

Marzo 2015

CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

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/senior

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

**4 de Marzo 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”

March 13—Name That Tune
with Dianne Hardy

March 17—Music with DJ

March 27—Foot Health
presentation by Rocky Mtn.
Home Health and Hospice

Usted ha visto Wii Bowling de
Wii... ¿cómo bailar?? El lunes 16
marzo los Ancianos de Williams-
burg y legado van a unirse a no-
sotros como es nuestro lado en
este divertido juego interactivo.
Así que, ¡sus zapatos de baile!

Panes y Peces

El 7 & 21 de Marzo. 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.

Universidad para personas de
mayor edad. Al partir del 26 de
Marzo durarán 4 semanas. Las
clases empiezan a la 1:00 en la
sala del escenario.

****¿Necesita hacer su
declaración de impuestos? Haga
su cita con Marisol en la oficina

Mensaje de Directora

Encontré una declaración el otro día de Confucio que declaró: “No importa cómo despacio va mientras no se para”. Cada uno de nosotros tiene nuestros propios pruebas. La manera en que tratamos esas pruebas es lo que hace la diferencia en nuestra vida. El movimiento en una dirección avanzada positiva determinará cual nuestro resultado final es. No importa la velocidad en la cual vamos sólo que nos movemos.

Hay una historia de una rana que estaba saltando un corral, cuando decidió investigar el granero. Siendo un poco descuidado y tal vez un poco demasiado curioso, terminó cayendose en un cubo lleno hasta la mitad con leche fresca.

Mientras nadaba sobre la leche intento de alcanzar la cumbre del balde, encontró que los lados del balde eran demasiado altos y escarpados para alcanzar. Trató de estirar sus piernas traseras para echar el fondo del balde, pero lo encontró demasiado profundamente. Pero esta rana fue decidida a no rendirse, y siguió luchando.

Él pateó y retorció y pateó y retorció, hasta que por fin todo su batido sobre la leche había convertido la leche en un trozo grande de mantequilla. Ahora era lo suficientemente sólida para que subir y salir de la cubeta la mantequilla!

La moraleja de la historia? "Nunca te rindas!
¡Siga moviéndose y no se pare!



**Los Ciudadanos de la Tercera Edad del
Condado Caché**



Venga y visite nuestra tienda. Tenemos una amplia variedad de artículos para la venta. Por favor, y ver lo que tenemos. Si usted está interesado en ayudar a hacer las cosas de la tienda de regalos que nos gustaría visitar con usted. Todo el dinero recaudado de la venta de regalos se dirige hacia las muchas actividades que tenemos.

*Quilts * Baby items * Holiday gifts * Cards * Lots of fun stuff*



Chronic Kidney Disease

Aproximadamente 31 millones de personas en los Estados Unidos viven con la enfermedad de riñón crónica (CKD).

What is CKD?

El término “enfermedad de riñón crónica” (CKD) significa durar el daño a los riñones que pueden empeorar con el tiempo. Si el daño es muy malo, sus riñones pueden dejar de trabajar. Esto es llamado el fracaso de riñón o fase final enfermedad renal (ESRD). Si sus riñones fallan, necesitará la diálisis o un trasplante de riñón a fin de vivir.

Who is at risk?

Cualquiera puede desarrollar la enfermedad de riñón, pero está más en peligro si usted: Tenga diabetes
Tenga la hipertensión Tenga la enfermedad cardíaca
Tenga un miembro de familia con la enfermedad de riñón Son afroamericanos, hispano, americano indígena o Asian
Are más de 60 años

How can I prevent CKD?

La diabetes y la hipertensión son las dos causas principales de CKD. La mejor cosa que puede hacer para ayudar a proteger sus riñones es trabajar con su doctor para guardar éstos en el control. Un estilo de vida sano también le puede ayudar a prevenir CKD. Coma una dieta bajo en la grasa y sale el Ejercicio la mayor parte de días de la semana. Tenga chequeos regulares con su doctor. Evite el tabaco. Alcohol de límite

How do I know if I have CKD?

