



CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

Junio 2014

4 de Junio a las 9:00 recogida de productos basicos

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

Todos los Viernes a las 12:20 vamos a tener un “almuerzo y aprender.”

June 6th—Allie Harrison Dietician from Sunshine Terrace

June 13th—Cache Valley Transit

June 20th—Dale Robins Adult Protective Services

June 27th—Kristine Clark USU Alzheimer's Prevention

Director's Message

Periódicamente recibo un email de una empresa llamada simples verdades, son un negocio que se ocupa de mensajess motivales/inspiradores . El otro día recibí uno que me gustó especialmente y quería compartirlo con vosotros.

Corría el año 1983. En Australia, la carrera larga distancia a pie desde Sydney a Melbourne estaba a punto de comenzar, 875 kilómetros — más de 500 km. Alrededor de 150 atletas de clase mundial habían entrado, para lo que fue planeado como un evento de seis días. Así que los funcionarios de carrera fueron sorprendidos cuando un hombre de 61 años de edad se acercó y les entregó su formulario de inscripción.

Su nombre era Cliff Young, y su vestimenta de "carreras" incluye overoles y botas de agua sobre sus botas de trabajo. Al principio, negaron a dejarlo entrar. Así que el les explicó que se había crecido en una granja de 2.000 acres, con miles de ovejas. Su familia no tenía dinero ni para un caballo, ni tractores así, cuando llegaron las tormentas, su trabajo consistía en reunir a las ovejas. A veces, dijo, le tomaba dos o tres días de marcha.

¿Cuál fue la clave del éxito de Cliff Young? Pasa por varios nombres: determinación, perseverancia, persistencia, tenacidad. Significa mantener el ojo fijado firmemente en una meta y no parar, sin importar las dificultades o los obstáculos, hasta que se logre ese objetivo.

Gracias por ser un ejemplo de determinación, persistencia, perseverancia, tenacidad para mí. Gracias por mantener la cabeza alta, una brillante sonrisa en sus caras y mantener los ojos en el camino. ¿Cómo viviste tu vida muestra cómo trataste usted mismo y otros. Hay una cita: nunca se sabe el viaje ha caminado otra persona, así que ser amable con todos. Eso es el éxito.

A strong will, a settled purpose, an invincible determination, can accomplish almost anything; and in this lies the distinction between great men and little men.

-Thomas Fuller

240 North 100 East Logan, Utah

84321

Telefono: (435)755-1720

FAX: (435)752-9513

Horario: 9:00 A.M. - 4:00 P.M.

Lunes—Viernes

www.cachecounty.org

Facebook:

cache county senior citizens center





10 cosas de rendirse en Cambio para felicidad Tamara Star

Me dicen que la felicidad es una opción.

Lamentablemente complicamos nuestras vidas al punto de la incapacidad para reconocer la felicidad cuando aparece delante de nuestros propios ojos. ¿Así pues, cómo limpiamos la pizarra de la vida? Aquí están 10 cosas que tendrá que dejar a cambio de su felicidad.

1. Deje de preocuparse lo que otra gente piensa en usted. Sé que parece contra intuitivos como los seres humanos son bestias primitivos que no quieren ser echado de la aldea, pero pasar el tiempo preocupante lo que otros piensan que es un desperdicio de energía. Usted nunca podrá complacer a todos y es de su incumbencia lo que otros piensan de ti.
2. Deje de tratar de complacer a cada uno. A menos que viva la vida al latido de su propio tambor(bidón), su tribu no será capaz de encontrarle. Ser la mejor versión de ti, que puedes ser, y podrá atraer naturalmente en las personas que se suponen que te rodean.
3. Deje de participar en el chisme. El 100 por ciento del tiempo, los que comparten el chisme con usted chismearán sobre usted. Creyendo el chisme es como apostar todo a una vista de caballo invisible. La nave.
4. Deje de preocuparse. Donde los pensamientos van, fluye la energía. Preocuparse es invertir tiempo y energía en algo que usted no quiere que ocurra.
5. Aprender a dejar ir y confiar.
5. Dejar ir de la inseguridad. Cuando hay que tomar demasiado en serio a nosotros mismos, pensamos que todos los demás también lo hacen Hay una versión de usted en el planeta. Ya sea, poseerlo y deja de preocuparte por ello. Nadie realmente le importa o te observa de cerca.
6. Deje de tomar todo personalmente. La verdad es es que la mayoría de la gente también se consume con su propia vida para considerar lo que estás haciendo. Como mi primer jefe lo dijo así: "el mundo no gira a tu alrededor. Las reacciones de la gente no tienen nada que ver contigo, así déjele ir."
7. Deje el pasado. Todos hemos sido heridos, todos hemos tenido los padres que cometieron errores y todos estuvimos a través del infierno. No escuchaste a tus padres cuando estabas joven, así que ¿por qué sigues escuchando sus voces en su cabeza ? Cada experiencia en la vida le ha enseñado algo o le ha hecho más fuerte.
8. Deje de gastar el dinero en lo que no necesita, en el esfuerzo de comprar la felicidad. La vida simplemente permite que el espacio para la vida fluya. Complicamos nuestras vidas gastando demasiado dinero y llenando nuestra casa de "cosas". Menos es realmente más.
9. Deje la cólera. La cólera quema un agujero en la mano de la persona que todavía se agarra a ello. Sáquelo de una vez para siempre.
10. Deje el control. El control es una ilusión. Vivimos en un del mundo de control. Aprenda a abrazar el cambio nuevo y bienvenido; por otra parte envejecerá a través de su propia rigidez. Aprenda a dejar van.

