

Enero 2015

CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

240 North 100 East Logan, Utah 84321

HORARIO: 9:00 A.M. – 4:00 P.M. Lunes—Viernes

TELEFONO: (435)755-1720 FAX: (435)752-9513

www.cachecounty.org

**Visítenos en Facebook:
Cache County Senior
Citizens Center**

7 de Enero 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**

***Clase de Cocina el 21 de
Enero. Vamos a hacer
TAMALES!**

“Almuerzo y Aprender.”

— January 16th — Sunshine

Terrace Glaucoma Testing

— January 30th — AFI Estate
Planning

Panes y Peces

El 3 & 17 de Enero. De forma
gratuita. Venga a disfrutar la
comida, la amistad y las conexiones.
Todos bienvenidos. Iglesia primero
presbiteriana, Center Street y 200
Oeste. 11:30-1:00.

****Queremos dar las gracias la
funeraria de Allen-Hall y Nelson
por su generosidad el año pasado.
Han donado mensual a nuestro
programa de comida y les
agradecemos sinceramente *****

****Las classes de “Stepping
On” (Clase de como prevenir
callidas) por el Bear River Health
Dept. empieza el 20 de Enero a las
10**

***Estaremos cerrados el 19 de
Enero por el cumpleaños de
Martin Luther King Jr.**



Happy New Year!

Mensaje de Directora

Durante el mejor día soleado, la lupe más potente no encenderá el papel si sigue moviendo el cristal. Pero si lo enfoca y sostiene, el papel se encenderá, esto es el poder de la concentración.

Un hombre que viajaba y se detuvo en una intersección Le pidió a un anciano , " ¿ Adónde me lleve este camino? " El anciano le preguntó: " ¿A dónde quieres ir? " El hombre respondió: " No sé . " El anciano dijo: "Entonces tome cualquier camino . ¿Qué diferencia hay ? "

Cierto. Cuando no sabemos adónde vamos, cualquier camino nos llevará allí.

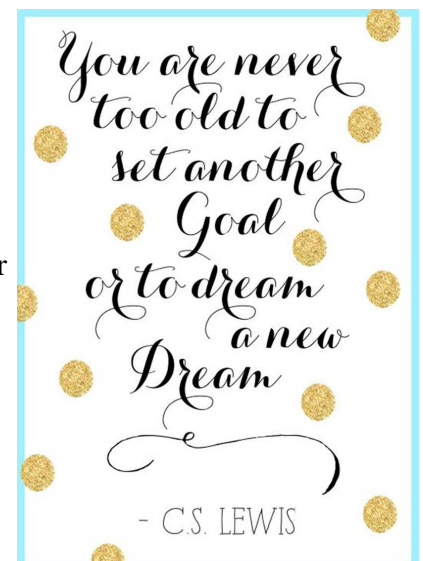
Supongamos que usted tiene todos los jugadores de fútbol once, con entusiasmo listo para jugar el juego, todo cargado y entonces alguien quitaron el poste.

¿Qué pasaría con el juego? No queda nada. ¿Cómo mantiene puntaje?
¿Cómo sabes que has llegado?

**Entusiasmo sin rumbo es como
reguero de pólvora y conduce a
la frustración.** Los objetivos dan un
sentido de dirección.

Podría usted sentarse en un tren o un
avión ¿sin saber(conocer) dónde iba?

La respuesta obvia es no. ¿Entonces por
qué pasa la gente por la vida sin tener
algún objetivo?





El glaucoma es un grupo de desórdenes del ojo que conducen al daño del nervio óptico y causan la pérdida de la visión y la ceguera. Como no hay por lo general síntomas o dolor asociado con el inicio de Glaucoma, ha llamado al Ladrón Silencioso de la Vista

El glaucoma es una causa principal de ceguera .

Aproximadamente 120,000 americanos son ciegos a consecuencia del glaucoma. Esto representa el 9% al 12% de todas las causas de la ceguera en los Estados Unidos.

SÓLO un examen de ojos pueden detectar el glaucoma .

El glaucoma sólo se puede diagnosticar a través de un examen ocular completo . El diagnóstico más eficiente es con dilatación o un escáner de retina

¿Cuáles son los diferentes tipos de glaucoma ?

El glaucoma sólo se puede diagnosticar a través de un examen de la salud del ojo completo. El diagnóstico más eficiente es con la dilatación o una exploración retinal.

