

Febrero 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

Mensaje de Directora

Habia una vez una mujer que le encantaba chismear. Cada día se sentaba con sus amigos chismeando sobre las cosas malas que otros habían hecho. "¿Puede creer que hizo esto?" "¿Puede creer que dijo esto?" "¿Y vio qué llevaba? Un hombre de su edad..." Un día el Rabino pidió verla. "Hay algo que quiero que usted haga para mí", le dijo. Le dio un cojín y le dijo que fuera afuera a cortar el cojín y luego y soltar todas las plumas al viento. "¿Pero por qué?" suplicó. "Sólo haga como pido", le dijo. La mujer fue afuera, cortó el cojín lo abrió y soltó todas las plumas al viento donde rápidamente volaron lejos y fuera de vista. "Ahora", dijo el Rabino, "Me gustaría que usted salga y devuelva todas las plumas". "Pero no puedo", suplicó. "Han volado en toda la calle, y sobre la colina. Nunca seré capaz de traer todos de regreso". El rabino la miró severamente. "Y por tanto es con palabras y chisme ocioso", le dijo. "Las palabras una vez dichas nunca pueden ser devueltas. No hay narración a qué distancia viajarán y que daño podrían hacer. De aquí en adelante, quiero que piensas antes de hablar".



Cuando quitamos mérito a otros en nuestro discurso, nuestras palabras malévolas son dispersadas en el extranjero y no pueden ser juntadas atrás. Siguen deshonrando y dividir muchos días, meses, y años después de que los decimos ya que tardan en mentes de la gente y pase de un soplón al siguiente.

A menudo no realizamos el poder de nuestras palabras. Nuestras palabras pueden ser usadas para aumentar o derribar. Podemos tener un impacto positivo a las vidas de otra gente cuando usamos nuestras palabras positivamente. Considere cuánto lo apreciamos cuando alguien lleva tiempo para expresar palabras de gratitud, honor o alabanza; o qué enriquecido somos cuando alguien toma un interés genuino en nuestras vidas. La conversación que se concentra lo que está bien y honorable puede edificar otras vidas de la gente y la ayuda refuerzan la comunidad.

Muy a menudo, sin embargo, nuestro discurso es usado de un modo destructivo. Cuando nosotros quitamos mérito a otros en nuestro discurso, nuestras palabras malévolas son dispersadas en el extranjero y no pueden ser juntadas atrás. Siguen deshonrando y divididos en muchos días, meses, y años después de que lo decimos ya que tardan en mentes de la gente y pase de un soplón al siguiente. Derribamos a otros cuando indicamos sus puntos débiles, los criticamos o nos quejamos de ellos cuando no están presentes. Otro pecado del discurso es murmurar, que niega o menosprecia puntos buenos de alguien. Hablar mal de otra persona cuando él o ella no están presentes "a fin de ennegrecer su nombre bueno". La murmuración puede ser hecha hablando falsamente sobre alguien, presentando sus faltas como mayores que realmente son, o atribución de una intención mala a su buena acción, porque no queremos que su reputación sea realzada.

Otro pecado del discurso que es tan malo es el porte del cuento que es el que quien procura menospreciar el nombre bueno de alguien y procura hacerlo en el secreto. Trabajos que llevan el cuento con la intención específica de dividir amistades.

El chisme, la murmuración y el porte del cuento pueden causar la herida del nombre bueno del otro y dividir a la gente el uno del otro. Cuando nuestra conversación es caritativa y se concentra lo que es verdad, está bien, y hermoso, edifica a otros y construye la comunión más profunda entre la gente. Espero que ya que comenzamos este año nuevo llevaremos tiempo para hacernos estas preguntas diarias: ¿creo la unidad alrededor de mí? ¿O causo la división por chisme, crítica o envidia? ¿Busco el bien en otros?

4 de Febrero 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**

"Almuerzo y Aprender"

**Febrero 13th — Valentine
Special Entertainment by
Colleen Gordin**

**Febrero 19th — 9:30 –12:00 Wii
Bowling Tournament Hosted by
CNS**

**Febrero 19th —12:15 Sky View
Social Dance Club Entertain-
ment**

**Febrero 20th — Heart Health
with Sunshine Terrace**

**Febrero 27th — Cache Valley
Mortuary**

Panes y Peces

El 7 & 21 de Febrero. 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.

