

Abril 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**

**1 de Abril 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”

April 3rd—Interns Activity-
Name that BABY

April 10th—Cooking with
Diabetes by Sunshine Terrace

April 17th—Magic Show with
Ronald McDonald

Panes y Peces

El 4 & 18 de Abril. 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.

**Tenemos a unos nombramientos
izquierda para obtener su declara-
ción de impuestos hecho para pro-
gramar su cita con Marisol en la
oficina.**

El Cache County Senior Center no promocionar productos o de los proveedores de servicios. Nuestro objetivo es proteger a los ancianos de coerción indebida. El Centro no es un mercado. No aprobar ni aprueba solicitud de negocios dentro de nuestras instalaciones. Le ofrecemos una gran variedad de clases de información, pero no apoyamos cualquier altavoz. Los ponentes han pedido a pedir o no llamar a ningún cliente, y dar información.

Mensaje Importante

Siempre estamos buscando la manera para hacer las cosas más eficientes, productivas y simplemente hacer la vida más fácil para las personas que servimos. Así que después de mucho pensar va a haber un cambio en la distribución de los productos básicos mensuales: cada persona que viene recibirá una bolsa de alimentos y productos de pan. Nosotros también vamos a suspender recogiendo pan el viernes. Nos preocupa el hecho de que alguien va a resultar herido. Hemos tratado de resolver este problema (la fiebre del pan) muchas veces y de muchas maneras y no hemos tenido éxito. Hace unas semanas cuando el pan salió nuestro visitante fue empujado a un lado. Por personas tratando de ser los primeros en obtener una barra de pan. Consideramos que este cambio será más seguro, más fácil y más justo para todos. También será más fácil para aquellos que están recogiendo a los demás, y que ya no habrá que estar en primera línea, todos recibirán lo mismo, una bolsa de productos básicos y de pan. Los productos básicos de recogida será en el 1er Miércoles de cada mes a las 9:00-10:00. Bolsas de alimentos/pan estarán disponibles durante todo el día en la oficina hasta que se nos agota termina.



USU Senior University

Classes will be held at the
Cache County Senior Center at 1:00 pm.

March 26th —Professor Andy Anderson; Exercise and Physiology:
Easy ways to Improve

April 9th—Professor Thayne Sweeten; Vaccine issues: MMR,
Autism and the Flu

April 16th —Professor Russell Winn; TV News: Arguments &
Political Punditry

Admission is Free, Come Join Us!!

The beautiful thing about learning is that no one can take it away from you!

Mes de concientización de estrés se ha celebrado en abril en Estados Unidos desde 1992 para ayudar a la gente alerta a las causas, efectos y manejo del estrés. Las situaciones y las presiones que causan el estrés son conocidas como factores estresantes. Generalmente pensamos en factores estresantes como negativo, como un horario de trabajo agotador o una relación rocosa. Sin embargo, cualquier cosa que te pone altas demandas o te obliga a ajustar puede ser estresante. Esto incluye eventos estresores positivos tales como obtener casado, comprar una casa, ir a la Universidad, o recibir un ascenso. ¿Qué causa el estrés depende, al menos en parte, sobre su percepción del mismo. Algo que es estresante para ti no puede desconcertar a otra persona; incluso puede disfrutarlo. Si los factores de estrés son buenos o malos, no es sano para su físico o mental bienestar demasiado estrés en el tiempo. El cuerpo no iba a tener una respuesta de lucha o huida diariamente pero bastante en serio peligro. Algunas personas inapropiadamente responden a peligro percibido como un peligro real. Si algunos de los síntomas de estrés exhibes, quizá quieras probar estos 10 hábitos saludables recomendados por la American Heart Association

- Hable con familiares y amigos - llame, escriba o correo electrónico.
- Participar en actividad física diaria - ejercicio ayuda a quemar el exceso de energía causado por el estrés y aumenta las endorfinas, que activan sentimientos positivos.
- Aceptar las cosas que no puedes cambiar - escoja enfocarse en lo que puede hacer.
- Recordar a reír - risa te hace sentir bien.
- Abandonar los malos hábitos - demasiado alcohol, cigarrillos o cafeína puede aumentar la tensión.
- Slow down - Try to "pace" instead of "race."
- Duermen lo suficiente - trate de seis a ocho horas de sueño cada noche.
- Organizarse, utilizar listas de "asuntos pendientes" para que te puedas concentrar.
- Práctica dando vuelta - Voluntarios o ayudar a los demás.
- Trate de no te preocupes - pueden necesitar cosas que hacer, pero no necesariamente hoy.

Aunque no se puede evitar el estrés, usted puede minimizar el cambio de la forma de responder a ella.

Recuerde, usted tiene la posibilidad de elegir la respuesta de su cuerpo a los estresores y aplicar estrategias de lucha contra ellos. Dejando a un lado a tan sólo 10-15 minutos al día para usted puede ayudar. Practicar yoga, meditación, ir a dar un paseo, tomar una taza de té o tomar un baño. La recompensa suprema de sus esfuerzos es una vida sana y equilibrada, con el tiempo de trabajo, las relaciones interpersonales, la relajación y diversión.



