

CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

March 2014

5 Marzo a las 9:00 recogida de productos básicos

Para reportar el abuso de persona mayor de edad y abuso de adultos vulnerables, por favor llame: 1-800-371-7897

Cada viernes en 12:20 vamos a tener un "Almuerzo y Aprender".

**7 de Marzo Viernes: Irish Dancers*

**Friday-March 14th: Occupational Therapy*

**21 de Marzo viernes: Cache Valley Transit*

**28 de Marzo- Viernes: Cache County Sherriff Office—Emergency Preparedness*

Family Financial Management Seminar

Wednesday, March 5, 2014 at 7:00-8:30 p.m.

BRAG Office Conference Room

170 North Main Logan

(BRAG) La Asociación de Bear River Association of Governments ofrece un seminario de gestión financiera sin coste al público. El seminario incluirá la elaboración de un presupuesto, la dirección de crédito y creará la reparación, la reducción de deudas, homeownership, y la preparación de impuesto sobre el ingreso

240 North 100 East Logan, Utah

84321

Telefono: (435)755-1720

FAX: (435)752-9513

HORARIO: 9:00 A.M. – 4:00 P.M.

www.cachecounty.org

Income Tax Assistance

- Cache County Senior Citizens Center—755-1720 until all appointments are filled
- BRAG—752-7242—site closes 4/8/2014
- Department of Workforce Services 792-0300—site close 4/10/14

Planificación de emergencia para envenenamiento

La semana nacional de prevención de envenenamientos es 16-24 de Marzo. El Utah Poison Control Center fue establecida en 1954 y desde ese momento ha respondido a más de 1 millón de llamadas telefónicas pidiendo ayuda. De los posibles envenenamientos, 61% de estos casos incluyeron a niños menores de 6 años de edad y 5% incluyó a adultos de 60 años de edad.

Veneno inhalado: Lleva rápidamente la persona al aire fresco. Que no respira los vapores. Abra las puertas y ventanas. **Veneno en la piel:** retire la ropa contaminada. Enjuague piel continuamente con agua durante 15 minutos. A continuación, lave cuidadosamente con agua y jabón. Vuelva a enjuagar.

Veneno en el ojo: iniciar rápidamente enjuagar el ojo con agua tibia (no caliente) agua y continuar durante 15 minutos. Hacer que la persona parpadea en la medida de lo posible mientras se lava el ojo no forzar párpado abierto. No use gotas para los ojos.

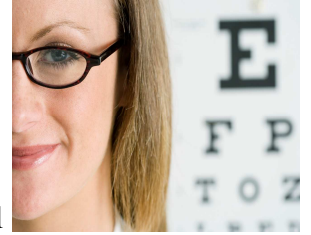
Ingestión: no inducir el vómito.

Medicina: no dar nada por la boca a menos que así lo indique el centro de control o un médico.

Químicos o productos para el hogar: si la persona está despierta y es capaz de tragar, rápidamente a un vaso de agua (2-8 onzas. No siga instrucciones de primeros auxilios en la etiqueta del producto y pueden estar equivocados.



Envejecimiento y tus ojos



Hágase un examen de los ojos regularmente por un Oculista. Las personas mayores de 65 años debe tener exámenes anualmente de los ojos. Durante este examen, el médico debe poner gotas en los ojos que hace dilatar las pupilas para que él o ella puede mirar la parte posterior de cada ojo. Esta es la única manera de encontrar algunas enfermedades que no tienen síntomas.

Consulte a un oculista de inmediato si: de repente no puede ver o todo se ve borroso, si ve destellos de luz, tiene dolor en los ojos, visión doble, enrojecimiento o hinchazón en el ojo o el párpado. Proteja los ojos de una luz solar excesiva por el uso de anteojos que bloqueen radiación ultravioleta (UV) y un sombrero/ gorra cuando esté fuera.