CKD por lo general no tiene síntomas hasta que sea muy lejano a lo largo. La única manera de estar seguro cómo sus riñones trabajan es ser probada. Ser probado de la enfermedad de riñón es simple. Pregunte a su doctor sobre estas pruebas: el eGFR (estimó el Precio de la Filtración Glomerular) Esta prueba dice a su doctor cómo bien sus riñones limpi-

an su sangre. Su doctor prueba su sangre de creatinine llamado de una especie de basura. Los riñones sanos filtran creatinine de su sangre. Su doctor usará entonces su resultado de pruebas creatinine entender su eGFR. Un eGFR menos de 60 durante 3 meses o más puede ser un signo de la enfermedad de riñón.

+Urine Test

Esta prueba dice a su doctor si hay sangre o la proteína en su orina. Su doctor puede probar su orina en la oficina o pedir que usted colecciona su orina en casa. La proteína o la sangre en su orina pueden ser un signo de la enfermedad de riñón.

+Blood Pressure

Esta prueba le dice a su médico cómo funciona el corazón para bombear la sangre. Presión arterial alta puede causar enfermedad renal enfermedad renal, pero también puede hacer que usted tiene la presión sanguínea alta. Para la mayoría de las personas, una presión arterial normal es menos de 120/80 (120 sobre 80). Pregúntele a su médico cuál debe ser su presión arterial.

How is CKD treated?

Con CKD, el daño a sus riñones es por lo general permanente. No puede ser fijado, pero puede tomar medidas para ayudar a hacer más lento el CKD y guardar el daño del empeoramiento. Controle su azúcar en la sangre si tiene la diabetes Guarde una tensión arterial sana Coma una dieta sana de corazón (bajo en la sal y grasa) Ejerza la mayor parte de días de la semana Guarde un peso sano No fume o use el tabaco Alcohol de límite Diríjase a su doctor sobre medicinas que podrían ayudar a proteger sus riñones ¡Si trata la enfermedad de riñón temprano, puede ser capaz de hacerla más lento!

*Si la enfermedad de riñón no es tratada, puede hacer que sus riñones fallen, y necesitará la diálisis o un trasplante de riñón a fin de vivir.

Medicare Info

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 B por la visita médica. Tendrá que pagar un copago por los servicios ambulatorios del hospital. **Exámenes del oído y del equilibrio** Medicare cubre estos exámenes si su médico u otro proveedor de la salud lo ordena para averiguar si se necesitará un tratamiento. Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare y el deducible de la Parte B. Le cobrarán un copago por los servicios ambulatorios que reciba en el hospital.

¿Cuándo debe llamar a un Podólogo?

Debería llamar a un podólogo cada vez que experimente el dolor, la incomodidad, o note cambios de sus pies. Los indicadores claves incluyen :

- Si tiene el dolor persistente en sus pies o tobillos.
- Si ve cambios notables de las uñas o en la piel.
- Si sus pies se rajan con severidad, escalamiento o peladura de los pies.
- Si su uña del dedo del pie se hace más gruesa y le causa incomodidad.
- Si se presenta dolor en el talón acompañado de fiebre, enrojecimiento o entumecimiento y hormigueo en el talón.
- Si tiene la diabetes o ciertas otras enfermedades que afectan sus pies.

