

PROGRAMAS EN CURSO	Obtenga más información en www.whrl.org Constructores de huesos: martes y jueves, 9 a 10 a. m. (<i>cupos agotados; llame para anotarse en lista de espera</i>) 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>) Círculo de artesanía comunitaria: miércoles, 1 a 3 p. m. (<i>sin registro previo</i>) Grupo de apoyo para la menopausia: cuarto martes de cada mes, 6 a 7 p. m., oficina de WHRL Manualidades y charla sabatinas: segundo sábado de cada mes, oficina de WHRL, 9 a 11 a. m. (<i>sin registro previo</i>) Tai Chi: lunes, 9 a 10 a. m. (<i>el horario cambiará a 1 a 2 p. m. a finales de octubre</i>) Grupo de juegos para bebés/niños pequeños WHRLig: 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>) Café de remiendo de WHRL: segundo martes de cada mes, oficina de WHRL, 6 a 8 p. m. (<i>sin registro previo</i>)
GRUPOS DE LECTURA	Grupo de lectura: Acurrúquese con una buena serie literaria* Se realiza en la sala Thankful de WHRL, dos grupos separados; las fechas y horarios varían Obtenga más información y regístrese en https://whrl.org/programs/book/ Octubre: "Tell Me Everything" de Elizabeth Strout
CLASES DE COCINA	Clases de cocina Harvest Table : sábados en Weald Bethel Community Center, 11 a. m. a 1:30 p. m. (<i>a menos que se indique de otra manera</i>) Obtenga más información y regístrese en https://whrl.org/programs/harvest-table-cooking-classes/ 7 de noviembre: El arte de la tarta - Dominio de la fruta, el sabor y el hojaldre con estilo, con Wyman's
SALUD Y BIENESTAR	Obtenga más información y regístrese en https://whrl.org/programs/health/ 8 y 15 de octubre: Planificación patrimonial, 5:30 a 7 p. m., sala Thankful de WHRL 13 de octubre: Orientación sobre cobertura de Medicare - Cuál es la mejor opción para mí, 5:30 a 6:30 p. m., sala Thankful de WHRL; otra vez en 4 de noviembre 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
IEM	Alimentos increíbles en Milbridge: Talleres de jardinería Obtenga más información y regístrese en https://whrl.org/programs/incredible-edible/ 10 de octubre: Deje que se descomponga - Cómo hacer su propia composta, con Brian Dyer Stewart, 1 a 3 p. m., Harrington 31 de octubre: Cómo cultivar ajos de calidad, con Dan Cunningham de Folklore Farm, 1 a 3 p. m., jardín IEM en Red Barn Motel
OWL	Excursiones* y talleres OWL (liderados por mujeres) Obtenga más información y regístrese en https://whrl.org/programs/owl/ 17 de octubre: Exploración de hongos en Catherine Hill*, 1 a 3 p. m., condado de Hancock, dificultad moderada 24 de octubre: Programa familiar Extraño, rastro y curioso, 1 a 3 p. m., aula en exteriores/Escuela Primaria Milbridge (<i>sin registro previo</i>) 7 de noviembre: Costa agreste, pantanos, musgo y líquenes en la reserva de Boot Head*, 12 a 2 p. m., Lubec, dificultad moderada
PROGRAMAS ESPECIALES	(Abiertos a todos) Mapa y brújula - Practica tus habilidades: 25 de octubre, 1 a 3 p. m., Parque de Bienestar Milbridge Commons. https://whrl.org/schedule/map-and-compass-practice-your-skills/ Quilling navideño: 7 de noviembre, 10 a. m. a 4 p. m., sala Thankful de WHRL, https://whrl.org/schedule/holiday-quilling/ 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/

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.