Los siguientes problemas oculares más comunes se pueden tratar fácilmente. Pero, en ocasiones, pueden ser signos de problemas más graves. **Presbyopia** (prez-bee-OH-pee-uh) es una pérdida lenta de la capacidad para ver objetos cercanos o letra pequeña. Es normal que a medida que envejecemos. Personas con presbicia a menudo tienen dolores de cabeza o filtrados, cansados ojos. Gafas de leer suele solucionar el problema. **Floaters** son partículas o "telarañas" que parecen flotar a través de su visión. Usted puede verlos en habitaciones bien iluminadas o al aire libre en un día soleado. Flotadores pueden ser una parte normal del envejecimiento. Pero a veces son un signo de un problema más serio del ojo como desprendimiento de retina. Si ves muchos nuevos flotadores o destellos de luz, ver a su profesional de cuidado ocular. Esto es una emergencia médica. **Ojos lloroso** (O que tenga demasiadas lágrimas) puede venir de ser sensible a la luz, el viento, y con los cambios de temperatura, o tener los ojos secos. El uso de anteojos puede ayudar, podría tratar gotas para los ojos. A veces ojos llorosos es un signo de un problema más grave, como una infección o un conducto lagrimal obstruido. Su oftalmólogo puede tratar estos problemas.

Eyelid problems Puede ser el resultado de diferentes enfermedades o condiciones. Problemas comunes incluyen párpados inflamados y de color rojo los párpados, picazón, lagrimeo y costras de las pestañas durante el sueño. Estos problemas pueden ser causados por una afección llamada blefaritis(ble-fa-RI-tis) y tratadas con compresas calientes y párpado suave exfoliación.