Glaucoma de ángulo abierto

Glaucoma crónico de ángulo abierto es la forma más común de glaucoma. La "apertura" ángulo de drenaje del ojo se pueden bloquear de forma gradual una mayor presión del ojo. Si este incremento de presión produce daño al nervio óptico, que se conoce como glaucoma crónico de ángulo abierto. El daño del nervio óptico y pérdida de la visión por lo general ocurre de una manera tan gradual e indolora que no está consciente del problema hasta que el nervio óptico ya está dañado.

Glaucoma de ángulo cerrado

El término glaucoma representa un grupo de trastornos oculares que generan daño al nervio óptico. El glaucoma es un trastorno ocular degenerativo y es una de las principales causas de ceguera en los Estados Unidos.

El glaucoma de ángulo cerrado es una condición en la que el iris en el ojo cambia de lugar y bloquea el conducto de salida del humor acuoso, el líquido que llena el ojo. Esta obstrucción de líquido causa una rápida acumulación de presión en el ojo.

El glaucoma de ángulo cerrado es una condición que requiere tratamiento médico inmediato para conservar la visión.



EKG de evaluación

Medicare cubre un EKG de evaluación una sola vez si usted tiene una orden de su médico emitida como resultado de la visita médica preventiva única "Bienvenido a Medicare". Vea las páginas 59-60. Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare y el deducible de la Parte B. También cubre un EKG como examen de diagnóstico.

Vea la página 57. Si le hacen el EKG en un hospital o en una clínica del hospital, también tendrá que pagar el copago del hospital.

Anteojos (cobertura limitada)

Medicare paga por un par de anteojos con marcos estándar (o un par de lentes de contacto) después de una cirugía de cataratas con implante de una lente intraocular. Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare y tiene que haber pagado el deducible de la Parte B. Nota: Medicare sólo pagará por los anteojos o lentes de contacto de un proveedor inscrito en el programa de Medicare, sin importar quien presente la reclamación (usted o su proveedor).

Examen de glaucoma

Medicare paga por este examen cada 12 meses para aquellos beneficiarios de alto riesgo. Usted es considerado de alto riesgo si padece de diabetes, tiene un historial familiar de glaucoma, es afroamericano y tiene 50 años o más o hispano de 65 años o más. El examen debe hacerlo un oftalmólogo autorizado legalmente para trabajar en su estado. Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare y el deducible de la Parte por la visita médica. Tendrá que pagar un copago por los servicios ambulatorios del hospital.

Computadores para los Niños

Lamentablemente algunas familias locales no pueden permitirse ni siquiera una computadora básica. Es una oportunidad para que usted pueda ayudar a estas familias en nuestra comunidad locales. Si por casualidad tiene un computadora antiguo . THINK of SMART COMPUTERS una compañía local aquí en Logan, Se han comprometido a proporcionar computadoras a esa familias 100% libre de cargo. Su personal donara su tiempo, suministros y piezas. Todo lo que necesitas hacer es donar. El año pasado había reformado 30 computadoras y donó todos ellos a las escuelas locales.



Llame al 563-8324 y pida por Derik.

Fraude: como afecta la persona de la Tercera Edad

Los mayores de edad en especial deben ser consciente de los esquemas de fraude por las siguientes razones:

- Mayors de edad tienen más probabilidades de tener un ahorro, ser propietarios de su casa, y / o tener un crédito excelente, todo lo cual los hacen atractivos a los estafadores.
- Las personas que crecieron en los años 1930, 1940, y 1950 fueron generalmente criados con Buenos morales y de confianza. Los estafadores se aprovechan estos rasgos, sabiendo que es difícil o imposible para estos individuos para decir "no" o simplemente cuelgue el teléfono.
- Los estadounidenses mayores de edad son menos propensos a reportar un fraude, porque no saben a quién reportar, son demasiado avergonzado por haber sido estafado, o no saben que han sido estafados. Víctimas de edad avanzada no pueden denunciar los delitos, por ejemplo, porque están preocupados de que los familiares pueden pensar las víctimas ya no tienen la capacidad mental para hacerse cargo de sus propios asuntos financieros.
- Cuando una víctima anciana que hace denunciar el delito, a menudo hacen testigos pobres. Los estafadores saben los efectos de la edad sobre la memoria, y que cuentan con las víctimas de edad avanzada no ser capaz de suministrar suficiente información detallada a los investigadores. Además, la realización de las víctimas que han sido estafados puede tomar semanas o, más probable, el contacto de meses después con el defraudador. Este período de tiempo prolongado hace que sea aún más difícil de recordar los detalles de los eventos.
- Las personas mayores están más interesados en y susceptible de productos que prometen un aumento de la función cognitiva, la virilidad, el acondicionamiento físico, propiedades anti-cáncer, y así sucesivamente. En un país donde nuevas curas y vacunas para enfermedades de edad han dado toda esperanza americana para una vida larga y fructífera, no es tan increíble que los productos de los estafadores "pueden hacer lo que ellos dicen. **Additional Resources on Frauds Impacting Seniors:** - [USA.gov Resources for Seniors](#)
- [Resources from the United States Senate Special Committee on Aging](#)



