

# April Project: *Paper Beads*



**Join us for an Art Workshop  
Facilitated by Lori VanMeter**  
(No advanced skills or experience  
necessary)

***One of the best ways to prevent dementia is exercising the brain.***  
*An increasing amount of scientific evidence proves art enhances brain function and well-being. Art has also been shown to lower stress and anxiety.*

These simple beads are made from patterned papers. Each bead takes only a couple of minutes, and we will then assemble them into jewelry, bookmarkers, keychains, ornaments, or any other use you can imagine. This exercise will help our brains translate shapes and spatial relationships because of the way the paper is cut and wrapped to make new patterns.

**When: Thursdays - April 11, 18 and 25, 2024**

**Where: The HUB, 236 Monterey St., Salinas**

**Call 831-646-5050 to reserve your spot**



# Proyecto de abril: *Cuentas de papal*



**Únase a nosotros para un taller de arte Facilitado por Lori VanMeter (No se necesitan habilidades avanzadas ni experiencia)**

**Una de las mejores formas de prevenir la demencia es ejercitar el cerebro. Cada vez hay más pruebas científicas que demuestran que el arte mejora la función cerebral y el bienestar. También se ha demostrado que el arte reduce el estrés y la ansiedad.**

Estas sencillas cuentas están hechas de papeles estampados. Cada cuenta toma solo un par de minutos y luego las ensamblaremos para crear joyas, marcapáginas, llaveros, adornos o cualquier otro uso que puedas imaginar. Este ejercicio puede ayudar a nuestro cerebro a traducir formas y relaciones espaciales debido a la forma en que se corta y envuelve el papel para crear nuevos patrones.

**When: jueves - 11 y 18 y 25 de abril 2:30-3:30pm**

**Where: El HUB-Community Room -  
236 Monterey St., Salinas**

**Para reservar su lugar, llame al 831.646.5050**