Las siguientes condiciones pueden conducir a la pérdida de la visión y ceguera. Puede que tengan pocos o ningún síntoma temprano. Los exámenes regulares de los ojos son la mejor protección. Si el médico encuentra un problema temprano, hay cosas que usted puede hacer para mantener su vista. **Cataratas** son zonas opacas en el cristalino del ojo que provoca visión borrosa o nublada. Algunas cataratas siendo pequeño y no va a cambiar la vista mucho. Otros se hacen grandes y reducir la visión. Cirugía de la catarata puede restaurar una buena visión. Es un tratamiento seguro y común. Si usted tiene una catarata, su profesional del cuidado de la vista está pendiente de los cambios a lo largo del tiempo para ver si usted se beneficiaría de la cirugía. **Condiciones y enfermedades corneales** puede causar enrojecimiento, lagrimeo de los ojos, dolor, problemas de visión, o un efecto de halo de la visión (las cosas parece que tienen un aura de luz alrededor de ellas). Infecciones y lesiones son algunas de las cosas que pueden perjudicar a la córnea. Algunos problemas con la córnea son más comunes en personas de edad avanzada. El tratamiento puede ser sencillas, por ejemplo, cambiando sus anteojos recetados o uso de gotas para los ojos. En casos graves, puede ser necesaria la cirugía. **El ojo seco** ocurre cuando las glándulas lagrimal no funcionan bien. Puede sentir comezón, ardor, o cualquier otra molestia. Ojo Seco es más común en las personas mayores, especialmente para las mujeres. El médico podrá decirle que use un humidificador, gotas oftálmicas especiales (lágrimas artificiales), o ungüentos para tratar el ojo seco. **Glaucoma** A menudo proviene de demasiada presión del líquido en el ojo. Si no es tratada, puede llevar a la pérdida de la visión y ceguera. Las personas con glaucoma no tienen síntomas o dolor. Usted puede protegerse a sí mismo de los exámenes de los ojos dilatados. El glaucoma se puede tratar con gotas para los ojos con receta, rayos láser, o de la cirugía. **Trastornos de la retina** son una de las principales causas de ceguera en los Estados Unidos. Trastornos de la retina que afectan a los ojos envejecidos incluyen: **Degeneración macular relacionada con la edad**, or AMD. AMD Pueden dañar la visión aguda para ver los objetos con claridad y hacer cosas comunes como conducir y a la lectura. Durante un examen con el ojo dilatado, el oculista le busque signos de AMD. Existen tratamientos para AMD. Si tiene AMD, pregunte si suplementos dietéticos especiales podría reducir la posibilidad de que empeore. **Retinopatía diabética**. Este problema puede ocurrir si usted tiene diabetes. Retinopatía diabética se desarrolla lentamente y sin señales de alerta. Si usted tiene diabetes, asegúrese de tener un examen con el ojo dilatado por lo menos una vez al año. Mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control puede prevenir retinopatía diabética o hacer más lento su progreso. La cirugía láser puede a veces evitar que empeore. **Desprendimiento de retina. ESTA ES UNA EMERGENCIA MÉDICA.** Cuando la retina se separe de la parte posterior del ojo, es lo que se llama desprendimiento de retina. Si ve nuevas flotadores o destellos de luz, o si parece que alguien hubiera bajado una cortina sobre el ojo, vaya a su profesional del cuidado de la vista. Con la cirugía o el tratamiento con láser, los médicos a menudo puede prevenir la pérdida de la visión. **Baja vision** significa que no puedes arreglar tu vista con gafas, lentes de contacto, medicamentos o cirugía. Usted puede tener baja visión si usted: no puede ver lo suficientemente bien como para hacer las tareas cotidianas como leer, cocinar o coser, no puede reconocer los rostros de tus amigos o familiares, tienen problemas para leer carteles o encontrar que las luces no parecen tan brillantes Si usted tiene alguno de estos problemas, pregunte a su profesional de cuidado de ojo para ponerte a prueba para baja visión. Existen herramientas especiales que pueden ayudar a las personas con baja visión para leer, escribir y administrar las tareas diarias. Estos incluyen materiales de lectura de letra grande, aumento de SIDA, circuito cerrado de televisión, cintas de audio, máquinas de lectura electrónicas y computadoras con letra grande y una función parlante, otros cambios que puedan ayuda es: cambiar el tipo de iluminación en su habitación, escribir con marcadores de punta de fieltro negros, negritas, utilice papel con líneas audaces para ayudarle a escribir en una línea recta, ponga color cinta en el borde de tus pasos para ayudarle a verlas y evitar que caiga, instalar interruptores de luz de color oscuro y enchufes eléctricos que puedes ver fácilmente contra las paredes de colores claros, uso de movimiento se enciende que enciende por sí mismos cuando entras en una habitación. Estos pueden ayudarle a evitar accidentes causados por mala iluminación, uso teléfonos, relojes y relojes con grandes números; poner etiquetas de letras grandes en el microondas y cocina, pregúntele a su doctor de ojo si tu visión está bien para la conducción segura.

Panes y peces

Comida

Cada primer y tercer sábado. De forma gratuita. Venga a disfrutar la comida, la amistad y las conexiones. Todos bienvenidos. 11:30 a 1 de la tarde. 1 de Marzo. y el 15 de Marzo, Iglesia primero presbiteriana, Center Street y 200 Oeste. Cualquier pregunta llama a Rachel al 435.554.1081 o Amy .

Si usted tiene cualquiera de las siguientes y no está usando o necesitar más podría usted por favor donarlos al Senior Center. Nos gustaría mucho:

*Rompe cabeza

*Botones

*algodón en rama

*Lana

*Libros

Sólo un recordatorio, hacemos la orientación de Asistencia médica. Si usted tiene una pregunta de Asistencia médica por favor llame Giselle o Kristine y seríamos felices establecer una cita

Que tengas la retrospectiva saber dónde has estado, la previsión para saber donde vas y el discernimiento para saber cuando ha ido demasiado lejos.