Si sus pies duelen con regularidad, o hasta de vez en cuando, no está solo. Según la Asociación Médica Podiatric americana, aproximadamente el 20 por ciento de la población estadounidense experimenta el problema de al menos un pie anualmente. Considerando que el hombre medio registra más de 115,000 millas a sus pies en una vida, evitando que las cuestiones del pie debieran ser una prioridad. Con la cantidad de tiempo que dedicamos a nuestros pies cada día, es fácil sobrecargar la articulaciones y tejidos blandos de los pies más saludable. Aquí están cinco de las condiciones más comunes que llevan a las visitas a pie y tobillo especialistas: La fascitis plantar, referido por algunos como síndrome espolón en el talón, la condición resultado de una inflamación en el área del hueso del talón donde la fascia plantar se basa. Puede ser causada por un exceso de tensión en la fascia plantar y causa dolor en la parte inferior del talón al soportar su peso. Pie de atleta, provocada por una infección por hongos de la piel, esta condición se caracteriza por rojo, sarpullido escamoso en la suela y en los costados de los pies o un blanqueamiento de la piel entre los dedos debido al exceso de humedad. Hongos de las uñas, la mayoría de las veces causado por infecciones fúngicas que se produce por debajo de la uña, lo que da como resultado en marrón o coloración amarillenta de la uña, así como engrosamiento de la uña. Los callos y callosidades - Los callos son pequeñas áreas de profundo, engrosamiento de la piel que puede ser dolorosa. A menudo se encuentra en las estructuras óseas como convergencia las articulaciones, que son el resultado de la fricción contra esas zonas. Los callos son más grandes zonas de piel engrosada, y con frecuencia se encuentran en las plantas o de los pies. Los juanetes – Causado por la anomalía en la función del pie, estos golpes en el lado o la cumbre de la unión del dedo gordo del pie son acompañados por reparación, dolor y un dedo gordo del pie que parece desplazado hacia los otros dedos del pie.



Baby Pictures

Nuestros alumno en prácticas trabajan en un proyecto aquí en el Centro donde les gustaría juntar cuadros de usted como un bebé o el cuadro más temprano disponible. Ahora sabemos que éstos son cuadros muy especiales y por tanto cuando trae su cuadro haremos una copia en color de él ahí mismo y luego y lo devolveremos a usted. Les gustaría tener todos los cuadros hacia el 19 de marzo.



Living Well With Chronic Conditions

Esto es gratis, divertido, taller interactivo de 6 semanas. Cualquier persona con o para alguien a quién le importa: la artritis, enfermedades del corazón, fibromialgia, cáncer, depresión PTSD o cualquier otra condición crónica. Existen dos clases de :

- March 16th at 5:00 p.m. at the Health Department
655 E. 1300 N. Logan—call 435-792-6510
- March 17th at 1:00 p.m. at Options for Independence,
call 435-753-5353

Este taller ayuda a participantes a automanejar su condición: cuando la gente es autorizada, su potencial es ilimitado .

Cream of Asparagus Soup

Ingredients:

3 cups (1/2 inch) sliced asparagus (about 1 pound)
2 cups fat-free, less-sodium chicken broth
3/4 teaspoon fresh thyme, divided
1 bay leaf
1 garlic clove, crushed
1 tablespoon all-purpose flour
2 cups 1% low-fat milk
Dash of ground nutmeg
2 teaspoons butter
3/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon grated lemon rind



Preparation:

Combine asparagus, broth, 1/2 teaspoon thyme, bay leaf and garlic in a large saucepan over medium-high heat; bring to a boil. Reduce heat, cover and simmer 10 minutes. Discard bay leaf. Place asparagus mixture in a blender; process until smooth.

Place flour in pan. Gradually add the milk, stirring with a whisk until blended. Add pureed asparagus and ground nutmeg; stir to combine. Bring to a boil. Reduce heat; simmer 5 minutes, stirring constantly. Remove from heat, and stir in 1/4 teaspoon thyme, butter, salt and lemon rind.

Health Benefits of Asparagus












Los espárragos es un vegetal muy bajas calorías. 100 Gramos de carne fresca lanzas lleva sólo 20 calorías. Sus lanzas contienen niveles moderados de la fibra dietética. 100 Gramos de carne fresca lanzas proporcionan 2,1 gramos de fibra dietética. Los brotes son también ricos en Complejo B grupo de vitaminas como tiamina, riboflavina, niacina y vitamina B-6. Los espárragos también contiene unas buenas cantidades de la administración de vitaminas antioxidantes como la vitamina C, vitamina A y vitamina E. Sus brotes son también una buena fuente de vitamina K. Los espárragos es bueno en el caso de los minerales, especialmente el cobre y el hierro. Además, tiene unas pequeñas cantidades de otros minerales esenciales y electrolitos tales como el calcio, potasio, manganeso y fósforo.