****Do you need your income
taxes done? Schedule your
appointment with Marisol in the
front office starting February
2nd.****

****Estaremos cerrados el 16
de Febrero para el día de
los Presidentes.****

Mes de la concienciación sobre Baja

Visión —Febrero

Febrero es el Mes de Conciencia de la Visión Baja AMD/Nacional. AMD o la degeneración Macular relacionada con la Edad son la causa principal de la pérdida de la visión que afecta más de 15 millón de adultos sobre la edad de 50. Entender cómo AMD afecta su visión. Tome su mano izquierda y cubra su ojo izquierdo, ahora haga un puño con su mano derecha. Tome su puño derecho y colóquelo directamente delante de su ojo derecho. La única cosa que debería ver es imágenes en su periferia o visión del lado. Ahora suponga que esto es cómo debe funcionar dentro del mundo.

AMD

La degeneración Macular relacionada con la edad se puede desarrollar tan despacio que es no antes de que la visión se hace con severidad mala el paciente notará. La Degeneración Macular relacionada con la edad principalmente destruye el central agudo la visión controlada por un punto detrás de la retina llamado el macula. La visión central aguda es necesaria para leer, conducir, identificar caras, mirar la televisión y realice tareas diarias que requieren todo derecho la visión.

Factores de Riesgo

La causa exacta de AMD no es conocida. Pero hay varios factores de riesgo que pueden desempeñar un papel. Unos que puede ayudar a controlar, unos que no puede. Las mismas cosas que le ponen en peligro para la enfermedad cardíaca y también acarician le ponen en peligro para AMD. Éstos incluyen :

- Hipertensión — colesterol Alto — Obesidad — Fumar .

Los riesgos que no puede controlar incluyen la edad, la historia de la familia, el género y la raza.

Síntomas

Los síntomas de AMD incluyen líneas borrosas, onduladas o un punto negro en su vista. También puede notar la deformación visual tal como :

- Las líneas rectas o las caras que parecen onduladas — Entradas que parecen se doblaron — Objetos que parecen más pequeñas o más lejos — — Si nota alguno de estos síntomas, debería ver a un oftalmólogo

Medicare Info

Vacunas contra la gripe

Medicare generalmente paga por la vacuna una vez cada otoño o invierno. Usted no tiene que pagar si su médico o proveedor que se la aplica acepta la asignación.

Exámenes del pie y tratamiento

Medicare cubre este examen y tratamiento si tiene daño neurológico relacionado con su diabetes y/o cumple ciertos requisitos. Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare y el deducible de la Parte B. Por los servicios ambulatorios que recibe en el hospital le cobrarán un copago.

cuanto antes. Si es diagnosticado con AMD mojado, es importante ver a un especialista de la Retina para el cuidado más apropiado.

Viviendo con AMD

Aproveche al máximo de tu visión. Millones de personas tienen la degeneración macular y los millones de ellos siguen haciendo todo que siempre hacían. Como usted nunca hágase ciego con AMD, siempre hay la vista disponible si sabe cómo usarlo.

La visión periférica que tiene le ayuda a ponerse alrededor de la casa y fuera. Hay dispositivos y las técnicas para todo de leer a la cocina a la mirada de deportes por la TV. Debería dejar de ir en coche a algún punto, pero para todo lo demás, hay a solución.

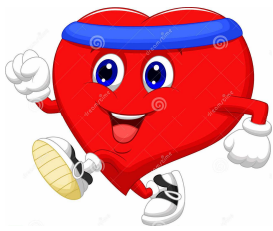
Si pierde la vista, hay algunas cosas simples que puede hacer en su propio para mejorar su capacidad de ver. ¡No se haga desalentado! Tendrá que probar probablemente dispositivos múltiples antes de que encuentre el que que trabaja para usted. Éstos se extienden de lupas que son sostenidas en la mano o suspendidas en un soporte a dispositivos que atan a sus gafas u ordenadores que le ayudan a leer. Cosas puede hacer en su propio :

