

Hilos de Plata - Febrero 2026

Centro para personas
mayores de Crawford
108 Wayah Street
Franklin, Carolina del

Norte 28734

Arte de diamantes 4 de
febrero
12:30

Clase de
acuarela para
principiantes 5,
12 y 19 de
febrero

(828) 349-2058
(828) 369-0160 Fax
www.maconn.org

Centro de recursos
comunitarios (828) 349-0211

Clase de manualidades
de San Valentín 11 de
febrero
12:30

3:00

Clase de tarjetas de Pintura rupestre del 20
de febrero 13 de febrero
12:30 12:30

Llama al 828-349-2058 ext. 0



Charle con nuestro
representante sénior de la
Legislatura de Tarheel

Tema de discusión:
Problemas de salud

6 de
febrero
12:00



Bailando por la
salud
cardiovascular con
Lance

18 de febrero
12:00



Navegando por
la depresión

26 de febrero
12:00



¿Necesita ayuda
para presentar
sus impuestos?
El espacio es
limitado
5 y 19 de marzo de 2026
9:00-12:00

Se requieren citas



¿Necesitas ayuda con tu
teléfono móvil? ¿o tu
portátil? iLos técnicos
adolescentes pueden
ayudar!

11 y 25 de febrero
12:00



Se requiere registro



Clase de Pilates
Yoga

12, 19 y 26 de febrero
11:15 Construcción de
comunidad



17 de febrero
5:00

Trae un refrigerio para
compartir

Soporte técnico con
Tori

Soporte técnico personalizado proporcionado en su dispositivo



19 de febrero Se
requieren citas



5 de febrero
4:30

Trae un refrigerio para
compartir



Grupo de apoyo para el
duelo
Jueves 19 de febrero a las
15:00 horas

Confirmar asistencia Chelesa
Lambert
828-989-5611
chelesa.lambert@hcacare.com



Presenta
Bingo de bienestar e
información sobre la
presión arterial

24 de febrero
4:00

Se proporcionarán premios,
bolsas de regalo
s y refrigerios.

Menú del almuerzo de febrero de 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Pollo y albóndigas Verduras de raíz asadas Rollo de judías verdes Pastel de manzana	3 penne rustica, ensalada de calabacín, calabaza y cebolla con aderezo, palitos de pan con ajo y tarta de cerezas	4 Rollos de orzo con mantequilla, espinacas salteadas y pollo Marsala, duraznos	5 cerdos, chucrut, verduras de raíz asadas, galleta, zapatero de moras	6 Hamburguesas con pan Tater Tots Lechuga, tomate y cebolla Frijoles horneados Pudín de plátano
9 Chili con frijoles Brócoli Pan de maíz mexicano Mandarinas Brownie	10 Calabacín/calabaza empanizado Puré de cebolla, batatas con mantequilla de nueces, malvavisco verde, palitos de pan con ajo	11 Cazuela de pavo con verduras Rollo de coles de Bruselas asadas Mandarina	12 Brownies con papas al horno, brócoli, queso, jamón y crema agria	13 Cerdo BBQ con Pan Perejil Papas Nuevas Judías Verdes Ensalada de Col Pastel de Terciopelo Rojo
16 Estofado de carne con salsa, arroz, berza, rollo de pera crujiente	17 Martes Gordo Jambalaya de salchicha, tomates guisados y okra, rollo de zanahorias asadas, pastel de nueces pecanas	18 Pastel de carne Puré de papas Salsa Verduras mixtas Galleta Pastel de manzana	19 Año Nuevo chino Pollo Chop Suey, arroz, brócoli asado, rodajas de piña, rollo de galleta de avena, jugo de naranja	20 Sándwich de filete de pollo con pan, lechuga, tomate y verduras al horno, patatas doradas y uvas
23 Bocados de pollo blanco, chili, brócoli, pan de maíz mexicano y strudel de manzana	24 Lasaña Ensalada mixta con aderezo Pan de ajo Duraznos tibios con canela y azúcar morena Jugo de naranja	25 Pollo con salsa de champiñones Arroz Guisantes verdes Rollo de ensalada de pepino, tomate y cebolla Uvas	26 Frijoles Pintos Macarrones con Queso Hojas de Nabo Pan de Maíz Vinagre de Frutas Especiadas	27 Bollo de cerdo a la barbacoa, batata al horno, ensalada de col, barra de limón, jugo de naranja
Elija alimentos bajos en azúcar o sin azúcar añadido, como frutas y cereales integrales. Estos alimentos aportan nutrientes esenciales sin los azúcares añadidos que se encuentran en los alimentos procesados.				 Todas las comidas viene con leche.