Medicare and You 2015 Part B covers:

Vacuna contra la hepatitis B Este servicio está cubierto para los beneficiarios de Medicare de alto o mediano riesgo de contraer la Hepatitis B. Algunos factores de riesgo incluyen hemofilia, Enfermedad Renal Terminal (ESRD en inglés), diabetes, si vive con alguien que tiene hepatitis B, o si es un trabajador de la salud y tiene contacto frecuente con sangre o fluidos corporales. Consulte con su médico para ver si usted está a medio o alto riesgo de contraer Hepatitis B. Usted no paga si su médico acepta la asignación. Prueba de detección de hepatitis C Medicare cubre una prueba de una sola vez para la detección de hepatitis C. Medicare también cubre el examen anual para ciertas personas de alto riesgo, como los que tienen un historial actual o pasado de drogas ilícitas, tuvo una transfusión de sangre antes de 1992 o hayan nacido entre 1945 y 1965. Medicare sólo cubrirá las pruebas de detección de hepatitis C si son ordenados por un médico u proveedor de atención primaria. Usted no paga por la prueba de detección si el proveedor acepta la asignación

La coalición del condado del escondite de Caregiver ¡Levántese! ¡Hable! Una discusión dirigida sobre Mí Defensa

Hágase un participante activo en sus circunstancias de la vida. Tome el precio de decisiones de la asistencia médica para usted y sus queridos. Aprenda cómo comunicar con eficacia sus necesidades a sus abastecedores de la asistencia médica.

Jueves, 30 Abril a las 6:00 p.m.

Ubicación: Aquaworx en el 209 W. 300 N. , Logan

*Refrescos será proporcionada por algunos de nuestros locales
Comunidades superiores.*

**Led by a panel including: Wendy Simmons from NAMI, Sheri Newton, DLC Advocate
Marilyn Teuscher, MSW, Daniel Musto, MMA, State Long Term Care Ombudsman

RSVP to Deborah Crowther 435-716-1462

Lessons from an Oyster

by: Author Unknown, Source Unknown

There once was an oyster
Whose story I tell,
Who found that some sand
Had got into his shell.

It was only a grain,
but it gave him great pain.
For oysters have feelings
Although they're so plain.

Now, did he berate
the harsh workings of fate
That had brought him
To such a deplorable state?

Did he curse at the government,
Cry for election,
And claim that the sea should
Have given him protection?

'No,' he said to himself
As he lay on a shell,
Since I cannot remove it,
I shall try to improve it.

Now the years have rolled around,
As the years always do,
And he came to his ultimate
Destiny - stew.

And the small grain of sand
That had bothered him so
Was a beautiful pearl
All richly aglow.

Now the tale has a moral,
for isn't it grand
What an oyster can do
With a morsel of sand?

What couldn't we do
If we'd only begin
With some of the things
That get under our skin.





Beef Orange Stir Fry Recipe

Ingredients

1 tablespoon cornstarch
 1/4 cup cold water
 1/4 cup orange juice
 1 tablespoon reduced-sodium soy sauce
 1/2 teaspoon sesame oil

Dash crushed red pepper flakes
 1/2 pound boneless beef sirloin steak, cut into thin strips
 2 teaspoons canola oil, divided
 3 cups frozen sugar snap stir-fry vegetable blend, thawed
 1 garlic clove, minced
 1 cup hot cooked rice

Directions

1. In a small bowl, combine the first six ingredients until smooth; set aside.
2. In a large skillet or wok, stir-fry beef in 1 teaspoon oil for 3-4 minutes or until no longer pink. Remove with a slotted spoon and keep warm.
3. Stir-fry vegetable blend and garlic in remaining oil for 3 minutes. Stir cornstarch mixture and add to the pan. Bring to a boil; cook and stir for 2 minutes or until thickened. Add beef; heat through. Serve with rice. Yield: 2 servings.

Una porción de 3 onzas de azúcar en bruto los guisantes proporciona 50 miligramos de vitamina C, más de la mitad de la ingesta diaria recomendada de nutrientes antioxidantes que. También es una fuente muy rica de algunas vitaminas del complejo B, lo que le proporciona casi la mitad de la niacina y una décima parte del ácido fólico que necesita cada día, lo que aumenta la ingesta de estos nutrientes que ayudan al cuerpo convertir los alimentos en energía. Le da una quinta parte de la vitamina K que necesita, lo que garantiza que los coágulos de sangre correctamente y apoyar su salud ósea. Los guisantes hervidos tienen 40 miligramos de vitamina C y aproximadamente la misma cantidad de niacina, ácido fólico y vitamina K como materia prima los guisantes.