Some people, no
matter how old
they get, never
lose their beauty
- They merely
move it from
their faces to
their hearts.

~ Martin Buxbaum


Marzo 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: Sunset Blvd.	4 9:00 Productos Basicos 	5 1:30 Spanish 101	6 10-12 Chequeo de presion arterial 1:00 Pelicula: To Sir, With Love
9 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	10 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  1:00 Pelicula: The Treasure of the Sierra Madre	11 11:15 Cooking Class	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 Dianne Hardy Name That Tune 1:00 Pelicula: Casanova Brown
16 9:15 Breakfast Club  11:00 Wii Dance Party! 12:30 Jeopardy	17 Happy St. Patrick's Day!!! Don't Forget to Come in Green !!! 12:15 Music with DJ 1:00 Pelicula: True Grit	18 11:15 Music Class 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 	19 11:00 Cards with CNS 1:00 Book Club  1:30 Spanish 101	20 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 Spring Craft 1:00 Pelicula: Funny Girl
23 9:15 Breakfast Club (Hosted by Encompass Home Health and Hospice) 12:30 Jeopardy	24 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice  1:00 Pelicula: 27 Dresses	25 11:15 Cell Phone 101 1:00 Actividad de Red Hat 	26 1:00 Senior U—Dr. Andy Anderson—Physiology of Exercise for Seniors 1:30 Spanish 101	27 10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Almuerzo y Aprender: Foot Health by Rocky Mtn. Hospice 1:00 Pelicula: Singing in the Rain
30 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	31 1:00 Pelicula: Laura			

Marzo 2015



<p>2</p> <p>Sloppy Joes Potato Chips Coleslaw Fruited Jell-O</p>	<p>3</p> <p>Porcupine Meatballs Baked Potatoes Peas Apple Crisp Roll</p>	<p>4</p> <p>French Bread Pizza Italian Veggies Apricots Cake</p>	<p>5</p> <p>Split Pea Soup Egg Salad Sandwich Carrot Raisin Salad Pears</p>	<p>6</p> <p>Taco Casserole Chuck Wagon Corn Refried Beans Peaches Corn Muffin</p>
<p>9</p> <p>Minestrone Soup Club Sandwich Chips Pears Rice Crispy Treats</p>	<p>10</p> <p>Baked Ziti California Blend Veggies Applesauce Garlic Toast</p>	<p>11</p> <p>Chicken Cordon Bleu Baked Potatoes Peas & Carrots Pineapple Roll</p>	<p>12</p> <p>Hamburger with fixins Chips Veggie Pasta Salad Mandarin Oranges Brownie</p>	<p>13</p> <p>Chicken Tenders Mac & Cheese Broccoli Apricots Blueberry Muffin</p>
<p>16</p> <p>Tuna Noodle Casserole Beets Applesauce Wheat Bread</p>	<p>17</p> <p>Corned Beef with Cabbage Red Potatoes Apricots Lime Dessert Roll</p>	<p>18</p> <p>Creamy Cauliflower Soup Ham Sandwich Pea Salad Mixed Fruit</p>	<p>19</p> <p>Orange Chicken with Rice Egg Roll Oriental Veggies Tropical Fruit Fortune Cookie</p>	<p>20</p> <p>Grilled Hot Dogs Potato Salad Peas & Carrots Mandarin Oranges</p>
<p>23</p> <p>Fish Cheesy Potatoes Sunshine Carrots Peach Cobbler Wheat Bread</p>	<p>24</p> <p>Lentil Soup Turkey Sandwich 4-Bean Salad Mixed Fruit Jell-O</p>	<p>25</p> <p>Breakfast for Lunch</p>	<p>26</p> <p>Chicken Enchiladas Chuck Wagon Corn Green Salad Orange Fluff</p>	<p>27</p> <p>Meatloaf Mashed Potatoes with Gravy Mixed Veggies Pears Banana Muffin</p>
<p>30</p> <p>Corn Chowder Tuna Salad Sandwich Cucumber Tomato Salad Peaches</p>	<p>31</p> <p>Pork Burritos Spanish Rice Corn Mandarin Oranges</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>