Rm</b>  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>