¿Quién está listo para ir de compras? El 10 de junio nos dirigiremos a Pepperidge, Gossner, La Tienda, y helados en Caspers. Un almuerzo (\$2.75 donacion) se proporcionará. \$ 2.00 Cuota de reserva, que deberá pagarse a Marisol en la recepción. El autobús saldrá a las 10:00 de la mañana.



Eventos en la Comunidad

Panes y Peces

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. 3 de Mayo y el 17 de Mayo, Iglesia primero presbiteriana, Center Street y 200 Oeste. Cualquier pregunta llama a Rachel 435.554.1081 o Amy 435.881.9211.

Farmers Market

Sábado por la mañana encuentra un vibrante Comunidad de personas que compran, escuchan música, que visitan y se diviertan. El mercado de hoy no es sólo el mejor lugar para encontrar manualidades, arte, y productos cultivados en la zona, pero la gente también puede pasear a través de una fina semanal Feria de Arte y Artesanía. Situado en Willow Park 419 West 700 South en Logan Todos los sábados en 9:00

Summerfest June 12-14

This is an annual juried event held on the grounds of the Logan Tabernacle at 50 North Main Street. Summerfest celebrates the arts in Cache Valley by bringing people together to enjoy a festival of high quality art, music and food.
Thursday & Friday 11:00 am to 10:00 pm.
Saturday 10:00 am to 9:00 pm.
Free Admission

Gallery Walk Friday June 13 at 6:00 pm

Join CVCA in downtown Logan for the 2nd Friday Gallery Walks every even month from 6-9 pm. This free walk will feature at least 9 of Cache Valley's local businesses, galleries, and nonprofit art spaces. Art lovers of every description will have the opportunity to socialize and tour a full spectrum of spaces and mediums – all in one evening.
Start at any participating location and pick up a map; just look for the businesses marked with the official yellow banner or download online at www.cachearts.org.
Free Admission

Medicare Info

Los servicios cubiertos por la Parte B

Sangre

Si el hospital o proveedor obtiene la sangre del banco de sangre sin costo, usted no tendrá que pagarla ni reponerla. Sin embargo, le cobrarán un copago por los servicios para procesar la sangre, por cada pinta de sangre que reciba. También tiene que pagar el deducible de la Parte B. Si el proveedor tiene que comprar la sangre, usted debe pagar por las tres primeras pintas de sangre que reciba en el año o donarla (usted o alguien en su nombre).

Densitometría ósea (medición de la masa ósea)

Para prevenir el riesgo de rotura de huesos. Este servicio está cubierto una vez cada 24 meses (o con mayor frecuencia si fuese necesario por razones médicas) para los beneficiarios que cumplen ciertos requisitos o padecen de ciertos problemas médicos. Usted no tendrá que pagar por esta evaluación si su médico acepta la asignación.

Mamografía

Medicare cubre una mamografía cada 12 meses para todas las beneficiarias de 40 años o más para detectar el cáncer de mama. Medicare cubre una mamografía base para las mujeres entre 35 y 39 años. Usted no paga por la mamografía si su médico acepta la asignación.

Medicare– Ayuda Adicional (para pagar por la cobertura de sus recetas médicas)

Si su ingreso mensual no es más de \$1,460 para solteros (\$1,967 para parejas) y sus activos no son más de \$13,300 para solteros (\$26,580 para parejas), usted puede ser elegible para recibir ayuda EXTRA, un programa federal que ayuda a pagar algunos o la mayoría de los costos de cobertura de medicamentos recetados de Medicare (parte D). Los activos incluyen cuentas bancarias, acciones, bonos, 401 k etc.. Giselle y Kristine son consejeros del Ship aquí en el centro que pueden ayudarle con sus necesidades. Por favor llame para una cita y preguntar acerca de solicitar la ayuda adicional.