Cache Valley Adult Day Center

1488 North 200 West, Logan, Utah 84321

435-753-0400

Dignity and Independence

*Cuidando a un ser querido que
¿quiere quedarse en su casa?*

*Su ser querido puede pasar el día con nosotros
Y disfrutar de las comodidades y la familiaridad de sus
Casa en la noche*

- ◆ Terapia de música* Caring & Qualified Staff
- ◆ Arts & Crafts * Servicio de recoger al cliente para venir al Centro
- * Almuerzo y bocadillos
- ◆ Ejercicio * Pelicula y palomitas cada Viernes

Aceptamos los adultos de más edad, así como cualquier persona

Por lo menos 18 años con una discapacidad física.

Pago de tasa incluye diario, medio día y por hora

***Estamos en el edificio de CV Bible Fellowship
200 W. atras de D. I.***



Pasos que puede tomar en su vida diaria para ayudar a protegerte de la gripe.

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con una base de alcohol para lavarse las manos.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Los gérmenes se separó de esta manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Practicar buenos hábitos de salud. Dormir bien y hacer ejercicio, manejar el estrés, tomar mucho líquido y comer alimentos saludables.
- Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Si usted está enfermo con gripe-como enfermedad, permanecer en casa durante al menos 24 horas después de su fiebre se ha ido sin el uso de medicamentos antifebriles.



Según el Diccionario Merriam-Webster, la promoción se define como "el acto o proceso de promover o apoyar una causa". Creo que nuestros ancianos es muy necesario la promoción al interactuar con nuestro sistema sanitario. Incluso una visita al consultorio de su médico de atención primaria, puede ser más beneficioso para la información que se comunique con el médico y de los médicos para el personal directivo superior para llevar a casa y seguimiento a través de. Hay un fenómeno llamado "síndrome de bata blanca", que significa un aumento del nivel de estrés en el individuo ver al doctor generalmente se refleja en una mayor que la presión arterial normal. Creo que las personas mayores también tienden a tener un efecto de estrés en el que no recuerda toda la información que lo dicha por el médico. También he visto muchos una visita en la que el senior dice al doctor cómo todo va y se olvida de hacer el doctor consciente de los acontecimientos recientes como las cataratas o desmayos o mareos. Por esta razón, creo que con cada ocurrencia salud es beneficioso para la efectividad del encuentro a alguien con esa persona mayor para ser sus ojos y oídos y para recordarles de las cosas que querían contar al médico.

Con la visita promedio de cara a cara con los médicos a 8 minutos en un estudio de la Facultad de medicina de Johns Hopkins, a 14 minutos en el otro, muy pocas personas mayores traerá preocupaciones o problemas que les preocupan sin algunas preguntar del "abogado". El abogado podría ser cónyuge, hijo o hija, cuidador o nieto. El Dr. Michael Smith, jefe de redacción médica en WebMd Estados "por estar preparado para las visitas de su médico y trabajando estrechamente juntos, puedes salir al máximo el tiempo que tienes con tu doctor." El Dr. Ravi al Grivois-Shah, un médico de familia, recomienda una breve lista de preocupaciones de los senior o preguntas redactaron antes de tiempo y trajeron a la cita. Este abogado superior pueden tomar notas y le ayude a recordar la información de la cita como la posología los cambios y seguimiento. Sin estas intervenciones, a través de breves citas son a menudo un flaco favor a todos. Los médicos se quejan de sentirse han arañado la superficie y no se debe tomar el tiempo que el paciente realmente necesita. Patients often feel the doctor does not have the time for their needs. Additional issues affecting the effective office encounter can be hearing impairment such that the senior does not hear large portions of the conversation, but does not let on. So, without advocacy the appointment may have become a waste of time for all concerned. Patricia Sadoski - Cache Valley Senior Consulting

[CACHE VALLEY SENIOR CONSULTING](#)

*Professional knowledge and guidance to
advocate for senior independence and care
for each individual*



