

CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

Agosto 2014

6 de Agosto 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."

August 1st—DJ-Folk Music

August 6th —BRHD Medication safety and Poison Control

August 8th— Salin Nelson-Brain Exercises

August 15th—Numero Musical

August 20th—Medicare 101

August 22nd—CNS

August 22nd Utah Legal Services by appointment only 1-4 pm

August 29th—Knight Tours and Cruises

Smith's Community Rewards Funding Opportunity

Smith está ofreciendo una nueva forma para el Cache County Senior Citizens Center recaudar dinero en 2014 y usted puede ayudar. Es simple, todo lo que debes hacer es usar tarjeta de recompensas de comunidad de tu Smith. Si no tienes una tarjeta de recompensas acaba de pedir uno en servicio al cliente de Smith. Sólo se matriculan, tienda de Smith y tarjeta de recompensa.

Aquí está cómo inscribirse:

<https://www.smithsfoodanddrug.com/topic/communityrewards-3>

Haga clic en iniciar sesión o crear una cuenta para registrarse. Una vez firmado en puede inscribirse en recompensas de comunidad de Smith o actualizar la configuración de tu cuenta existente.

Vincular la Cache County Senior Citizens Center on line en tarjeta de recompensas de tu Smith

www.SmithsCommunityRewards.com

Haga click "Enroll" y use Cache County Senior Citizens Center - nombre y /NPO number 96085 para que se sube al la carta de Smith's.

Cada vez que compras en Smith y usa su tarejeta de recompensas, el Centro automaticamente

Empieza gana puntos de Smiths. *Esto no le afectara a su crédito de puntos de gas en la bomba o el cupón de descuentos.* Todos los fondos de Smith irá directamente a la expansión de los servicios en el Centro y no parafines de administración.

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



Alcanzar Sus Metas

By Jim McDonald

Como un sabio: si no se sabe dónde ir, cualquier camino te llevará allí. Y sin embargo, muchos de nosotros no tenemos objetivos específicos para concentrarnos en los resultados y nos motiva a "levantarse y ir."

De hecho, la falta de metas pueden ser nos roba de un activo, y interesante.

Objetivos hacen una diferencia no importa cuál sea su edad. Es posible que haya escuchado hablar de la maestra de jardín de infantes que se paseaban por el aula observando cada uno de los hijos del arte. Como ella tiene a una niña que estaba trabajando con diligencia, se pregunta a ella lo que esuta dibujando. La niña respondió: "Estoy dibujando Dios." La maestra en pausa y dice, "pero nadie sabe lo que Dios parece." Sin perder el ritmo, o buscando en su dibujo la niña le contestó, "que en un minuto" todos sabran. Esa niña sabía exactamente lo que quiso lleve a cabo, un dibujo de Dios, un minuto de ahora. Esto era su declaración del objetivo; una declaración clara, concisa de un resultado final.

La mayoría de las personas no pasan mucho tiempo pensando acerca de sus metas. Aceptan lo que viene su manera y se mueven con el flujo donde quiera que estén. ¿Rara vez dejan de pensar que en realidad pueden controlar su tiempo y su vida si quieren. Eso es porque la mayoría de la gente no está seguro de lo que quieren.

Si te ocurre que en una encrucijada en su camino, ansiosos de cambiar, pero no está seguro de qué hacer, comenzar a tomar control de su vida mediante el establecimiento de metas y establecimiento de prioridades. Establecimiento de objetivos, hará que usted pueda dedicarse a lo que realmente desea, y con la dirección de un estilo más satisfactoria. Para los más de 50 grupo hay al menos seis categorías de metas dignas de perseguir: familia, educación, salud y bienestar, financieros, educativos, sociales y placer, y espiritual.

Su objetivo debe ser una explicación clara y concisa sobre el fin como consecuencia o resultado deseado. Siga estos cinco directrices para obtener ese resultado.

Póngalo por escrito:

Cuando se escribe un objetivo que usted, cree un contrato con usted mismo y pone en marcha un proceso que le ayuda a llevarlo a cabo. Por otra parte, poniendo sus metas por escrito, usted aclarar sus pensamientos y llega a una declaración precisa de lo que

usted desea lograr.