El 11 de junio @11:15 vamos a celebrar el mes Nacional de Campin, vamos a tener una clase de cocina. Vamos a ser ensalada de tacos, Estos son fáciles de hacer, incluso si no planeas a acampar! Por supuesto, nuestro postre implicará malvaviscos y chocolate. Vamos aprender cómo hacer estos tacos con el nombre “ walking tacos” y conos de fogata. Nos vemos allí!!



Rincón de lectura:
 reuniremos en la biblioteca a la 1:00. Disfrutamos de leer en la Esquina de Amargo y Dulce. Si no lo ha leído y busca un bien leído... ¡Digo que esto es!!! El nuevo libro que leeremos es The end of your life book club. Vengamos acompañan el 19 de junio para el club de lectores.
 Nos encontraremos en el cuarto (espacio) del ordenador a las 1:00.



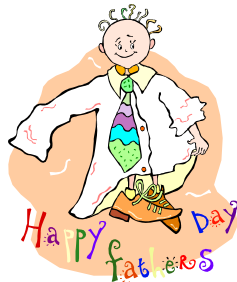
Virtual Vacation

¿No tenga el tiempo (o dinero) para ver los castillos de Japón o los castillos de Inglaterra? Para no preocuparse - no está solo en la incapacidad de viajar. Aquí en el Centro tenemos el plan perfecto, sin billetes requeridos, ningún dinero para gastar (pasar), ningún Valle del Escondite hermoso que se va y ningún fastidio de aeropuertos. Sólo(Justo) venga nos visitan en el Centro ya que disfrutamos de unas vacaciones virtuales. Comenzaremos este verano con nuestro invitado, Henny, su y su esposa encantadora, Stijne. Hablarán a nosotros un poco sobre su país y hasta traer algunos recuerdos de Holanda. Tendremos una posibilidad (azar) de experimentar este lugar hermoso primero dan a través de sus historias y cuadros proporcionados. Si ha viajado y le gustara compartir su experiencia con nosotros por favor póngase en contacto con Giselle. Acompañenos el 26 de junio a las 11:00. Un bocado ligero(claro) se proporcionará.



Did you know???

Sonora Dodd del estado de Washington tenía la primera idea “El día de padres”. Quiso honrar a su padre, que era envidado y quien crió ella y sus 5 hermanos. Era un veterano de la Guerra Civil. La primera celebración del día de padres se sostuvo el 19 de junio de 1910 en Spokane, Washington. En 1924, el presidente Calvin Coolidge apoyó la idea de un Día del Padre nacional. Sólo en 1966 el presidente Lyndon Johnson firmó la proclamación que declara el 3er domingo en junio como Día del Padre.



Doughnuts, ties and dads...

Ven y acompañanos, el 13 de junio, estaremos en la biblioteca. Habrá un montón de deliciosos postres para elegir. Por favor busque en sus armarios y saca todos esos viejos lazos. Pedimos su ayuda, reuniremos lazos para donar a servicios humanitarios. Estos lazos se enviarán por todo el mundo. Se utilizarán para la iglesia vestimenta, ropa de trabajo, entrevistas de trabajo, etc.. Así que no te olvides de mirar y traerlo al centro.



Señoras,
 acompañanos para nuestra Actividad del Sombrero Rojo el miércoles, 25 de junio a la 1:00. Recuerde su rojo y morado y nos veremos allí!



Actividades en el Centro

Lunes

9:00 Sala de Ejercicio
9:00 Alcochar
9:00 Billar
9:10 Baile country
10:15 Tai Chi
11:15 Sentarse y estar en forma
12:30 Jeopardy
1:00 Bridge

Martes

9:00 Sala de Ejercicio
9:00 Alcochar
9:00 Billar
9:00 Ceramica
9:30 Wii Bolliche
11:15 Sentarse y estar en forma
1:00 Pelicula

Miercoles

9:00 Sala de Ejercicio
9:00 Alcochar
9:00 Billar
9:10 Baile country
10:15 Tai Chi
10:30 Bingo
11:15 Sentarse y estar en forma
1:00 Bridge

Jueves

9:00 Sala de Ejercicio
9:00 Alcochar
9:00 Billar
9:15 Clogging
9:30 Wii Bolliche
11:15 Sientense y estar en forma
12:30 Sing Along
1:00 Wii bowling

Viernes

9:00 Sala de Ejercicio
9:00 Alcochar
9:00 Billar
9:10 Baile country
10:30 Bingo
11:00 Pickle ball
11:15 Sientense y estar en forma
1:00 Bridge
1:00 Pelicula



Folleto de enseñanza de visita para Junio

La enseñanza de visita Mensaje para este mes es llamado la misión divina de Jesús Cristo: Ministro y nos recuerda de nuestra capacidad de ser instrumentos en las manos del Señor y seguir su ejemplo como los que nos rodean servimos a. Una de las citas que me encantó es de David L. Beck, "padre celestial, te guiará y Los Ángeles le ayudará. Se le dará poder para bendecir vidas y rescatar almas."