El síndrome de bata blanca,

¿Has alguna vez se a sentó en un consultorio médico y sintieron que los nervios fueron lo mejor de ti??
¿Sentí como si estuviera a punto de tener un ataque de ansiedad ahí?
¿La vista de una aguja hace tu cara pálida o incluso débil? Hace pensar en el trabajo de laboratorio que deba ocurrir hacer que te preocupes con cuáles serán los resultados. If so than you are not alone. Si es así

que no estás solo. Esto es un síndrome real. El síndrome de bata blanca, es un fenómeno en que los pacientes exposición elevada presión arterial en un ajuste clínico pero no en otros ámbitos. Se cree que esto es debido a la ansiedad que experimentan algunas personas durante una visita a la clínica. En un artículo escrito por Richard Shine una redactora de WebMD, afirma que aunque es un alma raro que realmente disfruta visitando al doctor, hay una minoría significativa de personas que tienen miedo y ansiedad que les impide obtener cuidado vital. Este problema ha crecido en importancia con el énfasis creciente de la medicina de cuidados preventivos. Con proyecciones como mamografías, exámenes de colon, colesterol comprobaciones y exámenes rectales digitales necesarios para el cuidado preventivo la voluntad de las personas a someterse a procedimientos incomodos mucho antes de que los síntomas han surgido puede ser el problema para algunos. El temor es exámenes de sangre, como sabemos que estas pruebas son una de las más importantes herramientas de diagnóstico que los doctores tienen. ¿Qué determina si buscan atención médica apropiada o evitarla? "Miedo excitado en ausencia de cualquier sentido de qué hacer, de un procedimiento de afrontamiento--es más probable que conduzca a la demora y la evitación," dice Howard Leventhal, PhD, director del centro para el estudio de las creencias de la salud

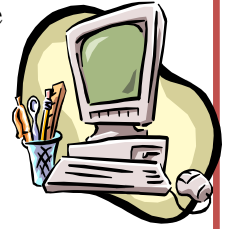
y el comportamiento en la Universidad de Rutgers. Si una persona siente ansiedad sobre cuáles serán los resultados y condena la idea actual de él, o incluso no confiar en los médicos, pueden llevar a este temor. Afortunadamente, se prueban métodos para ayudar a aliviar el temor de los médicos. Pero tratar con el problema requiere primero confesando hasta él. Algunas personas pueden esconder su miedo diciendo que no tienen tiempo para la visita de un médico, una de las primeras cosas que nos ayudará es admitir que tenemos miedo. Aquí están algunos consejos de los expertos sugieren para lidiar con el miedo de los médicos o procedimientos médicos:

1. identificar lo que te preocupa. Si usted identifica lo que es, que hace mucho más fácil de manejar porque usted puede evaluar su afrontamiento potencial.
2. enfrentar las ansiedades y tratarlos racionalmente. Esto podría ser una forma útil para superar el miedo de pruebas de detección.
3. Solicite sedantes o anestésicos. Estos pueden ser útiles para las personas con fobia a la aguja.
4. pedir una vista previa del dolor tal vez te sientas y cuánto va a durar.
5. busque a un nuevo doctor. Si tienes miedo de su médico, tal vez quieras buscar uno nuevo que evoca una reacción más relajante

Asegúrese de que sólo están haciendo compras en línea con una tarjeta de crédito que ofrece protección contra el fraude en línea. Nunca use su tarjeta de débito bancario. La mayoría de las tarjetas de crédito le reembolsará una transacción fraudulenta pero no la mayoría de los bancos.

Si se conecta a sitios bancarios para comprobar sus declaraciones, utiliza una contraseña diferente para cada sitio. Una forma sencilla de conseguir una contraseña, puede tener en cuenta es tomar una palabra y poner las vocales de números o símbolos.

Al menos 8 caracteres. Asegúrese de hacer la primera letra o la última letra como mayúscula. Por ejemplo, "contraseña" sería "p4ssw0rD" o "P@ssW0rd" o es un cero. ¿Qué te parece "B@NK Of Ut@h 1234" J



NUNCA de información a nadie por teléfono o por correo electrónico. Casi cada HACK se logra mediante la utilización de una pequeña serie de trucos para obtener pequeñas piezas de información a lo largo del tiempo. Usted no sabe lo que ya han logrado. Pueden tener para dirección y ahora sólo necesitan el apellido de soltera de su madre. Puede ser que necesiten que usted descarga algo o ir a un sitio Web. Si usted es sospechoso de una llamada o un correo electrónico, cerrar el correo electrónico o colgar y llamar directamente al banco o tiene escribiéndola directamente al sitio web de los bancos. Nunca use un enlace, escribala.