Estafas Común en Fraude

- Telemarketing Fraude
- Carta de Nigeria o " 419 " Fraude
- Robo de Identidad
- Esquemas de cuota por adelantado
- Cuidado de la Salud Fraude / Fraude de seguro médico
- Amortización / Strawman / Bonos Fraude

Estafas de Inversión

- Carta de Crédito Fraude
- El primer banco del Fraude
- Esquemas Ponzi
- Esquemas de la pirámide

Fraudes en Internet

- El fraude en Internet subasta
- No Entrega de Mercancía
- El fraude de tarjetas de crédito
- Fraude de Inversiones
- Fraude de negocios
- Carta de Nigeria o " 419 " Fraude

Fraud Target: Senior Citizens

- Cuidado de la Salud Fraude / Fraude de seguro médico
- Medicamentos Recetados de Falsificaciones
- Funeraria y Cementerio Fraude
- Fraudulentas " Antienvjecimiento " Productos
- Fraude Telemarketing
- Fraude en Internet
- Instituciones de Inversión
- Invertir estafas hipotecarias



Vegetarian Chili

1 tablespoon vegetable oil
1/2 cup chopped yellow bell pepper
2 cups chopped onions
1/2 cup chopped green bell pepper
2 garlic cloves, minced
1 tablespoon brown sugar
1 1/2 tablespoons chili powder
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon dried oregano
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon black pepper
2 (16 ounce) cans stewed tomatoes, undrained
4 (15 ounce) cans kidney beans, undrained

Mix everything in a large stock pot. Bring to a boil. Simmer on low heat for 1 hour. Top with sour cream and shredded cheddar cheese if desired.



Frijoles son una excelente fuente de hierro y proporcionar la vitamina C y vitamina A, entre otros nutrientes que su cuerpo necesita para la salud en general.



Ellos también son una buena fuente de proteína y fibra. Esta fuente de proteína es particularmente bueno para usted porque no tiene las grasas saturadas y colesterol que muchas otras fuentes de proteínas contienen, tales como carnes rojas. Esto le da a la salud del corazón otra alza saludable de frijoles. La fibra viene en dos formas: soluble e insoluble, y frijoles proporcionan ambos. La fibra soluble ayuda a reducir la cantidad de colesterol que se absorbe de los alimentos, y la fibra insoluble aumenta el volumen necesario para obtener buenos movimientos de salud y de los intestinos digestivos.

Vamos a tener un día muy festivo el 21 de Enero durante nuestra clase de cocina ... vamos a hacer tamales!! Si ya sabe cómo prepararlos de venir y ayudarnos a montarlos. Invitamos a todos a venir!! También tendremos algunos tamales ya hicimos y listos para vender. Si usted quisiera comprar algunos precios son \$13.50 para una docena \$6.75 para una media docena. Tamales individuales son \$1.50. Consiga sus pedidos con Marisol no más tarde que 16 de Enero. Serán de cerdo con salsa roja.



THE *Ultimate* LIST

1. GET MORE SLEEP.
2. DRINK MORE WATER.
3. GET MORE EXERCISE.
4. READ MORE.
5. GET MORE ORGANIZED.
6. CLEAN MORE OFTEN.
7. EXPLORE MORE.
8. RELAX MORE.
9. HAVE MORE PATIENCE.
10. FORGET DOING 'MORE.'

Just try your best.



Únete a nosotros para celebrar el cumpleaños de Elvis el 08 de Enero a las 11:00 am. Vamos a tener su bocadillo preferido... Crema de mani, banana, con tosino. Por supuesto que ninguna fiesta esta complete sin la torta y helado!

