

# CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

Septiembre 2014

## 3 de Septiembre 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**

**Todos los Viernes a las 12:20 vamos a tener un “Almuerzo y Aprender.”**

September 1st—Closed Labor Day

September 5th—Sunshine Terrace—Alzheimer's

September 12th— Medicaid/Musical Entertainment

September 19th— Bridgerland Audiology

September 26th—CNS—Caring for Caregivers

**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](http://www.cachecounty.org)**

**Facebook:**

***cache county senior citizens center***

## *Directors Message*

Septiembre es el mes de envejecimiento saludable, un mes dedicado a ayudar a las personas obtener una perspectiva más positiva acerca de envejecer. Para seguir con este tema vamos a celebrar nuestro anual "Feria de Salud", el 11 de Septiembre de 9:00-12:00. Hemos invitado a varias agencias que le proporcionará consejos saludables, pruebas e información acerca de sus servicios por si acaso podrías necesitarlas algún día. Además no te olvides el Departamento de Salud de Bear River va estar para dar vacuna antigripal; No hay ningún costo si traes tu tarjeta de Medicare.

Aquí están algunos consejos saludables para ayudarnos a disfrutar de este mes y celebrar la vida.

**1. Ponerse en movimiento:** Hacer ejercicio regularmente para mantener un cuerpo sano y el cerebro. Únase a nosotros en línea bailando, Sit-n-Be Fit y obstrucción.

**2. Permanecer social:** tomar una clase, hacer trabajo voluntaria, jugar juegos, ver a viejos amigos y hacer nuevos nuevos amigos

**3. Comer saludable:** Comer frijoles y otros alimentos ricos en fibra para salud digestiva y corazón

**4. Añadir algunas especias:** Añadir las hierbas y especias a tus comidas si medicamentos opacar sus papilas gustativas.

**5. Mantener balance:** Practicar tai chi para mejorar la agilidad y evitar caídas. Ofrecemos una clase de Tia Chi cada el lunes & el miércoles de 10:15

**6. Caminar:** Caminatas diarias, enérgicas, como este mes de septiembre pueden impulsar tanto el corazón y los pulmones.

**7. Dormir bien:** Hable con un especialista del sueño si no se duerme plácidamente durante la noche.

**8. Vencer los “blues”:** Si ha estado abajo emocionalmente un rato, ver a un doctor. La depresión se puede tratar.

**9. No Se Olvide:** Para ayudar a tu memoria, hacer listas, seguir rutinas, despacio y organizar.



## September is Healthy Aging Month Focusing Attention on Physical and Mental Wellness

Posted by Nancy Wurtzel

Septiembre es el mes de envejecimiento saludable, una observancia nacional prestando especial atención a los aspectos positivos de envejecer. Reconocida como una campaña de bienestar nacional, el mes de envejecimiento saludable está diseñado para poner un foco en la longevidad de nuestros ciudadanos y cómo pueden envejecer con éxito; evitando la disminución de la salud física, mental y emocional. "Ya que nuestra población está viviendo más tiempo, personas están desarrollando expectativas más altas para una mejor calidad de vida en la tercera edad," dice el Dr. Lorne S. Label, neurólogo certificado y director del centro de longevidad cerebral ([www.brainlc.com](http://www.brainlc.com)) en Thousand Oaks, California. "Es vital que enseñamos a la gente cómo mantener sus cuerpos y mentes trabajando a su máxima capacidad". Un programa de envejecimiento saludable incluye ejercicio, buena nutrición, reducción del estrés, suficiente sueño y evitar riesgos de salud obvios tales como fumar." "La comunidad médica una vez se pensó que, si bien el cuerpo se benefició de una buena salud, es muy poco lo que se puede hacer para ayudar a regenerar el cerebro. Ahora sabemos que el cerebro es muy resistente y es posible mantener el cerebro fuerte y ágil como uno crece," dice el Dr. Etiqueta. De hecho, recientes investigaciones cognitivas ha demostrado que el cerebro puede seguir renovando las células durante la vida de una persona. No importa si son nueve o noventa. Todavía se puede aprender, se puede tomar un poco más de tiempo. Nuevas pruebas médicas también muestra que un programa individualizado puede ayudar a disminuir la progresión del deterioro cognitivo y, por lo tanto, aumentar la calidad de vida. ¿Qué medidas puede tomar para optimizar su función cerebral? En primer lugar, la mayoría de las cosas que son buenas para el cuerpo es bueno para el cerebro. También es importante que sea socialmente activo, mantener una actitud positiva, buscar el humor en la vida y seguir aprendiendo. De hecho, el aprendizaje es la verdadera clave para mantener una buena función cognitiva. Esto significa abordar nuevas tareas y aficiones, como el hecho de tomar una clase de baile, dominar un instrumento musical, viajar a lugares nuevos, intentando su mano en proyectos de arte, el aprendizaje de un programa de ordenador o incluso estudiar un nuevo idioma. Al igual que tu cuerpo, tu cerebro necesita ser ejercido con frecuencia. Juegos de ingenio y de las actividades, a veces llamado "neurobics", se conectará el cerebro la memoria, razonamiento espacial, visual y el procesamiento de la información. Estos juegos de ingenio debe ser divertido e interesante, y que deben ser cada vez más difícil, así que tienes el mejor entrenamiento cognitivo. La línea inferior es que tomando las riendas de su bienestar es la clave del éxito de envejecimiento. Envejecimiento Saludable mes puede ser un catalizador de las personas que han sido puesta fuera de los necesarios cambios en el estilo de vida.