Hágase personal: Sus objetivos deben pertenecer a usted y declararan lo que quiere conseguir por sus propios motivos.

Que sea medible: Una declaración del objetivo escrita debe ser específica y incluye tales cosas como fechas, tiempos de manera que su logro o la falta de ella puede ser medido. Si por ejemplo, escriba una declaración del objetivo de ser más activos físicamente, usted debe incluir una fecha de inicio.

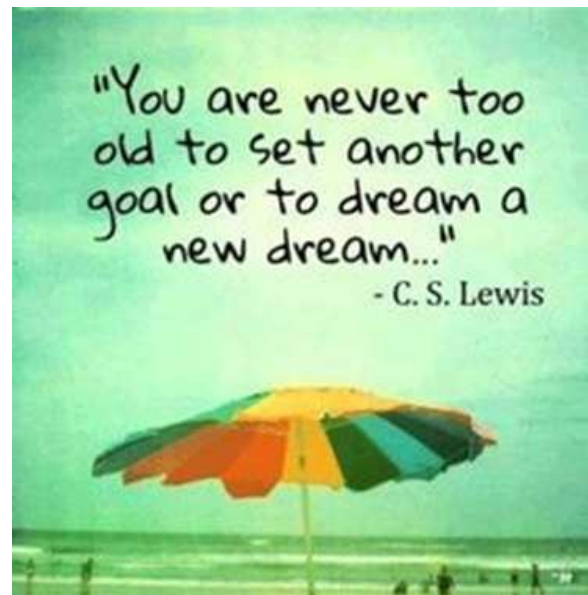
Ser realista: Escribiendo un objetivo de actividad físico, tenga en cuenta su edad presente y su salud. Si no está seguro, consulte con su profesional de la salud. No defina sus objetivos tan alto que no hay ninguna esperanza del alcanzamiento de ellos, para entonces seguramente fallará.

Enfoque en los resultados: Al preparar su declaración de la meta, se centrarse en el objetivo, no los pasos de acción de cómo llegar allí. Por su propia naturaleza, una meta es una declaración de algo que pretende lograr en el futuro y ese es su enfoque.

Pasos: Sus metas no se convertirá en una realidad porque las escribes, o porque desea verlos logrados. Usted debe tomar acción para hacer que sucedan. Para identificar los pasos necesarios para alcanzar su meta, hágase estas preguntas. ¿Qué información, conocimientos o habilidades necesito para alcanzar esta meta? ¿Qué ayuda o recursos necesito? ¿Qué obstáculos tendré que superar

Escriba su propia meta de "Salud y bienestar" Declaración y pasos de acción.

Objetivos no son escritos en piedra, reflejan su mejor desicion hoy y están sujetas a revisión como tu vida cambia. Buena suerte.



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 1:00 de la tarde. 2 de Agosto y el 16 de Agosto, Iglesia primero presbiteriana, Center Street y 200 Oeste. Cualquier pregunta llama a Rachel 435.554.1081 o Amy 435.881.9211.

Mercados de Agricultores Disponible

El valle tiene la suerte de tener dos mercados de agricultores el sábado por la mañana. Ellos son los mejores lugares para encontrar productos frescos cultivados en la zona. Situado en Willow Park, 419 West 700 South en Logan a las 9:00 am o El pobre Mercado de Richard 145 North 100 East in Logan from 7:00 am—1:00 pm.

Cache County Fair & Rodeo August 7, 8 & 9

Celebrando 135 años en la feria! La Feria del Condado de Cache y Rodeo presentan juegos mecánicos, puestos de comida, exhibiciones, etapa entertainment, reina del Rodeo concurso, ídolo Feria caché la competencia y el PRCA Rodeo. La feria comienza a las 11:00 cada día y Rodeo comienza a las 8:00 cada noche. Rodeo & Carnaval los boletos estarán disponibles en la memoria cache Edificio de administración del condado, de Macey alimentos & mercado de droga, IFA Country Store y Lee's Marketplace.

