

PROGRAMAS EN CURSO	<p>Obtenga más información en www.whrl.org</p> <p>Constructores de huesos: martes y jueves, 9 a 10 a. m. (<i>cupos agotados; llame para anotarse en lista de espera</i>)</p> <p>Yoga en silla con Geri: miércoles, 4 a 5 p. m. / viernes 9 a 10 a. m. (<i>consulte las fechas nuevas en el sitio web</i>)</p> <p>Círculo de artesanía comunitaria: miércoles, 1 a 3 p. m. (<i>sin registro previo</i>)</p> <p>Grupo de apoyo para la menopausia: cuarto martes de cada mes, 6 a 7 p. m., oficina de WHRL</p> <p>Manualidades y charla sabatinas: segundo sábado de cada mes, oficina de WHRL, 9 a 11 a. m. (<i>sin registro previo</i>)</p> <p>Tai Chi: lunes, de 1 a 2 p. m.</p> <p>Grupo de juegos para bebés/niños pequeños WHRLigig: miércoles, en exteriores durante octubre en Milbridge Commons (si el clima lo permite; en caso de lluvia, en la oficina de WHRL), 10 a 11 a. m. (<i>sin registro previo</i>)</p> <p>Café de remiendo de WHRL: segundo martes de cada mes, oficina de WHRL, 6 a 8 p. m. (<i>sin registro previo</i>)</p>
	<p>Grupo de lectura: se realiza en la sala WHRL Thankful, en dos grupos separados, con fechas y horarios variables</p> <p>Obtenga más información y regístrese en https://whrl.org/programs/book/</p> <p><i>¡Nos vemos el año que viene!</i></p>
GRUPOS DE LECTURA	
CLASES DE COCINA	<p>Clases de cocina Harvest Table</p> <p>: sábados en Weald Bethel Community Center, 11 a. m. a 1:30 p. m. (<i>a menos que se indique de otra manera</i>)</p> <p>Obtenga más información y regístrese en https://whrl.org/programs/harvest-table-cooking-classes/</p> <p>7 de noviembre: El arte de la tarta - Dominio de la fruta, el sabor y el hojaldre con estilo, con Wyman's</p> <p>5 de diciembre: Volver a nuestras raíces: explorar la abundancia de las verduras de raíz de Maine</p>
SALUD Y BIENESTAR	<p>Obtenga más información y regístrese en https://whrl.org/programs/health/</p> <p>4 de noviembre: Orientación sobre cobertura de Medicare -Cuál es la mejor opción para mí, 5:30 a 6:30 p. m., sala Thankful de WHRL</p> <p>12 de noviembre: Introducción al entrenamiento de fuerza (para mujeres de 25 años y mayores), de 6 a 7:30 p. m., sala Thankful de WHRL</p>
ITEM	<p>Alimentos increíbles en Milbridge: Talleres de jardinería</p> <p>Obtenga más información y regístrese en https://whrl.org/programs/incredible-edible/</p> <p><i>¡Nos vemos el año que viene!</i></p>
OWL	<p>Excursiones* y talleres OWL (liderados por mujeres)</p> <p>Obtenga más información y regístrese en https://whrl.org/programs/owl/</p> <p>7 de noviembre: Costa agreste, pantanos, musgo y líquenes en la reserva de Boot Head*, 12 a 2 p. m., Lubec, dificultad moderada</p> <p>12 de diciembre: Los regalos de la naturaleza en la reserva Ingersoll*, de 12 a 3 p. m., Addison. Dificultad moderada (Abiertos a todos)</p>
PROGRAMAS ESPECIALES	<p>Quilling navideño: 7 de noviembre, 10 a. m. a 4 p. m., sala Thankful de WHRL, https://whrl.org/schedule/holiday-quilling/</p> <p>Primeros auxilios en la naturaleza: 14 y 15 de noviembre, 9 a. m. a 5 p. m. (ambos días), sala Thankful de WHRL, https://whrl.org/schedule/wilderness-first-aid/</p>

Es necesario registrarse para la mayoría de los programas, excepto que se indique "sin registro previo". Los programas de WHRL están abiertos a todos los miembros de la comunidad, no solo mujeres, excepto que se indique lo contrario con un asterisco (*). Estos programas* están abiertos a cualquier persona para quien "mujer" sea un identificador significativo o una experiencia vivida.