"Nunca es demasiado tarde para mejorar su salud. Si usted no ha tenido una reciente revisión médica, a continuación, programar un examen físico. Los resultados mostrarán el estado actual de la salud y revelar cualquier inquietud médica subyacente. Esto le servirá de base para la creación de un programa activo que se puede integrar en su vida. Si usted toma estos pasos, usted tendrá un cuerpo más sano y a la mente a disfrutar de sus últimos años en la mayor", comenta el Dr. Etiqueta.

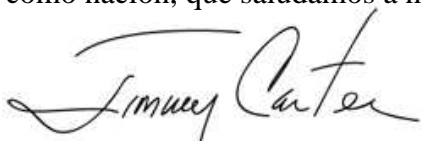
## Feliz Día de los Abuelos!...Septiembre 7, 2014

En 1978, el Presidente de los Estados Unidos Jimmy Carter firmó una proclamación para el día de los abuelos, sabiendo que era importante reconocer los millones de abuelos en el país para el amor y el apoyo que dan a sus familias. Anuncio 4580 - Nacional Día de los abuelos, 3 Agosto, 1978 El Presidente de los Estados Unidos de América



Nuestra nación fue modelada por la sabiduría y la valentía de nuestros fundadores, y por la firmeza de las sucesivas generaciones que han mantenido su visión a través de dos turbulentos siglos de desafío y de crecimiento. Cada familia norteamericana está de igual manera en forma y guiado por sus antepasados. Al igual que una nación entera y se ve fortalecido por su historia, por lo que una familia aprende y se ve fortalecido por su comprensión de las generaciones precedentes. Como los estadounidenses viven más tiempo, más y más familias se ven enriquecidas por las experiencias compartidas con sus abuelos y bisabuelos

Los ancianos de cada familia tiene la responsabilidad de establecer el tono moral de la familia y en la transmisión de los valores tradicionales de nuestra Nación, de sus hijos y nietos. Han soportado las dificultades y los sacrificios que ha producido gran parte de los avances y el confort de hoy en día. Por lo tanto, resulta apropiado que como individuos y como nación, que saludamos a nuestros abuelos por su contribución a nuestra vida.—



## 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. 6 de Septiembre y el 20 de Septiembre, 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.

### Brigham City Peach Days

La Celebración de Días del Duraznos Anual de Brigham City se programa hacia el 5 y 6 de Septiembre comenzando a las 10:00am. Los Días del durazno son uno de los festivales más grandes en Utah del Norte. Partir de 1904 esta es una de las más largas tradiciones en Utah y es lo que le hace famoso a Brigham City . El acontecimiento del fin de semana recibe 2 desfiles, un carnaval, entretenimiento, una reina del Melocotón, la señorita Brigham City  
Un espectáculo de motocicletas, más de 200 artesanos y vendedores de alimentos, y el más grande espectáculo de coches personalizados en el Oeste de los Estados Unidos con más de 1.000 coches en la pantalla. Este año el grupo Midas whales, es el entretenimiento con un concierto gratuito, el sábado 6 septiembre a las 7:30 p.m. en la calle principal. Brigham City Centro  
Situado en 6 North Main Street.