- Mejore la iluminación en su casa y oficina. Esto no necesariamente puede significar que debería aumentar la iluminación o el resplandor. La luz deslumbrante a menudo es un problema para la gente con la baja visión. Tendrá que experimentar para ver que trabajos mejor para usted. Las luces especiales son disponible a través de muchos catálogos
- El uso alto contrasta para leer y escribir. Escriba en cartas grandes con un amplio rotulador en el papel blanco o ligero.
- Use libros de la letra grandes o intente otros medios, como libros sobre cinta, disco o mp3. La mayor parte de bibliotecas tienen una sección de éstos o los puede encontrar en línea. También hay bibliotecas especiales para persona corta de vista.
- Use una lupa portátil. Al principio, puede encontrar un poco de ayuda en su farmacia local probando varias pequeñas lupas portátiles disponibles. Si uno de ellos ayuda a su visión, lo debería usar seguramente. Otros dispositivos de ampliación pueden ser más útiles si su visión es muy mala.

Tendremos venta de tamales otra vez. Si le gustara comprar, los precios son \$13.50 para una docena, \$6.75 para media docena.

Tamales solos son \$1.50 cada uno. Ponga sus pedidos con Marisol antes del 13 de Febrero. Serán de carne de cerdo con la salsa roja. El día de recoja será el 20 de Febrero.





El ejercicio beneficia a la gente de cada edad y aquellos con condiciones del corazón. las condiciones no son ninguna excepción. Adaptado de The American Council sobre la 10 primera lista del Ejercicio de motivos los mayores deberían ejercicio, aquí

están los primeros ciclo :

1. **Optimize la salud de corazón**

El ejercicio regular, cardiovascular combinado con una dieta sana ayuda a prevenir la enfermedad cardíaca.

Pero todavía se puede beneficiar si tiene problemas de corazón. La formación cardiovascular apropiada puede ayudar a mejorar su circulación, regule su tensión arterial y póngase diabetes bajo control. "Programas de ejercicios tales como rehabilitación cardíaca ayudar a orientar a los pacientes mediante cambios en el estilo de vida, tales como la dieta y la actividad física", dice Cleveland Clinic Rehabilitación Cardíaca Supervisor Michael Crawford, la Sra. "Realizar actividad física de la manera correcta, junto con la optimización dieta, ha demostrado mejoras en la reducción LDL colesterol, reducir los triglicéridos y colesterol HDL aumento".

2. **Mantenga la diabetes**

Ejercicio aeróbico regular también ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre, lo que a su vez, ayuda a controlar la diabetes tipo 2 (junto con la dieta y los medicamentos). Con cuidado para balancear la dieta y el ejercicio, puede reducir su dependencia de los medicamentos recetados para el tratamiento de la diabetes.

3. **Mantener su fuerza**

Soporte de peso o ejercicio de resistencia se acumula tu masa muscular. Además de hacer más fuerte, incremento de la masa muscular puede ayudarle a aumentar su metabolismo y ayudar a perder tejido graso no saludables. Fuerza ejercicio de construcción es especial-

mente beneficioso para las personas mayores, que se están recuperando de cirugía del corazón. Crawford explica: "Después de la cirugía de corazón, una persona puede perder hasta un 15 por ciento de su fuerza en solo una semana de acostado en la cama. La fuerza (entrenamiento de resistencia) en el momento adecuado le ayudará a recuperar la pérdida de resistencia después de una cirugía del corazón".

4. **Mejore su estado de ánimo**

¿Has notado cómo tus problemas parecen lejos después de una caminata enérgica o arriostamiento nadar? Hay una explicación científico para eso. Ejercicio aumenta endorfinas, que son las hormonas que te hace "sentirse bien" que ayuda a elevar tu estado de ánimo. El ejercicio regularmente sigue mejorando en tu cuerpo y tu mente.

Tratamiento de enfermedades del corazón no es fácil. Crawford se explica que el ejercicio "le da a una persona un sentido de logro y la normalidad." Cardíaca rehab permite los enfermos del corazón en situaciones similares a colaborar en la consecución de objetivos comunes. "Esto crea apoyo y bienestar para las personas en su camino a la recuperación", dice.

5. **Independence**

El ejercicio le ayuda a mantener su independencia. Cuando es más fuerte, puede hacer más cosas para usted. En vez de confiar en otros para la ayuda, puede mantener más control de su vida. La cirugía cardíaca y las condiciones cardíacas afectan a la gente de todos los años, pero es sobre todo importante para mayores mantener su fuerza y capacidad de mantener actividades regulares. La recuperación de la cirugía cardíaca es un esfuerzo de toda la vida. El ejercicio puede ser su mejor aliado en ser adecuado, optimista y autosuficiente. Recuerde, siempre pregunte a su médico antes de comenzar un régimen de ejercicio o reanuda el ejercicio después de una cirugía del corazón o un ataque al corazón.