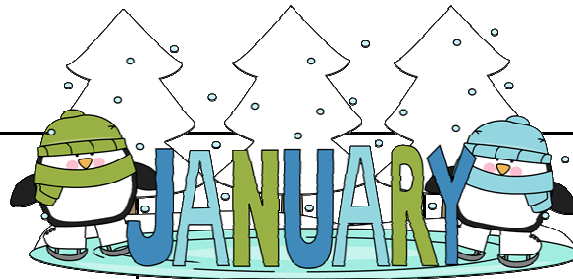


Enero 2015



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
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	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:00 Pool Room 9:00 Ceramics 9:30 Wii Bowling 1:00 Movie	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/Ping- Pong/Pickle Ball 1:30 Bobbin Lace	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:15 Clogging 9:30 Wii Bowling 1:00 Wii Bowling 1:30 Spanish 101	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:10 Line Dancing 10:30 Bingo 11:00 Pickle Ball 11:15 Sit-n-be-fit 1:00 Bridge/Movie/ Internet Help
			1 CERRADO PARA LA VACACIONES	2 CERRADO PARA LA VACACIONES
5  9:15 Breakfast Club 12:30 Jeopardy	6 1:00 Pelicula: Ever After	7  9:00 Productos Basicos 10-3 RED CROSS blood drive 1:00 Pedicure by Harmony Home Health & Hospice	8  1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 11:00 Elvis Bday Party! Join Giselle in having PB&J sandwiches 1:30 Spanish 101	9  10-12 Chequeo de presion arterial 1:00 Pelicula: The Lucky Texan
12  9:15 Breakfast Club 12:30 Jeopardy	13 1:00 Pelicula: Oh Brother Where Art Thou	14 11:15 Music Class— Win it in a Music Minute!	15 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Book Club  1:30 Spanish 101	16  10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Almuerzo y Aprender: Sunshine Terrace Glaucoma Testing 1:00 Pelicula: The Road Home
19 Cerrado por cumpleaños de Martin Luther King Jr.	20 10:00 Fall Prevention Class 1:00 Pelicula: Jakob the Liar	21 11:15 Cooking Class Tamales! 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care	22 1:30 Spanish 101	23  10-12 Chequeo de presion arterial 1:00 Pelicula: The Kid
26  9:15 Breakfast Club 12:30 Jeopardy	27 10:00 Fall Prevention Class 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice 1:00 Pelicula: Mirror Mirror	28 11:15 Grief Preparedness Class 1:00 Actividad de Red Hat 	29 1:30 Spanish 101	30  10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Almuerzo y Aprender: AFI Estate Planning 1:00 Pelicula: Bringing up Baby

2015



<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>2</p> <p>CERRADO PARA LA VACACIONES</p>
<p>5 Tomato Florentine Soup Tuna Salad Sandwich 4-Bean Salad Applesauce</p>	<p>6 Hawaiian Haystacks Peas Roll Peach Cobbler</p>	<p>7 Pig in a Blanket Mac & Cheese Carrots Mixed Fruit Cake</p>	<p>8 Beef Enchiladas Refried Beans Corn Pears</p>	<p>9 Chicken Fried Steak Mashed Potatoes with Gravy Green Beans Apricots Roll</p>
<p>12 Rosemary Chicken over Noodles Mixed Veggies Pears Roll</p>	<p>13 Potato Soup Ham Sandwich Coleslaw Apricots</p>	<p>14 Steak Fajitas Spanish Rice Corn Peaches</p>	<p>15 Spaghetti Italian Veggies Applesauce Garlic Bread</p>	<p>16 Ham Au Gratin Potatoes Peas Mixed Fruit Roll</p>
<p>19</p> <p>Cerrado por cumpleaños de Martin Luther King Jr.</p>	<p>20 Breakfast for Lunch</p>	<p>21 Sweet n Sour Meatballs with Rice Oriental Salad Egg Roll Tropical Fruit Fortune Cookie</p>	<p>22 Baked Fish Cheesy Potatoes Mixed Veggies Peaches Bran Muffin</p>	<p>23 Pizza California Blend Veggies Green Salad Fruit Jell-O</p>
<p>26 Baked Potato Bar Mixed Veggies Apricots Roll</p>	<p>27 Chicken Alfredo Blend Veggies Garlic Bread Pears</p>	<p>28 Patio Soup Egg Salad Sandwich Applesauce Cookie</p>	<p>29 Lasagna California Blend Veggies Tropical Fruit Garlic Bread</p>	<p>30 Santa Fe Chicken with Rice Capri Blend Veggies Applesauce Dessert</p>