### REEDS Pharmacy Flu Shot

Si no puede asistir a la feria de salud que ocurra este mes y realmente quiere la vacuna de la gripe, no se desesperen que tendremos a la farmacia de REEDS disponibles en el centro el 6 Oct de 9 a 12. No se olvide de traer su tarjeta de seguro , y si no tiene cobertura de seguro la vacuna de la gripe es de \$25.00.



## Los servicios cubiertos por la Parte B de Medicare

### Examen para la detección del cáncer colorrectal

Estas pruebas pueden detectar crecimientos precancerígenos y prevenir el cáncer colorrectal a tiempo cuando el tratamiento es más eficaz. Uno o más de los exámenes siguientes pueden estar cubiertos:  
—Sangre oculta en la materia fecal—Si tiene 50 años o más, una vez cada 12 meses. El examen es gratis si su médico o proveedor de la salud acepta la asignación.  
Sigmoidoscopia flexible—Si tiene 50 años o más, una vez cada cuatro años (48 meses) o 120 meses después de la colonoscopia anterior para aquellas personas que no son de alto riesgo. Usted no tendrá que pagar por esta evaluación si su médico acepta la asignación.

—Colonoscopia—Una vez cada 120 meses (si es una persona de alto riesgo, cada 24 meses), o 48 meses después de la sigmoidoscopia flexible previa. No hay edad mínima. Usted no tendrá que pagar por esta evaluación si su médico acepta la asignación. Nota: Si se encuentra un pólipo u otro tejido y se lo quita durante la colonoscopia, tal vez tenga que pagar el 20% de la cantidad aprobada por Medicare por los servicios del médico y un copago que le cobrará el departamento ambulatorio del hospital.

—Enema de bario—Una vez cada 48 meses si tiene 50 años o más (si es una persona de alto riesgo, cada 24 meses) cuando se usa en lugar de una sigmoidoscopia o de una colonoscopia. Usted paga 20% de la cantidad aprobada por Medicare por los servicios del médico. Como paciente ambulatorio del hospital tendrá que pagar el copago que cobra el hospital.



### 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.



### Clase de pintura de la roca

Tengo una divertida una idea para hacer estos...



Si me quieren acompañar el 9 de Septiembre a las 11:00. Vamos a divertirnos!

## 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.

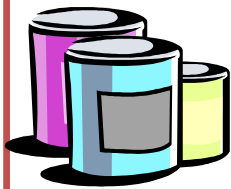


### Rincón de Lectura:

Espero que todos hayan disfrutado leyendo "And Then There Were None". El nuevo libro que leeremos este mes es: "Sarah: Women of Genesis" by Orson Scott Card. Nuestra proxima platica va ser el 18 de Septiembre. Nos reuniremos en salon de computadoras a la 1:00 pm.



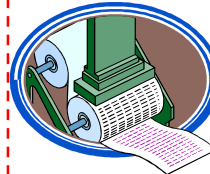
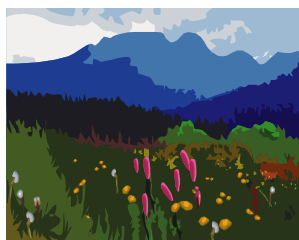
### Cooking Class



Pensando hacer con todos aquellos alimentos de los productos básicos? Para nuestra clase de cocina este mes que vamos a compartir algo de diversion Ideas que cambiarán la forma en que piensan de los productos básicos. Clase de Cocina se reunirá en 11:15 el 10 de Septiembre.

### Viaje al Cañón.

Únase a nosotros a medida que vaya en una última aventura este Verano. Vamos a tener un picnic en el cañón. El almuerzo será proporcionado por un sugiere un donativo de \$2.75, así como una reserva de \$2.00 pago en la oficina principal. 16 de Septiembre. Autobús le dejará a las 10:00.



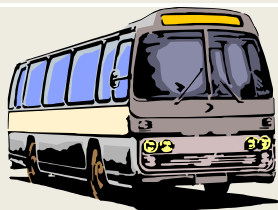
¿Alguna vez quiso ver como el periodico Herald Journal se imprime? Únase a nosotros el 23 de Septiembre para ir a la imprenta donde el periódico se produce, el bus saldra a las 10:00 am. El almuerzo se proporcionará a una donación sugerida de \$2.75 así como una reserve de \$2.00 pagados a Marisol en la oficina delantera.