Tome Control de su Salud: 6 Pasos Para Prevenir una Caída

Cada 14 segundos, un adulto más viejo es visto en un departamento de emergencia para una herida relacionada con la caída. Muchas caídas son evitables. Mantenerse seguro con estos consejos!

1. Buscamos crear equilibrio, fuerza y flexibilidad. Únase a nuestra Tai Chi clase! Todos los lunes y miércoles a 10:15
2. Hable con su proveedor de atención médica. Pedir una evaluación de su riesgo de caída. Comparte tu historia de recientes caídas.
3. Con regularidad examine sus medicaciones con su doctor o farmacéutico. Asegúrese que los efectos secundarios no aumentan su riesgo de caerse. Tomar medicaciones sólo como prescrito.
4. Haz tu chequeo de visión y audición anualmente y cambie sus anteojos los ojos y los oídos son clave para mantenerte en tus pies .
5. Proteja su hogar. Eliminar peligros que disparan, aumentar la iluminación, aseguren las escaleras e instalar agarraderas en áreas clave.
6. Diríjase a sus miembros de familia. Aliste su apoyo en tomar medidas simples para quedarse seguro. Las caídas no son sólo una cuestión de unos mayores.

**** El Departamento de salud de Bear River está organizando una serie de clases Prevención de caídas. La clase es 7 semanas. Son cada Martes a las 10:00 en la biblioteca . ***





Seared Scallops with Warm Fruit Salsa

A hot skillet is key to a deep golden sear on the scallops.

Prepare the Warm Fruit Salsa in

the same skillet as the scallops for an easy one-pan cleanup. Jasmine rice rounds out the meal.

Ingredients

12 large sea scallops (about 1 1/4 pounds)

Cooking spray

1/4 teaspoon freshly ground black pepper

1/8 teaspoon salt

Warm Fruit Salsa

4 teaspoons sliced green onions

Preparation

1. Pat scallops dry with paper towels. Heat a large nonstick skillet over medium-high heat. Coat pan with cook-

ing spray. Sprinkle scallops evenly with pepper and salt. Add scallops to pan; cook 3 minutes on each side or until done. Remove scallops from pan; keep warm.

2. Prepare Warm Fruit Salsa.

3. Discard any accumulated juices from scallops; top evenly with Warm Fruit Salsa and onions. Serve immediately.

Warm Fruit Salsa

2 teaspoons olive oil

1 garlic clove, minced

2 cups diced pineapple

1 1/4 cups chopped red bell pepper

1/4 cup green tea with mango (such as Snapple)

2 teaspoons low-sodium soy sauce

1 tablespoon chopped fresh mint

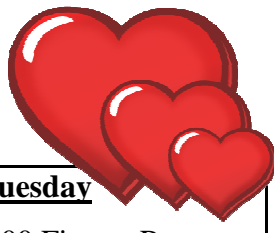
Preparation

1. Heat oil in a large nonstick skillet over medium-high heat. Add garlic; sauté 1 minute. Stir in pineapple and next 3 ingredients, scraping pan to loosen browned bits; cook 3 minutes. Stir in mint.


Vieiras son buenas fuentes de tres minerales de fósforo, magnesio y potasio. Junto al calcio, el fósforo es el mineral más abundante en el cuerpo. El fósforo es particularmente importante para huesos fuertes y dientes. Cada parte de vieiras contiene aproximadamente 300 miligramos de fósforo, aproximadamente el 30% del valor diario. El magnesio también es importante para la salud del hueso y también desempeña un papel en más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Una porción de vieiras proporciona alrededor del 19% del valor diario de magnesio. El potasio es un mineral esencial para salud cardiovascular así como el funcionamiento correcto para todas las células del cuerpo. El potasio desempeña un papel en la función muscular normal y puede mantener niveles de la tensión arterial normales. Los festones proporcionan 444 miligramos de 2000 necesario diariamente para niños y adultos sobre la edad de 10.