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 ayudarlo con sus necesidades. Por favor llame para una cita y preguntar acerca de solicitar la ayuda adicional.



Medicare Info

Services that Part B covers

Evaluación para detectar el cáncer vaginal y del cuello del útero

Medicare cubre la evaluación para la detección del cáncer cervical, vaginal y de mama. Como parte de la misma también se incluye un examen de los senos. Medicare paga por estos exámenes cada 24 meses para las beneficiarias de bajo riesgo y cada 12 meses para las mujeres de alto riesgo, y aquellas en edad de concebir a quienes se les hizo un examen en los últimos 36 meses y el mismo mostró alguna anomalía. Sin costo para la prueba Papanicolaou, la recolección de la muestra, los exámenes pélvicos y de los senos si su médico acepta la asignación.

Quimioterapia

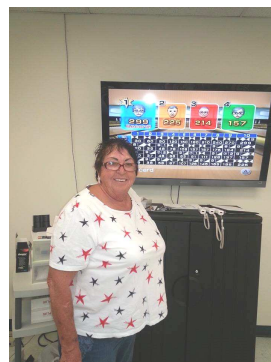
Medicare cubre el tratamiento de quimioterapia en el consultorio del médico, en una clínica independiente o en el departamento ambulatorio del hospital para personas con cáncer. Por los servicios de quimioterapia que recibe en el consultorio médico o en una clínica independiente, usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare. Si se la hacen en el departamento ambulatorio del hospital, le cobran un copago. La quimioterapia que recibe como paciente internado en el hospital está cubierta por la Parte A. Vea Cuidado de Hospital (internación) en la pagina 32

Servicios quiroprácticos (limitados)

Para corregir una luxación (cuando uno o más huesos se salen de su posición) usando la manipulación de la columna vertebral. Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare y el deducible de la Parte B. Nota: Usted paga por todos los otros servicios o exámenes ordenados por el quiropráctico (incluidas las radiografías y masajes).

Llegar a conocer a sus curiosidades

¿Por casualidad tiene una hermosa colección de artículos que le interesan, ya sea desde lugares viajó o un ¿particular afición? Estamos interesados en saber un poco sobre ti y tus intereses. Te invitamos a notificar a Giselle si desea exhibir su colección en un objeto curioso durante un mes. Tomamos turnos cada mes.



LO hizo, lo hizo realmente!! Jan anotó un 299 en Wii bowling. Una puntuación perfecta como sabes es de 300. Acompáñenos cada Martes y el Jueves para Wii bowling.

Gift Shop News

No deje de pasar por el gift shop, que se encuentra en la entrada del Centro. La nueva llegada de la mercancía es fantástico! Así que, usted puede encontrar un pequeño tesoro. Hay folletos para las maestras visitantes y cartas de amistad para un amigo, que le haría sentir bien!

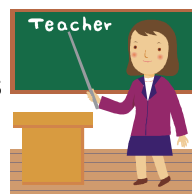
Trip to the Fair

El 7 de Agosto estaremos rumbo a la Feria del Condado de Cache. Necesitará a pagar una cuota de reserva de \$2.00 a Marisol en la recepción. Autobús saldrá a las 10:00 y nosotros lo recogeremos a las 12:00.



SPANISH 101

Cada Jueves tenemos clases de español. Si alguna vez has querido aprender, esta es la oportunidad perfecta para hacerlo. Las clases serán impartidas por un profesor de español. Ella ha estado enseñando inglés en el ELC pero también enseña inglés en su casa. Las clases se reúnen en el gimnasio a la 1:30 pm.



Rincón de Lectura:

Espero que todos hayan disfrutado leyendo "The Whistling Season". El nuevo libro que leeremos este mes es: "And Then There Were None". Nuestra próxima plática va ser el 21 de Agosto. Nos reuniremos en salón de computadoras a la 1:00 pm.



Para celebrar el mes de Aventura de todos los Americanos acompañanos mientras nos dirigimos a la ciudad de Brigham para el International Quilt Invitacional de exposiciones y los puestos de fruta y vegetales. Actividad es el 12 de Agosto. Bus saldrá a las 10:00 am. Tarifa de reserva \$2.00, que deberá pagarse a Marisol en la recepción. Bolsas de almuerzo serán proporcionados por una donación sugerida de \$ 2.75.