¿También quieres compartir esta charla con las hermanas de que visita o como un regalo para un amigo? Luego visita nuestra tienda donde tenemos este buen volante por el precio de \$1.00.

Get Out Of The Car!

Esto es una verdadera cuenta registrada en el registro de la policía de Sarasota, Florida. Una anciana de Florida hizo compras y sobre volviendo a su auto encontraron cuatro machos en el acto de salir con su vehículo. Ella dejó caer sus bolsas y sacó su pistola, procediendo a gritar en la parte superior de los pulmones, ' tengo un arma, y sé cómo usarlo! SALGA DEL AUTO!'...Los cuatro hombres no esperan una segunda amenaza. Se escapó y corrió como un loco. La dama, un poco agitada, luego se procedió a cargar sus bolsas en la parte trasera del coche y metió en el asiento del conductor. Ella fue tan agitada que ella no conseguía su llave en el encendido. Ella intentó y probado, y entonces se dio cuenta de por qué. Fue por la misma razón que ella había preguntado por qué hubo una pelota de fútbol, un Frisbee, y dos 12-paquetes de cerveza en la parte delantera del asiento. Unos minutos más tarde encontró su automóvil había estacionado cuatro o cinco espacios más abajo. Ella carga sus maletas en el coche y condujo a la comisaría para informar de su error. El sargento a quien contó la historia no podía dejar de reír. Señaló al otro lado del mostrador, donde cuatro hombres pálidos informaban de un secuestro por una mujer loca, un anciano califó de blanco, menos de cinco metros de altura, gafas, pelo blanco rizado, y llevando una pistola grande. No se presentaron cargos.

¿Moraleja de la historia? Si vas a tener una último momento... que sea memorable!



Health Benefits of Grapes

Las uvas son ricas en polyphenolic phytochemical componen resveratrol. Resveratrol es uno de los antioxidantes potentes, que se ha encontrado desempeñar un papel protector contra cánceres de colon y próstata, cardiopatía isquémica (CHD), enfermedad del nervio degenerativa, enfermedad de Alzheimer e infecciones fungosas / virales. Las uvas son una fuente rica de minerales micronutritivos como cobre, hierro y manganeso. El cobre y el manganeso son un co-factor esencial de Antioxidante enzima, superóxido dismutase. El hierro sobre todo se concentra más en pasas. Además, 100 gramos de uvas frescas contienen aproximadamente 191 mg. de electrólitos de beneficiando de la salud y potasio.

Son una fuente también buena de vitamina C, vitamina A, vitamina K, carotenos, Vitaminas del B-complejo como pyridoxine, riboflavina y thiamin.



Chicken and Grape Spread

2 1/2 cups diced cooked chicken
1 cup grapes
1 cup finely chopped celery
1 cup chopped walnuts
1 small minced onion
1/2 teaspoon salt
1 teaspoon Worcestershire sauce
1/2 cup Miracle Whip

Mix everything together and serve on bread or crackers

Clipping

Coupon Class

June 19, 2014 Thursday

at 2:00 in the Library



Cassie del Herald Journal nos enseñará cómo ahorrar un 25 % - 75% de descuento en nuestros víveres cada semana. Más información acerca de cómo organizar las compras y la manera de cupones y ahorrar dinero.











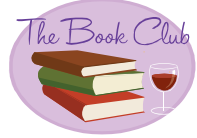








"Could you hold off clipping your coupons until I've finished reading the paper?"