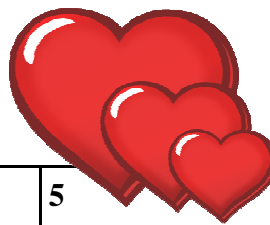
We had a wonderful time preparing our own Tamales during cooking class last month! Don't forget to come to Cooking Class on Wednesday February 11th at 11:15 a.m.



Febrero 2015

| <u>Monday</u> | <u>Tuesday</u> | <u>Wednesday</u> | <u>Thursday</u> | <u>Friday</u> |
|---|---|---|---|--|
| 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 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 |
| 2 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy | 3 10:00 Fall Prevention Class 1:00 Pelicula: Sweet Home Alabama | 4  9:00 Productos Basicos 1:00 Pedicure by Harmony Home Health & Hospice | 5 11:00 Cards with CNS 1:30 Spanish 101 | 6 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 National Potato Day! Tasting all types of potato chips 1:00 Pelicula: An Affair to Remember |
| 9 9:15 Breakfast Club (CNS Hosting)  12:30 Jeopardy | 10 10:00 Fall Prevention Class 1:00 Pelicula: Roman Holiday | 11 11:15 Cooking Class Breakfast Favorites | 12 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  1:30 Spanish 101 | 13 10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Musical Entertainment by Colleen Gordin 1:00 Pelicula: The 100 Foot Journey |
| 16 Cerrados Para el Dia de los Presidentes | 17 10:00 Fall Prevention Class 1:00 Pelicula: The African Queen | 18 11:15 Music Class (Music Ringo) 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  | 19 9:30—12:00 Wii Bowling Tournament Hosted by CNS 12:15 Sky View So- cial Dance Club En- tertainment 1:00 Book Club  1:30 Spanish 101 | 20 10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Almuerzo y Aprender: Heart Health with Sunshine Terrace 1:00 Pelicula: The Philadelphia Story |
| 23  9:15 Breakfast Club 12:30 Jeopardy | 24 10:00 Fall Prevention Class 12:15 Snowball Party (Hosted by CNS) 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice 1:00 Pelicula: Pride & Prejudice | 25 11:15 Cooking For 2!! 1:00 Actividad de Red Hat  | 26 1:30 Spanish 101 | 27 10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Almuerzo y Aprender: Cache Valley Mortuary 1:00 Pelicula: Leap Year |

Febrero 2015



| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>2 Roast Beef Sandwich with the works Chips Carrot Raisin Salad Mixed Fruit</p> | <p>3 Hearty Chicken Noodle Soup with Crackers Green Salad Peaches Brownie</p> | <p>4 Sheppard's Pie Carrots Apricots Roll Cake</p> | <p>5 Swedish Meatballs with Noodles Peas & Carrots Pineapple Roll</p> | <p>6 Chicken & Broccoli Casserole Beets Apple Crisp</p> |
| <p>9 Sweet & Sour Pork Rice Oriental Veggies Mandarin Oranges Almond Cookie</p> | <p>10 Baked Spaghetti Broccoli Pears in Jell-O Garlic Bread</p> | <p>11 Beef Stroganoff with Noodles Mixed Veggies Pear Buckle Roll</p> | <p>12 Cream of Broccoli Cheddar Soup Turkey Sandwich Chips Barry's Foo Foo</p> | <p>13 BBQ Riblet Au Gratin Potatoes Green Beans Spiced Apples Wheat Bread</p> |
| <p>16 Cerrados Para el Dia de los Presidentes</p> | <p>17 Chicken Stuffing Bake Mashed Potatoes & Gravy Cali Blend Veggies Pears</p> | <p>18 Chili Green Salad Peaches Corn Muffin</p> | <p>19 Beefy Mac Green Beans Cherry Cobbler Corn Bread</p> | <p>20 Poppy Seed Chicken Baked Potatoes Carrots Apple Crisp Roll</p> |
| <p>23 Pulled Pork Sandwiches Coleslaw Applesauce Cookie</p> | <p>24 Beef Stir-Fry Rice Egg Roll Apricots Fortune Cookie</p> | <p>25 Chicken Pot Pie Green Salad Grapes Biscuit Cookie</p> | <p>26 Chef's Choice</p> | <p>27 Parmesan Chicken with Noodles Capri Blend Veggies Garlic Bread Pears</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> |