

Mayo 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/senior

Visítenos en Facebook:
Cache County Senior
Citizens Center

Cache County Senior Citizens Center

SENIOR FITNESS & SHRED EVENT DAY

May 22, 2015

**6 de Mayo a las 9:00
recogida de Productos
Basicos**

**Comenzaremos las festividades y registro a las 9:00 con una
variedad de actividades que continúan.**

**Para reportar el abuso de
persona mayor de edad y abuso de
adultos vulnerables, por
favor llame: 1-800-371-7897**

9:00 Únase a nosotros como "WALK THE BLOCK". Todos los
participantes recibirán un premio por participar en este esfuerzo.
Caminaremos alrededor de la manzana del tabernáculo.

"Almuerzo y Aprender"

**May 1st—Name That Tune with
Dianne Hardy**

**May 15th—Physical Fitness and
You by Encompass Hospice**

**May 21st—Living with Chronic
Diabetes by BRHD**

**May 22nd—Senior Fitness Day
Lunch Entertainment: Colleen
Gordin**

**May 29th—Stroke Awareness by
Sunshine Terrace**

9:00-1:00—¿Tienes recibos, documentos, talones de cheque y
documentos importantes necesidad de trituración. Tendremos un
camión desmenuzar en nuestro día de mayor aptitud para
ayudarte con eso.

9:00-10:00 Demonstraciones: Line Dancing,
Tai Chi, Clogging

9:00-12:00 Sunshine Terrace: Blood
Pressure, CNS: Oxygen, BRHD: Diabetes
info

10:15-10:45 BINGO

11:00 Lee's Market Place hará una demos-
tración de vegetales, las frutas.

12:00 Lunch (Hamburgers and all of the fixins') Por favor haga
su reserva para el almuerzo hacia el 21 de mayo. Coste: donación
de 2.75\$ para mayores, 5.00\$ para no mayores

12:30 Musica con Colleen Gordin



**** Living with Diabetes? **
The Bear River Health Dept.
recibirá una clase en el Senior
Center. Es un programa de 6
semanas cada martes 10-12 en el
Biblioteca que comienza el 26 de
mayo.**

Panes y Peces

El 2 & 16 de Mayo. 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.

****ASK A LAWYER****

Utah Servicios Jurídicos estará
visitando el Centro de la tercera edad
de 9 Julio. Si usted tiene un problema
legal, por favor, establecer una cita
con Marisol en la oficina. Estarán
aquí de 1:00 a 4:00.

***We also will be holding a BAKE SALE and selling
TAMALES If you would like to buy tamales please put your
order in by May 20th. We will have chicken and/or green
chili with cheese, cost: \$13.50 per dozen.***

DIABETES



La diabetes afecta a millones de personas, es usted uno de ellos? Averigüe si usted está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, una condición que se caracteriza por altos niveles de glucosa en la sangre causados por la falta de insulina o la incapacidad del cuerpo para utilizar la insulina eficientemente. La diabetes tipo 2 se desarrolla más frecuentemente en personas de mediana edad y adultos mayores. Muchas personas con di-

abetes no saben que lo tienen, pero Medicare cubre las pruebas de detección para que pueda saber si lo haces

Si usted tiene diabetes, Medicare cubre muchos de los suministros, como la insulina, tiras reactivas, monitores, lancetas y soluciones de control. En algunos casos, Medicare también cubre calzado terapéutico si tiene diabetes problemas en los pies. Usted paga 20% de la cantidad aprobada por Medicare para estos suministros (Si usted tiene una ventaja plan póngase en contacto con su proveedor) Medicare también cubre la diabetes auto-capacitación en materia de gestión a ayudarle a aprender cómo administrar mejor su diabetes. Usted puede aprender a controlar el nivel de azúcar en su sangre, controlar su dieta, el ejercicio y la gestión de sus recetas. Hable con su médico acerca de cómo esta formación puede ayudarlo a mantenerse saludable y evitar complicaciones graves. Tomar el control de su salud, consulte a su médico sobre las pruebas de detección y qué suministros y formación que pueda necesitar para su salud.