Cambie sus contraseñas de vez en cuando. Desafortunadamente, como ha demostrado la reciente edición de Target, no hay completa prueba nada en este valiente nuevo mundo digital. Sin embargo, cambiando algunas pequeñas cosas pueden dramáticamente mejorar tu seguridad y protegerte a ti mismo. No puedes dejar el "destino hacks" de afuera, pero la verdad es que la gran mayoría de robo proviene de personas promedio siendo engañados y no elaborar banca servidor hacks. Eres tu peor enemigo.



Cambios simples para hacer una casa Senior-Friendly



Hay un montón de pequeños ajustes y modificaciones simples que usted puede hacer para hacer de la casa un lugar más seguro y habitable con el paso de los años que son muy caros o completamente gratis. Aquí están varias a considerar.

Prevenir caídas : Dado que las caídas son la principal causa de lesiones entre las personas mayores, un buen lugar para comenzar a recoger cualquier posible confusión que puede hacer que usted viaje como periódicos, libros, zapatos, ropa, eléctricos o cables de teléfono. Si usted tiene alfombras, eliminarlos o utilice cinta de doble cara para mayor seguridad de los mismos. Y si tiene escaleras, considere la posibilidad de colocar pasamanos a ambos lados.

Good lighting is Una buena iluminación es también muy importante, por lo que debe agregar lámparas o apliques de luz cuando sea necesario, e instalar más brillante de todo el espectro de las lámparas accesorios existentes para mejorar la visibilidad. También compra barato algunos plug-in luces de noche en el dormitorio, el cuarto de baño y pasillos, y considerar la posibilidad de instalar luces con sensor de movimiento fuera las puertas delantera y trasera y en el camino. En el baño algunas antideslizante alfombras baño para los suelos, poner una base de caucho antideslizante o tiras en el suelo de la bañera/ducha y un carpintero instalar barras para agarrarse dentro de la bañera o ducha.

Y en la cocina, organizar sus armarios para las cosas que usa con mayor frecuencia son al alcance de la mano sin necesidad de utilizar un taburete.

Modificaciones sencillas: Cada vez más viejos pueden también producir diversas limitaciones físicas que puede hacer que su vivienda sea más difícil de usar. Algunas soluciones sencillas, por ejemplo, que puede ayudar a débiles o artríticas manos es para sustituir róna picaportes con mangos de palanca, o algunos baratos adaptadores como palanca.

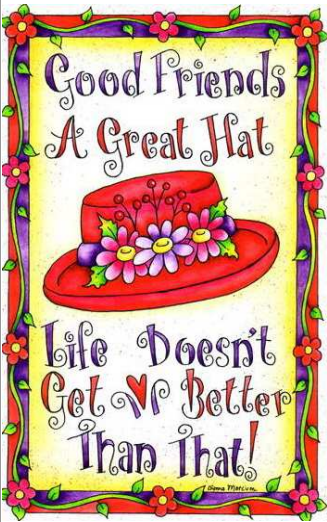
Lo mismo vale para girar el pomo o la cocina grifos del baño. Usted puede sustituir fácilmente con palanca llaves del grifo que se pueden adquirir por unos pocos dólares en la mayoría de las ferreterías, u obtener una sola palanca grifo instalado.

En la cocina, puede hacer que su despensa y armarios para facilitar el acceso por instalar mueble estantes o trapeadores. Y D-forma de asas para los armarios y cajones porque se sienten más cómodos para comprender que los mandos.