Luau

Para celebrar cuando el Hawai se convirtió en Estado vamos a tener un luau!! Vienen por un día lleno de diversión, manualidades, buena comida y entretenimiento maravilloso! El 22 de Agosto en 11:15 ¡No olvide de llevar camisas de la letra de la flor vistosas divertidas!



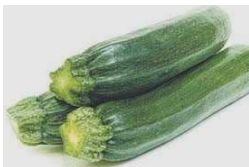
Virtual Vacation

El 28 de Agosto Susan nuevamente nos llevará en un viaje por Europa. Tenía muchas cosas que compartir la última vez que su foco principal esta vez será Inglaterra. Presentación será a las 11:00 en la Biblioteca.



Cooking Class

Zucchini Zucchini Zucchini!! Esta clase va a ser todo sobre Zucchini! Venga y únase a nosotros a medida que compartimos algunas recetas favoritas de qué hacer con todo eso que hemos calabacín creciente en nuestros jardines, o que los amigos y la familia siguen dándonos! 13 de Agosto a las 11:15 am.



Pregunta un abogado



Servicios Legales de Utah visitará el centro de ancianos el 22 de Agosto, si usted tiene preguntas por favor haga una cita con Marisol en recepción. Servicios Legales de Utah llegará en forma 1-4.

Vacation packages

¿Pensando en viajar pero no estas seguro dónde ir? Tenemos volantes de muchas agencias de viajes disponibles para usted que puede llevar a casa. Hay muchas maravillosas excursiones y paquetes vacacionales disponibles. Pregúntale a Marisol en la recepción para un volante.



Señoras:

Nuestro grupo de sombrero rojo se reunirá el Miércoles, 27 de Agosto a la 1:00 p.m. Nuestro tema este mes es "Mad Hatter Party". Asegúrese de apuntarse para la actividad. Recuerde su rojo y púrpura.



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
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 Boliche
1:00 Wii Boliche

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

Nuestra feria anual de salud / clínica de gripe será el 11 de Septiembre de 9-12. Abran muchas agencias a mano para proporcionarle información sobre los servicios que ofrecen. No te olvides de Vacúnese contra la gripe!

Usted necesitará su tarjeta de Medicare.



HELP WANTED



Buscando a aquellos que estan interesados en trabajar en otros oficios para nuestra tienda, tenemos los provisiones, pero necesitamos la ayuda extra. Contacte por favor a Kristine.

Medicare 101

Medicare puede ser a veces confuso y simplemente frustrante! Estamos aquí para ayudar. El 20 de Agosto nos acogerá una clase de Medicare 101 para ayudarte a entender un poco mejor Medicare y sus programas. Clase se llevará a cabo como un almuerzo y aprender a 12:20. Si no puede asistir a esta clase celebraremos otra clase por la tarde en Septiembre. Comienza escribiendo tu preguntas de Medicare y no te olvides de traerlo contigo.

Four Seasons Theater Company

se presentará en el Mago de Oz.



Planeamos encontrarnos en Sky View Escuela secundaria y asistir al espectáculo juntos. Marque su calendario para el 6 de Septiembre de la matinée. Si quieres asistir contacto Giselle por el costo.

Cache Valley New Horizons Orchestra Debuts in September!

Los "Nuevos Horizontes" Orquesta creará una oportunidad para los adultos para empezar estudio de un instrumento musical, y una especie de "re-punto de entrada" para aquellos que se han alejado de hacer música por muchos años. También servirá como un Laboratorio de educación musical DERIVA las grandes multinacionales y un vehículo para identificar y estudiar las formas música puede afectar a la familia.

¿Es un adulto a quien le gustaría comenzar a aprender un instrumento de cuerda? ¿Jugó en la escuela secundaria, pero no ha tocado su instrumento durante años? ¡Esta clase es para usted!

Cache Valley Center for the Arts y Universidad de Utah anuncio: Caché Orquesta Valle nuevos horizontes! 2014 Septiembre comenzar las clases.