Los guisantes proporcionar una pequeña cantidad de minerales que pueden complementar su dieta. Cada porción de 3 onzas de azúcar en bruto los guisantes tiene 1,75 miligramos de hierro, 20 miligramos de magnesio, 45 mg de fósforo y 168 miligramos de potasio, que hombres y mujeres 5 a 10 por ciento de su ingesta diaria recomendada de estos minerales. Una porción de los guisantes proporciona 20 por ciento de los hombres de hierro necesita diariamente, pero sólo un 10 por ciento del hierro una mujer necesita cada día.



¿Puede ver que NÚMERO 300?? Usted está viendo correctamente... Darrell marcó una puntuación perfecta en Wii bowling !!! Él ha venido cerca muchas veces, pero esta último vez era el día perfecto para poner a 300! Super Bien Darrell tu juego perfecto!!!!

Todas las clases, actividades y eventos organizados en el Condado de caché son los ciudadanos de la Tercera Edad Centro para la comodidad y el placer de los participantes que deseen asistir. Muchas de las actividades tienen un coste para ellos, como por ejemplo: las baterías de los mandos de Wii, clases de cocina, clases, Red Hat actividades, etc. ... Donación latas estarán disponibles en cada actividad. Si es posible, por favor haga una donación. Esto le ayudará a reducir los costes y ayudarnos a seguir con cada actividad.



April 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
		1 9:00 Productos Basicos  1:30 Spanish 101	2 1:30 Spanish 101	3 10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Lunch & Learn: Interns Activity-Name that BABY 1:00 Pelicula: Radio
6 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	7 1:00 Pelicula: Patch Adams	8 11:15 Cooking Class Easter Theme: Suggested donation \$1.00 1:30 Spanish 101	9 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Senior U 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:30 Spanish 101	10 10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Lunch & Learn: Cooking with Diabetes by Sunshine Terrace 1:00 Pelicula: Sabrina
13 9:15 Breakfast Club  12:15 Tai Chi Class demonstration 12:30 Jeopardy	14 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:00 Pelicula: The Man Who Shot Liberty Valance	15 11:00 Music Class 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:30 Spanish 101	16 1:00 Book Club  1:00 Senior U 1:30 Spanish 101	17 10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Magic Show with Ronald McDonald 1:00 Pelicula: Skyfall
20 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	21 1:00 Pelicula: While You Were Sleeping	22 1:00 Actividad de Red Hat  1:30 Spanish 101	23 1:30 Spanish 101	24 10-12 Chequeo de presion arterial 1:00 Pelicula: The Perfect Game
27 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	28 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice 1:00 Pelicula: Rudy	29 1:30 Spanish 101	30 1:30 Spanish 101	



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>1 Chicken Alfredo With noodles Mixed Veggies Apricots Garlic Bread Cake</p>	<p>2 Breaded Chicken Sandwich Chips Oriental Salad Pears</p>	<p>3 Ham Creamy Potatoes Peas Applesauce Roll Dessert</p>
<p>6 Hawaiian Haystacks California Mixed Veggies Pineapple Salad Roll</p>	<p>7 Chicken & Broccoli Casserole Beets Fruit Crisp</p>	<p>8 Beef Soft Tacos Roasted Corn and Black Beans Applesauce</p>	<p>9 Zucchini Soup Chicken Salad Sandwich Broccoli Salad Peaches Cookie</p>	<p>10 Baked Fish Scalloped Potatoes Capri Veggie Mix Apricots Vanilla Pudding Muffin</p>
<p>13 Beef Fajitas Chuck Wagon Corn Peaches</p>	<p>14 Turkey Roll-ups Mashed Potatoes with Gravy Green Beans Pears Sweet Potatoes Muffin</p>	<p>15 Baked Potato Bar Mixed Veggies Carrots Apricots Roll</p>	<p>16 Baked Ziti California Mixed Veggies Green Salad Tropical Fruit Garlic Toast</p>	<p>17 Loaded Baked Potato Soup Ham Sandwich Carrot Raisin Salad Mixed Fruit Brownie</p>
<p>20 Rosemary Chicken with Rice Peas & Carrots Wheat Bread Pineapple Upside-down cake</p>	<p>21 Club Sandwich Chips 4-Bean Salad Peaches Cookie</p>	<p>22 Sheppard's Pie Green Beans Mandarin Oranges Bread Pudding</p>	<p>23 Chicken Chow Mein Noodles Broccoli Egg Roll Pears Fortune Cookie</p>	<p>24 Baked Chicken Potato Salad Mixed Veggies Barry's Foo Foo Salad</p>
<p>27 Pigs in a Blanket Tator Tots Mixed Veggies Tropical Fruit</p>	<p>28 Italian Chef Day!</p>	<p>29 Swiss Steak Mashed Potatoes with Gravy Mixed Veggies Peaches Muffin</p>	<p>30 Cheesy Veggie Soup Turkey Sandwich Pears Cookie</p>	