### Arm Chair Travel

Hemos disfrutado veer las diapositivas y las presentaciones presentadas ambos por Henny y Susan a lo largo del verano. Para nuestra proxima "vieje por el sillón" sera el 8 de Septiembre a las 10:30 am visitaremos Grecia. Miraremos un video y habra un bocadillio.



Tomaremos un viaje en autobús de la CVT el 18 de Septiembre.



Tránsito CVT nos recogerá a las 10:00 am y nos dará información sobre las rutas y horarios. Si está interesado por favor inscribirse con Marisol.

### Medicare 101

Por la tarde para aquellos que no pudieron venir a nuestra presentación en Agosto estaremos ofreciendo una clase 101 de Medicare. Tendremos un especialista en Medicare disponible para responder a esas preguntas difíciles. No te olvides de traer papel y lápiz a esta clase muy informativa. Esta clase será el 17 de Septiembre a las 6:30 de la tarde.

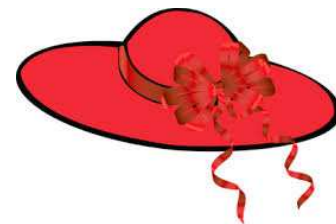
### Rincón de Salud



¿Desea saber más sobre un determinado tema de salud sobre usted o un ser querido, pero no quiere esperar hasta su próximo cita para investigar? Temas como: incontinencia, las interacciones medicamentosas, artritis, dolor crónico o depresión, etc. Estamos muy contentos de asociarnos con Harmony Home Health para ofrece un lugar donde las sugerencias se pueden presentarse y discutidas por un médico, enfermera o farmacéutico. Cada mes tendremos una sección en el boletín que contará con estos temas de salud. Si tiene alguna sugerencia por favor colóquelo en la caja en la oficina. Todos estos factores pueden hacerse anónimamente.

### Señoras:

Nuestro grupo de sombrero rojo se reunirá el Miércoles, 24 de Septiembre a la 1:00 p.m. Asegúrese de apuntarse para la actividad. Recuerde su rojo y purpura. Nos reuniremos en el lado este de la sala comedor.



## 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  
1:30 Bobbin Lace

### Jueves

9:00 Sala de Ejercicio  
9:00 Alcochar  
9:00 Billar  
9:15 Clogging  
9:30 Wii Bolliche  
1:00 Wii Bolliche

### 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



Septiembre es el mes anual de envejecimiento saludable cuando se recordaron a los estadounidenses en todo el país para centrarse en los aspectos positivos de envejecer y asumir la responsabilidad personal de la salud-física, social, mental o financieramente. Únase a nosotros el 11 de Septiembre de 9 a 12 para nuestra feria anual de salud / clínica de gripe. Habrá muchas agencias a mano para proporcionarle información sobre los servicios que proporcionan, así como consejos saludables para mantenernos al día. No te olvides de Vacúnese contra la gripe! No hay ningún cargo para su vacuna contra la gripe si usted trae su tarjeta de Medicare.



### Four Seasons Theater Company

se presentará en el Mago de Oz. Planeamos

encontrarnos en la escuela secundaria de Sky View para asistir al espectáculo juntos. Marque su calendario para el 6 de Septiembre de la matinée 1:00 pm. Si quieres asistir contacto Giselle por el costo. Aquí en el centro hemos sido afortunados de recibir un descuento por \$5.00 para la muestra. Si quieres asistir contacta a Giselle para comprar su boleto.

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.



### 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](http://www.CacheArts.org) or call 435-227-5556 for more information.