Esta orquesta estará abierta para adultos (edades 40 y mayores) que son verdaderas los principiantes así como aquellos que lo han estudiado una cadena instrumento más temprano en la vida y no han jugado en mucho tiempo.

Visit www.CacheArts.org or call 435-227-5556 for more information.



Tangy Cucumber and Avocado Salad



Ingredients

2 medium cucumbers, cubed
2 avocados, cubed
4 tablespoons chopped fresh cilantro
1 clove garlic, minced
2 tablespoons minced green onions (optional)
1\4 teaspoon salt
Black pepper to taste
1\4 large lemon
1 lime

Directions

In a large bowl, combine cucumbers, avocados, and cilantro. Stir in garlic, onions, salt and

pepper. Squeeze lemon and lime over the top and toss.

Cover and refrigerate at least 30 minutes. Makes 4 servings.



Health Benefits of Avocados

Los aguacates pueden ser grasosos, pero eso no quiere decir que son malos para la salud.

Grasas Saludables - las grasas representan aproximadamente tres cuartas partes del número de calorías de un aguacate. La mayoría de es grasa monoinsaturada, en forma de ácido oleico. Grasas monoinsaturadas se considera un "grasas buenas" que reduce los niveles de colesterol malo en la sangre y reduce el riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca.

Proteínas- un promedio el aguacate contiene alrededor de 4 gramos de proteína, que es mucho más que la mayoría de las demás frutas.

Azúcar- contenido en azúcar del aguacate es bajo comparado con otras frutas. La mitad de un aguacate contiene aproximadamente 0,2 g de azúcar.

Vitaminas y minerales- los aguacates son una excelente fuente de potasio (contiene más por peso de plátanos). Además, los aguacates son ricos en vitamina K, vitamina B9, la vitamina B6, vitamina B5 la vitamina C y vitamina E.

Fibra dietética- un aguacate mediano contiene 11 gramos defibra, que está cerca de la mitad del diario recomendadaingesta mínima.

Aparte de ser una excelente fuente de fibra y vitaminas, la investigación sugiere que puede haber un número de otros beneficios asociados con la fruta, incluyendo: bajar los niveles de colesterol, reduciendo el riesgo de diabetes, promoción de menor peso corporal y prevención del cáncer.

Así había este ejecutivo de negocios de sexo femenino que llegó tarde a una reunión. Va 65 en una calle donde el límite de velocidad es 40. Un poli la tira y dice "¿a la señora, puedo por favor ver su licencia?" Dice que "siento, el oficial, pero lo conseguí revocó hace dos años para la conducción en estado de embriaguez." Sus surcos de la ceja y él se enderezan. "¿Bien, puedo por favor ver el registro de su coche?" Dice que "robé el coche y maté al conductor; está en el tronco (maletero)." "Señora, no SE MUEVA, pido la reserva."

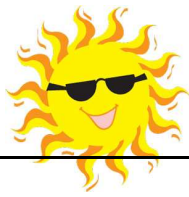
Refunfuña furiosamente en su radioteléfono portátil

Cinco minutos más tarde, la mitad de la escuadrilla se detiene, el Jefe de la policía atropella a la ventana de la mujer. "¿Señora, puedo ver su licencia?" pregunta severamente. "Por supuesto, oficial," sonrío recatadamente y saca una licencia de su monedero. Bizquea cautelosamente a ello. "Esto parece legítimo," masculla. "¿Puedo ver el registro a este coche?" Lo saca de la guantera y se lo da. "¿Señora, esté apartado!"

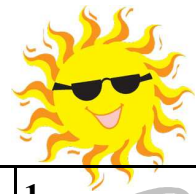
Golpea abierto el tronco (maletero) del coche y se estremece: pero era el ... completamente vacío...












La mujer blande un dedo en el primer poli y dice de modo acusador, "Y estaré seguro que el mentiroso le dijo que era ¡el exceso de velocidad también!!"