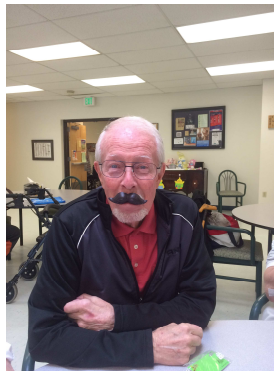
Comenzando el 26 de Mayo el Departamento de salud de Bear River será el anfitrión de una clase para aquellos que viven con diabetes. La clase es un curso de 6 semanas cada martes en la Biblioteca de 10-12.

Medicare and You 2015 Part B covers:

Servicios e insumos para diálisis renal Por lo general, Medicare cubre el tratamiento de diálisis 3 veces por semana si usted padece de una Enfermedad Renal Terminal (ESRD). La cobertura incluye los medicamentos para diálisis, análisis, entrenamiento para diálisis en el hogar y el equipo e insumos necesarios. El centro de diálisis es el que coordina los servicios (ya sea para diálisis en el hogar o en el centro). Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare y el deducible de la Parte B.

*Tiene preguntas de Medicare por favor programe una cita con Kristine o Giselle 755-1720.

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.



We are having a ...



Musta-fabulous



Time with our friends !!!



Join us at our Breakfast Club Mondays @ 9 am



De ejercicio y actividad física en su día

Para obtener el máximo provecho de ejercicio y la actividad física, necesitan ser una parte regular de su vida. Estos son algunos consejos para ayudarle a poner la actividad física en la parte superior de tu "cosas por hacer" lista todos los días.

Hágalo una prioridad :Recuerda que ser activo es una de las cosas más importantes que puedes hacer cada día para mantener y mejorar la salud. Intentar ser activo a primera hora de la mañana antes de que llegues muy ocupado.

Hágalo fácil :Es más probable que ejercer si es conveniente una parte de su día.

Caminar el centro comercial entero o cada pasillo de la tienda de comestibles cuando vas de compras. Inscribirse en un gimnasio que está cerca de su casa y facil de llegar. Tomar uno o más tramos de escaleras arriba y dos abajo.

Hágalo social :Muchas personas están de acuerdo en que un "amigo de ejercicio" les hace seguir adelante. Dar un paseo durante el almuerzo con compañeros de trabajo. Pruebe una clase de baile, salsa, tango, baile — depende de usted.

Hágalo divertido :Haga cosas de las cuales disfruta, pero recoge el paso un poco. Si ama el aire libre, trate de 'ir en bici o ir de excursión. Escuche la música mientras cultiva un huerto o lava el coche.

Hacer que suceda: Elige a ser activos en muchos lugares y de muchas maneras. Bájese del autobús una o dos paradas antes y caminar el resto del camino. Nos encantaría tenerte de unirse a nosotros como caminar alrededor de la cuadra el 22 de Mayo de 9:00.

Quick Tip Try scheduling 30 minutes of exercise every day. Mark it on your calendar.



Trying our very best at
Wii DANCE!



¿Es usted la limpieza de primavera?

Hacer suceda tendrá cestas y no sabes qué hacer con ellos? Con mucho gusto les aceptaríamos. Estamos necesitando cestas para proyectos aquí en el centro. No se olvide de nosotros como de desorden y primavera limpia tu casa!

Red Hat Corner

Algo nuevo está pasando en la tienda, tenemos un poco Rojo Esquina Sombrerero. Allí podrá encontrar una gran variedad de rojo y morado accesorios, sombreros, y regalos. Venga y eche un vistazo.



Meditation Class

Estamos empezando una nueva clase en el mes de Mayo. Clase de meditación se celebran todos los viernes en 11:15 en el salón de usos múltiples. La meditación es una práctica en la que una persona entrena la mente o induce a modo de conciencia, ya sea para realizar algún tipo de beneficio o para la mente simplemente reconocer su contenido, sin ser identificado con ese contenido, o como un fin en sí mismo.



An Alzheimer's educational series will be held on the fourth Thursday of every month from 2 to 3:30 p.m. at Logan Regional Medical Center. Please call 800-272-3900 for more details.