Junio 2014



<p>2</p> <p>9:15 Breakfast Club</p>  <p>10:30 Viajar des de su sillion: Madagascar</p>	<p>3</p> <p>1:00 Pelicula: Arsenic and Old Lace</p>	<p>4</p> <p>9:00 Productos Basicos</p>  <p>1:00 Pedicure</p> 	<p>5</p> <p>10:30 Card Making with CNS</p> <p>12-4 AARP Conduccion Defensiva</p>	<p>6</p> <p>Almuerzo y aprender 10-12 Chequeo de presion arterial</p>  <p>1:00 Pelicula: Pete's Dragon</p>
<p>9</p> <p>9:15 Breakfast Club</p> 	<p>10</p> <p>10:00 Shopping Trip-don't forget to sign up 11:00 Chequeo de presion arterial</p>  <p>1:00 Pelicula: The Help</p>	<p>11</p> <p>11:15 Cooking Class Celebrating National Camping Month</p> <p>Musical entertainment with Roger</p>	<p>12</p> <p>1:00 Pedicure</p> 	<p>13</p> <p>Almuerzo y Aprender Desserts & Doughnuts 10-12 Chequeo de presion arterial</p>  <p>1:00 Pelicula: Life of Pi</p>
<p>16</p> <p>9:15 Breakfast Club</p> 	<p>17</p> <p>11:00 To celebrate national fruit and veggie month we will have fruit smoothies</p> <p>1:00 Pelicula: Please Don't Eat the Daisies</p>	<p>18</p> <p>1:00 Pedicure</p> 	<p>19</p> <p>1:00 Book Club</p>  <p>2:00 Clipping Coupon Class</p>	<p>20</p> <p>Almuerzo y aprender 10-12 Chequeo de presion arterial</p>  <p>1:00 Pelicula: The Greatest Show on Earth</p>
<p>23</p> <p>9:15 Breakfast Club</p> 	<p>24</p> <p>1:00 Pedicure</p>  <p>1:00 Pelicula: Finding Neverland</p>	<p>25</p> <p>1:00 Actividad de Red Hatter</p> 	<p>26</p> <p>11:00 Virtual Vacation</p>	<p>27</p> <p>Almuerzo y aprender 10-12 Chequeo de presion arterial</p>  <p>1:00 Pelicula: All About Eve</p>
<p>30</p> <p>9:15 Breakfast Club</p> 				



Junio 2014

<p>2</p> <p>Parmesan Chicken w/ Noodles Italian Veggies Apple Crisp Garlic Bread</p>	<p>3</p> <p>Vegetable Soup Chicken Salad Sandwich Chips Pears</p>	<p>4</p> <p>Baked Potato Bar Capri Veggies Mandarin Oranges Roll Birthday Cake</p>	<p>5</p> <p>Fish Scalloped Potatoes 5-way Mixed Veggies Apricots Wheat Bread</p>	<p>6</p> <p>Chicken Strips Mac-N-Cheese Green Beans Peaches Muffin</p>
<p>9</p> <p>Taco Soup Corn Muffin Apricots Cole Slaw</p>	<p>10</p> <p>French Dip Chips Carrot Raisin Salad Peaches Pudding</p>	<p>11</p> <p>Beef Stroganoff Noodles Parsley Carrots Pears Blueberry Muffin</p>	<p>12</p> <p>Chicken Enchiladas Corn Green Salad Orange Fluff</p>	<p>13</p> <p>Baked Spaghetti Italian Veggies Applesauce Herb Roll</p>
<p>16</p> <p>Tuna Noodle Casserole Beets Apricots Cookie Wheat Bread</p>	<p>17</p> <p>Sloppy Joes Potato Chips Coleslaw Pears Cookie</p>	<p>18</p> <p>Chicken Fried Steak Mashed Potatoes w/ gravy Mixed Veggies Peaches Roll</p>	<p>19</p> <p>Lentil Soup Club Sandwich Pea Salad Pears</p>	<p>20</p> <p>Hamburgers w/ fixins Potato Salad 4-Bean Salad Watermelon</p>
<p>23</p> <p>Chicken Noodle Soup w/ crackers Green Salad Barry's Foo Foo Salad Roll</p>	<p>24</p> <p>Club Sandwich Pasta Salad Chips Apple Cookie</p>	<p>25</p> <p>Breakfast for Lunch</p>	<p>26</p> <p>Sweet-N-Sour Pork Rice Broccoli Strawberry Jell-O Fortune Cookie</p>	<p>27</p> <p>Salisbury Steak Mashed Potatoes w/ Gravy Peas & Carrots Apricots Roll</p>
<p>30</p> <p>Rosemary Chicken Rice Mixed Veggies Mandarin Oranges/Pineapple Roll</p>	<p>1</p> <p>Pork BBQ Riblet Au Gratin Potatoes Broccoli Pears w/ Jell-O Wheat Roll</p>	<p>2</p> <p>Pizza Carrots Green Salad Applesauce</p>	<p>3</p> <p>Chicken Stuffing Bake Baked Potato Parsley Carrots Mixed Fruit Roll</p>	<p>Porfavor llame 755-1720 con un dia de antemano.</p> <p>Donacion sugerida \$2.75 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad.</p>