Agosto 2014



				1 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 First Aide clase (CNS) en la biblioteca 12:20 Almuerzo y Aprender: DJ performs folk music 1:00 Pelicula: Send Me No Flowers
4 9:15 Breakfast Club 	5 1:00 Pelicula: Peter Pan	6 9:00 Productos Basicos  12:20 BRHD Poison Control medication safety 1:00 Pedicure 	7 10:00 Field Trip to the Fair 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:30 Spanish 101	8 10-12 Chequeo de presion arterial 12:20 Almuerzo y Aprender: Salin Nelson Brain Exercises 1:00 Pelicula: The Three Lives of Thomasina
11 9:15 Breakfast Club 	12 10:00 Brigham City field trip 1:00 Pelicula: The Carson City Kid with Roy Rogers	13 11:15 Cooking Class	14 1:00 Pedicure  1:30 Spanish 101	15 10-12 Chequeo de presion arterial 12:20 Almuerzo y Aprender: Entretenimiento musical 1:00 Pelicula: Julie & Julia
18 9:15 Breakfast Club 	19 1:00 Pelicula: Dr. No	20 1:00 Pedicure  12:20 Almuerzo y Aprender: Medicare 101	21 1:00 Book Club  1:30 Spanish 101	22 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 Luau 12:20 Almuerzo y Aprender: CNS 1-4 Utah Legal Services by apt. only 1:00 Pelicula: The Illusionist
25 9:15 Breakfast Club 	26 1:00 Pedicure  1:00 Pelicula: The Wizard of Oz	27 1:00 Actividad de Red Hatter 	28 11:00 Virtual Vacation 1:30 Spanish 101	29 10-12 Chequeo de presion arterial Almuerzo y Aprender: Knight Tours and Cruises 1:00 Pelicula: Ephriam's Rescue



Agosto 2014

<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>				<p>1</p> <p>Spaghetti California Blend Tropical Fruit Garlic Toast</p> 
<p>4</p> <p>Ham Creamed Potatoes Scandinavian Blend Fruited Jell-O Roll</p>	<p>5</p> <p>Breaded Chicken Sandwich Chips Carrot Raisin Salad Mixed Fruit Dessert</p>	<p>6</p> <p>Polynesian Meatballs Rice Green Beans Egg Roll Pineapple Cake</p>	<p>7</p> <p>Lentil Soup Ham Sandwich Pea Salad Peaches</p>	<p>8</p> <p>Chicken Tenders Mashed Potatoes with Gravy Cali-blend veggies Apple Salad Roll</p>
<p>11</p> <p>Baked Potato Bar Mixed Veggies Fruit Crisp Roll</p> 	<p>12</p> <p>Tomato Florentine Soup Turkey Sandwich Coleslaw Tropical Fruit</p>	<p>13</p> <p>Chicken Alfredo with Noodles Peas Apricots Muffin</p>	<p>14</p> <p>Pigs in a Blanket Mac N Cheese Carrots Pears Dessert</p>	<p>15</p> <p>Chicken Cordon Bleu Baked Potato Mixed Veggies Fruit Salad</p>
<p>18</p> <p>Beefy Mac Green Beans Cherry Cobbler Corn Bread</p>	<p>19</p> <p>Breakfast</p>	<p>20</p> <p>Swiss Steak Mashed Potatoes with Gravy Mixed Veggies Applesauce Roll</p>	<p>21</p> <p>Baked Ziti Sicilian Blend Veggies Apricots Garlic Bread</p>	<p>22</p> <p>Chicken Teriyaki Hawaiian Macaroni Salad Broccoli Salad Pineapple Jell-O</p>
<p>25</p> <p>Meatloaf Mashed Potatoes with Gravy Parsley Carrots Pears Roll</p>	<p>26</p> <p>Corn Chowder Tuna Salad Sandwich Oriental Salad Mixed Fruit</p>	<p>27</p> <p>Hamburger with fixins Potato Salad 4-Bean Medley Melon</p> 	<p>28</p> <p>Parmesan Chicken Tuscan Blend Veggies Peaches Garlic Bread Cookie</p>	<p>29</p> <p>Beef Enchiladas Refried Beans Chuck Wagon Corn Berry Mix</p>