En el cuarto de baño, considere la posibilidad de adquirir un cabezal de ducha ajustable instalado y la compra de un baño o una ducha asiento de modo que se pueden duchar desde un posición de sentado seguro si es necesario. Aseo y para facilitar el acceso, comprar un asiento de inodoro vertical por unos pocos dólares. Esto puede hacer que sentarse y ponerse de pie un poco más fácil, sobre todo si eres 6' o más alto.

Y, si usted llega al punto de que es necesario utilizar un andador o silla de ruedas, puede adaptar su casa por instalar las rampas de entrada pasos y en el mini-rampas para pasar por alto los umbrales entrada. Además, puede ampliar las puertas un período adicional de dos pulgadas por instalar "swing claro desplazamiento de las bisagras de la puerta.

Señoras, por favor acompañenos para diversión de red hatters (sombrero rojo) el miércoles 26 de marzo a la 1:00. No olvides: Red Hatters siempre desgaste rojo



y púrpura así que miren a través de sus armarios y venga con esos colores. Nos veremos en Marzo.

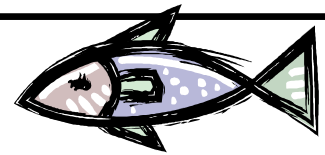
Mientras trabajaba el turno del almuerzo en un restaurante local, vi como una pareja comiendo. Parecía como si el hombre era el unico comiendo. Primero su aperitivo, entonces su principal y luego finalmente su postre. Su esposa sólo mirando, ni siquiera tocando su comida. Confundido, me acercé a la mujer y le pregunte si había algo que podia ser por ella. "No gracias", fue su respuesta, "es su turno para los dientes".



"Mi memoria se ha ido Mildred, así que cambié mi contraseña "Incorrecta". Así, cuando me conecto con la contraseña incorrecta, la computadora me dirá... "La contraseña es incorrecta".



Información nutricional sobre el salmón



Los beneficios de comer pescado alto en ácidos grasos omega-3, como el salmón, siga creciendo, beneficios son: reducir el riesgo de coronaria y accidente cerebrovascular de muertes y reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, e incluso ayudar a prevenir degeneración macular, la causa principal de ceguera en personas mayores de 49. Otro beneficio del salmón: su bajo contenido de mercurio. Salmón es un alimento muy nutritivo. 4 Onzas de salmón salvaje proporciona un día completo de requisito de vitamina D y contiene más de la mitad de los B12, niacina y selenio, y es una excelente fuente de B6 y el magnesio. Salmón enlatado también contiene grandes cantidades de calcio (debido a las espinas de los peces).



Easy Salmon Recipe

1 Tablespoon garlic powder
2 Tablespoon butter

(4) 6 oz. salmon
½ teaspoon salt

1 Tablespoon dried basil
4 lemon wedges

Directions

1. Mezcle el polvo de ajo, albahaca y sal en un tazón pequeño; frote en cantidades iguales en los filetes de salmón.
2. Derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio y cocinar el salmón en la mantequilla hasta que se doren y escamosa, unos 5 minutos por cada lado. Servir a cada trozo de salmón con cuña de limón. Sirve 4