## Health Benefits of Peaches

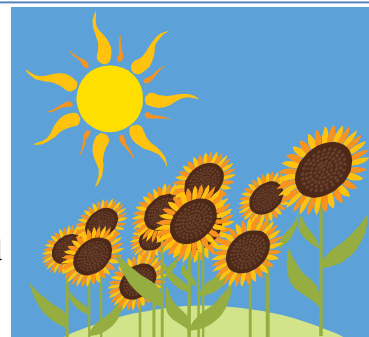
Wonderfully delicious peaches are low in calories (100 g just provide 39 calories) and contain no saturated fats. Nonetheless, they are packed with numerous health promoting compounds, minerals and vitamins. Fresh peaches are a moderate source of antioxidant, *vitamin C*. Vitamin-C has anti-oxidant effects and is required for connective tissue synthesis in the body. Consumption of foods rich in vitamin C helps the body develop resistance against infectious agents, and help scavenges harmful free radicals. Fresh fruits are also a moderate source of **vitamin A** and  **$\beta$ -carotene**.



$\beta$ -carotene is a pro-vitamin, which converts into vitamin A in the body. Vitamin A is essential for vision. It is also required for maintaining healthy mucus membranes and skin. Consumption of natural fruits rich in vitamin A is known to offer protection from lung and oral cavity cancers. They are rich in many vital minerals such as potassium, fluoride and iron. Iron is required for red blood cell formation. Fluoride is a component of bones and teeth and is essential for prevention of dental caries. Potassium is an important component of cell and body fluids that help regulate heart rate and blood pressure. Peaches contain health promoting flavonoid poly phenolic antioxidants such as *lutein*, *zea-xanthin* and  *$\beta$ -cryptoxanthin*. These compounds help act as protective scavengers against oxygen-derived free radicals and reactive oxygen species (ROS) that play a role in aging and various disease processes.

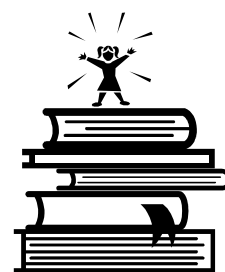
## Who's ready to Compete??

Back in April many of you came to the class that was hosted by Andersen Seed and during that class, pumpkin seeds and sunflower seeds were handed out to those that wanted to participate in a friendly competition to see who could grow the biggest or tallest plant. If you have been taking care of your garden treasure and are ready to show it off please let us know. Prizes are ready to be awarded to the tallest sunflower or the fattest pumpkin. We would love to take a picture of your beauty to show it off in the newsletter.



## Senior University

Senior U will begin September 10th. Classes will be every Wednesday at 1:15 pm. If interested in attending classes please sign up at the front desk with Marisol. There will be no tuition fee for this class.



## Fresh Peach Cobbler

- 4 cups fresh peaches
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 cup flour
- 1 cup sugar
- 1/2 teaspoon salt
- 1 egg, beaten
- 6 tablespoons butter melted



### Directions:








- 1- Place peaches in bottom of 9x9 pan or casserole.
- 2- Sprinkle lemon juice over peaches.
- 3- Sift dry ingredients.
- 4- Beat egg slightly and add to dry ingredients, toss with fork until crumbly.
- 5- Sprinkle over peaches.
- 6- Drizzle butter over top.
- 7- Bake at 375 degrees for 35-40 minutes.