Por favor llame al 828-349-2058 ext. 0 antes de las 11:30 del día anterior para reservas o cancelaciones.

Página de actividades diarias de febrero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-Yoga con Terry (Z) (CB) 11:00 - Tai Chi (Z) 11:00-Tamaño interior (CB) 12:00-Ejercicio Simple y Efectivo (SC) 1:00-Puente (SC) 1:00-Tai Chi (SC) (Z) 1:00- Caminando (CB) 2:00-Yoga en silla (SC) 3:00-Voleibol de Silla (SC)	9:00- Acondicionamiento (SC) 10:00 Yoga en silla con Jamie (SC) 12:15-Cantemos (SC) 12:30-Mahjong (SC) 1:00-Comodines y clavijas 1:00-Tai Chi sentado (SC) 2:15-Zumba Gold (SC) 3:15 Voleibol de Silla (SC)	11:00 - Tai Chi (Z) 11:00-Yoga suave (CB) 1:00-Pinochle (SC) 1:00-Tai Chi (SC) (Z) 1:00-Caminata (CB) 2:00 Entrenamiento cardiovascular y de fuerza 3:00-Voleibol de Silla (SC)	10:00 Yoga en silla con Jamie (SC) 12:00 Clase de DrumFit (SC) 1:00-Tai Chi sentado (SC) 2:00-Yoga en silla (SC) 3:00-Voleibol de Silla (SC)	9:00- Acondicionamiento (SC) 10:00-Estudio Bíblico (SC) 12:00-Ejercicio Simple y Efectivo (SC) 1:00-Kings Row (SC) 1:00-Caminata (CB) 1:00 - Qigong (SC) 1:00 - Tai Chi (Z) 2:00-Descubre la Atención Plena (SC)

Actividades especiales de febrero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4 Clavos 9:30 (SC) Arte de diamante 12:30 (SC)	5 Apoyo para la demencia 2:30 (SC) Bingo 4:30 (SC)	6 Problemas de salud 12:00 (SC)  Día Nacional de Vestir de Rojo
9	10	11 Control de presión arterial 10:00 (SC) Clase de manualidades de San Valentín 12:00 (SC) Técnicos adolescentes 3:30 (SC)	12 Pilates 11:15 (CB) Fiesta de San Valentín/Juego de recién casados 4:30 (SC)	13 Clase de tarjetas de felicitación 12:30 (SC)
16	17 Trivialidades 5:00 (SC)	18 Bailando por la salud cardiovascular 12:00 (SC) Celebración del Carnaval 12:30 (SC)	19 Pilates 11:15 (CB) Soporte técnico con Tori 12:00 (SC) Grupo de apoyo para el duelo 3:00 (SC)	20 Presión arterial 10:00 (SC) Pintura rupestre 12:30 (SC)
23	24 Bingo de bienestar e información sobre la presión arterial 4:00 (SC)	25 Técnicos adolescentes 3:30 (SC)	26 Pilates 11:15 (CB) Scrabble 12:30 (SC) Navegando la depresión 12:00 (SC) Grupo de apoyo VIP 2:30 (SC)	27
Clase de Acuarela Intermedia 5, 12 y 19 de marzo 3:00 Se requiere registro	Clase de comida mediterránea 10, 17, 24 de febrero y 3 de marzo Para más información llame a la Extensión Cooperativa de Carolina del Norte (828) 349-2046 Se requiere registro			SC - Centro para personas mayores CB- Desarrollo comunitario Z- Zoom



VALENTINE

Word Search

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

Be Mine
Candy
Chocolate
Cupid

February
Flowers
Heart
Kiss

Love
Pink
Red
Valentine