March 2014















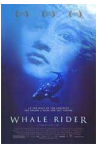






Please call 755.1720	one day in advance for reservation.	Suggested donation is \$2.75 for seniors .	Non-seniors must be receipted at the front office \$5.00.	
3 Yot in a Pot Who Roast Beast sandwiches Assorted Greens and other things Truffula Fruit Dr. Seuss Birthday!	4 Hawaiian Haystacks Sunshine Carrots Peras Panecito	5 Peces Crujientes Judías verdes Pure de manzana Pan de trigo	6 Cacerola de Taco Mezcla de California Melocotones Budín de Pan	7 Pollo de Parmesan w/pastas Verdura Italiano Apple Crisp Pan de ajo
10 Sanwhich de Puerco Tater tots Ensalada de brécol Peras Galleta	11 Sopa de tortilla con pollo Ensalada verde Melocotones Mollete de maíz	12 Salisbury Steak Púre de papa Mezcla de verduras Fruta Variada Panecito	13 Club Sandwich Chips Ensalada de guisante Mandarinas	14 Coned beef w/ cabbage Papas rojas Albaricoques Postre Panecito
17 St. Patty's Day Liz's cabbage patch stew Ensalada de pasa de zanahoria Barry's foo foo Panecito	18 Marisol's stroganoff Brécol Peras Mollete de salvado	19 Burritos de puerco Maíz Ensalada verde Jalea - de Fruta	20 Grilled hot dogs Ensalada de pasta de Veerduras Patatas fritas Pastel de mandarina	21 Chicken Strips Mac-n-cheese Guisantes Melocotones Pan de trigo
24 Papa al horno Mezcla de verduras Mandarinas Panecito	25 Sloppy Joes Potato chips Ensalada de repollo Peras Postre	26 Orange chicken Rice Oriental veggies Pineapple crisp Fortune cookie	27 Creamy cauliflower soup Sandwich de pavo Mescla de fruta Arroz con leche	28 Chicken fried steak Púre de papa w/ gravy Judías verdes Melocotones Panecito
31 Tuna Noodle casse- role Remolachas Albaricoques Galleta Pan de trigo	1 French Bread pizza Verduras Italiana Ensalada Verde Mescla de fruta	2 Porcupine meat balls Papa al horno Guisantes y zanahorias Melocotones Panecito	3 Kris's carrot chow- der Sandwich de jamón Ensalada de 4 fri- joles Peras Brownies	4 Papa con jamón y queso Zanahorias Puré de manzanas



March 2014



<p>9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:10 Line Dancing 10:15 Tai Chi 11:15 Sit-n-be-fit/ Pickle Ball 12:30 Jeopardy 1:00 Bridge</p>	<p>9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:00 Ceramics 9:30 Wii Bowling 11:15 Sit-n-be-fit 1:00 Movie</p>	<p>9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:10 Line Dancing 10:15 Tai Chi 10:30 Bingo 11:15 Sit-n-be-fit/ Ping-Pong 1:00 Bridge 1:00 Bobbin and Lace</p>	<p>9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:15 Clogging 9:30 Wii Bowling 11:15 Sit-n-be-fit 12:30 Sing Along</p>	<p>9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:10 Line Dancing 10:30 Bingo 11: Pickle Ball 11:15 Sit-n-be-fit 1:00 Bridge</p>
<p>3 10:30 Arm Chair travel (Alaska) 9:15 Breakfast Club</p> 	<p>4 1:00 Pelicula Sabrina</p> 	<p>5 9:00 Productos Basicos</p> 	<p>6 AARP 12-4 1:00 pedicura 1:15 Senior USU</p>  	<p>7 Lunch & Learn chequeo de presión arterial 10-12</p> 
<p>10 9:15 Breakfast Club</p> 	<p>11 10:30 Alpine medical repair wheelchairs and walkers. 11:00 Blood Pressure and oxygen check 1:00 The Apartment</p> 	<p>12</p>	<p>13 10:30 Confección de tarjeta 1:00 pedicura</p> 	<p>14 Lunch & Learn chequeo de presión arterial 10-12</p> 
<p>17 9:15 Breakfast Club</p> 	<p>18 1:00 Pelicula The searchers</p> 	<p>19 1:00 pedicura</p> 	<p>20 1:15 Senior USU</p> 	<p>21 Lunch and Learn chequeo de presión arterial 10-12</p> 
<p>24 9:15 Breakfast Club</p> 	<p>25 1:00 pedicura 1:00 Movie <u>Whale rider</u></p> 	<p>26 Red Hat Activity 1:00</p> 	<p>27 1:15 Senior USU</p> 	<p>28 Lunch and Learn chequeo de presión arterial 10-12</p> 
<p>30 9:15 Breakfast Club</p> 	<p>31 1:00 Pelicula My fair lady</p> 