# Septiembre 2014



<p>1</p> <p><b>Closed for Labor Day</b></p>	<p>2</p> <p>1:00 Pelicula: <b>La Bamba</b></p>	<p>3</p> <p><b>9:00 Productos Basicos</b></p>  <p><b>1:00 Pedicure by Harmony Home Health &amp; Hospice</b></p>	<p>4</p> <p>10:30 Cards with CNS</p> <p>12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase</p> <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>5</p> <p><b>10-12 Chequeo de presion arterial</b></p> <p>12:20 Almuerzo y Aprender: Sunshine Terrace-Alzheimer's</p> <p>1:00 Pelicula: <b>Dial M for Murder</b></p>
<p>8</p> <p><b>9:15 Breakfast Club</b></p>  <p>10:30 Arm Chair Travel: Greece</p>	<p>9</p> <p>11:00 Rock Painting</p> <p>1:00 Pelicula: <b>Hatari</b></p>	<p>10</p> <p>11:15 Cooking Class</p> <p>1:15 Senior U</p>	<p>11</p> <p>9-12 Health Fair</p> <p><b>1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care</b></p> <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>12</p> <p><b>10-12 Chequeo de presion arterial</b></p> <p>12:20 Almuerzo y Aprender: Medicaid/Musical Entertainment</p> <p>1:00 Pelicula: <b>To Have &amp; Have Not</b></p>
<p>15</p> <p><b>9:15 Breakfast Club</b></p> 	<p>16</p> <p>10:00 Canyon Fall Trip</p> <p>1:00 Pelicula: <b>The Goodbye Girl</b></p>	<p>17</p> <p><b>1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care</b></p> <p>1:15 Senior U</p> <p>6:30 pm Medicare 101</p>	<p>18</p> <p>10:00 CVT bus field trip</p> <p><b>1:00 Book Club</b></p>  <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>19</p> <p><b>10-12 Chequeo de presion arterial</b></p> <p>12:20 Almuerzo y Aprender: Bridgerland Audiology</p> <p>1:00 Pelicula: <b>Good Will Hunting</b></p>
<p>22</p> <p><b>9:15 Breakfast Club</b></p>  <p>First Day of Autumn</p>	<p>23</p> <p>10:00 Herald Journal Field Trip/printing press</p> <p><b>1:00 Pedicure by Integrity Home Health &amp; Hospice</b></p> <p>1:00 Pelicula: <b>Mrs. Doubtfire</b></p>	<p>24</p> <p>1:00 Actividad de Red Hatter</p>  <p>1:15 Senior U</p>	<p>25</p> <p>12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase</p> <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>26</p> <p><b>10-12 Chequeo de presion arterial</b></p> <p>12:20 Almuerzo y Aprender: CNS-Caring for Caregivers</p> <p>1:00 Pelicula: <b>The Mirror Has Two Faces</b></p>
<p>29</p> <p><b>9:15 Breakfast Club</b></p> 	<p>30</p> <p>1:00 Pelicula: <b>Clear and Present Danger</b></p>			



# Septiembre 2014

<p><b>1</b></p> <p><b>Closed for Labor Day</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Baked Fish English Chips Mixed Veggies Mandarin Oranges Muffin</p>	<p><b>3</b></p> <p>Zucchini Soup Chicken Salad Sandwich Carrot Raisin Salad Pears</p>	<p><b>4</b></p> <p>French Bread Pizza Peas Green Salad Peaches</p>	<p><b>5</b></p> <p>Taco Casserole Mixed Veggies Spiced Apples Corn Bread</p>
<p><b>8</b></p> <p>Chicken Tenders Mac-N-Cheese Broccoli Mixed Fruit Bran Muffin</p>	<p><b>9</b></p> <p>Salmon Loaf Baked Potato Mixed Veggies Cheesy Roll Fruit Crisp</p>	<p><b>10</b></p> <p>Baked Spaghetti Italian Veggies Applesauce Garlic Bread</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pulled Pork Sandwich Chips Coleslaw Crushed Pineapple Jell-O</p>	<p><b>12</b></p> <p>Hearty Chicken Noodle Soup with Crackers Green Salad Barry's Foo Foo Roll</p>
<p><b>15</b></p> <p>Beef Stroganoff Noodles Peas &amp; Carrots Pears Blueberry Muffin</p>	<p><b>16</b></p> <p>Split Pea Soup Turkey Sandwich Peaches Cookie</p>	<p><b>17</b></p> <p>Autumn Chicken Scalloped Potatoes Scandinavian Veggies Apricots Roll</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sweet &amp; Sour Pork Rice Egg Roll Oriental Veggies Mandarin Oranges Fortune Cookie</p>	<p><b>19</b></p> <p>Pork Chops Au Gratin Potatoes Capri Veggies Applesauce Roll</p>
<p><b>22</b></p> <p>Tuna Noodle Casserole Beets Applesauce Cookie Wheat Bread</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ham Sandwich Chips Pea Salad Pears Cookie</p>	<p><b>24</b></p> <p>Chicken Enchiladas Chuck Wagon Corn Green Salad Peaches</p>	<p><b>25</b></p> <p>Breakfast for Lunch</p>	<p><b>26</b></p> <p>Chicken Fried Steak Mashed Potatoes With Gravy Green Beans Apricots Roll</p>
<p><b>29</b></p> <p>Beef Stir-Fry Rice Egg Roll Mandarin Oranges Fortune Cookie</p>	<p><b>30</b></p> <p>Chicken Stuffing Bake Mashed Potatoes California Blend Veggies Peach Cobbler Roll</p>			<p><b>Porfavor llame 755-1720 con un dia de antemano.</b></p> <p>Donacion sugerida \$2.75 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad.</p>