A Conversation Project Event

Join us for a discussion on how to talk with your family to reach a simple goal: to have individual wishes for end of life care expressed and respected. Open to all seniors & those who love them. 179 N. Main St. Suite 11 May 7th 4-5 pm Amy: 535-5296

Easy Chicken Strawberry Salad

1/2 cup bottled poppy-seed dressing
1/4 cup minced green onions
3 tablespoons chopped fresh basil
1/2 teaspoon freshly ground pepper
4 cups chopped cooked chicken
2 cups diced fresh strawberries
Salt to taste
1 cup chopped toasted pecans
*Stir together poppy-seed dressing, minced green onions, chopped fresh basil, and freshly ground pepper in a large bowl. Fold in chicken and strawberries; add salt to taste.

Cover and chill 2 hours. Stir in pecans just before serving.



En los primeros años de la década de 2000, superó la carne pollo y cerdo, la carne más consumido en los Estados Unidos. Los estadounidenses consumen casi 60 libras de pollo por persona al año. Afortunadamente, el pollo es rico no sólo en una gran variedad de vitaminas y minerales, es baja en grasas saturadas y alta en proteínas. En 2004, un estudio publicado en el "Journal of Nutrition" descubrió que comer proteínas magras como el pollo puede ayudar a suprimir apetito y a promover la pérdida de peso. Bajo contenido de grasa como métodos de preparación asar a la parrilla, asar o tostar para maximizar los beneficios que usted recibe de pollo.-

Michelle Kerns, Demand Media

Fresas

Afortunadamente para los amantes de la fresas, una porción de bayas ofrece 85 mg de vitamina C, o el 160% del valor diario recomendado. Todos los días, las investigaciones confirman que las fresas son una parte importante de una dieta saludable. Comer sólo una porción de fresas, u ocho de estas frutas dulces por día, puede ayudar a mejorar la salud del corazón, disminuir el riesgo de desarrollar algunos cánceres y bajar la presión arterial. Investigaciones también muestran que los individuos que comen fresas de forma regular tienen mayores niveles de sangre de ácido fólico, vitamina C y fitonutrientes y una mayor ingesta de fibra que aquellos que no comen fresas. Entonces, parece que incluir fresas en tu dieta puede ayudarte alcanzar y mantener un reducido riesgo de desarrollar ciertas enfermedades.



Don't forget to come to Red Hatters, May 27th @ 1 pm. Lunch will be provided.











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.

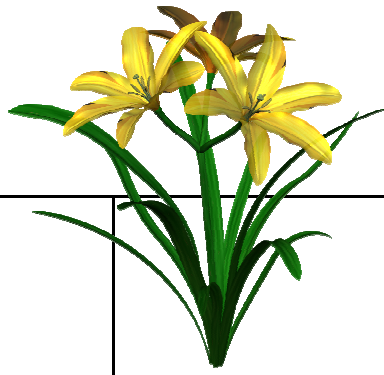


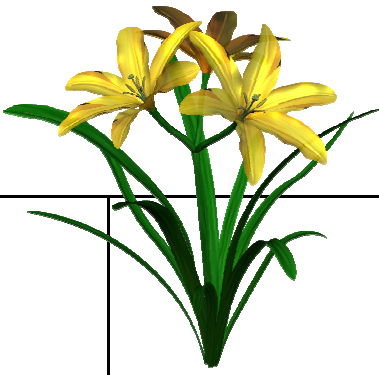
Mayo 2015



<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 10-12 Chequeo de presión arterial 12:20 Almuerzo y Aprender: Name That Tune with Dianne Hardy 1:00 Pelicula: Labor Day
4 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	5 1:00 Pelicula: Maid in Manhattan	6 9:00 Productos Basicos  1:30 Spanish 101	7 Closed for Staff Training	8 10-12 Chequeo de presión arterial 11:15 Craft with Giselle 1:00 Pelicula: The Saratov Approach
11 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	12  1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:00 Pelicula: Driving Miss Daisy	13 11:15 Cooking Class 1:30 Spanish 101	14 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:30 Spanish 101	15 10-12 Chequeo de presión arterial 12:20 Almuerzo y Aprender: Physical Fitness & You by Encompass 1:00 Pelicula: Shall We Dance
18 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	19 10:00 Cards w/CNS 1:00 Pelicula: A Little Bit of Heaven	20 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:30 Spanish 101	21 12:15 Almuerzo y Aprender: Living with Chronic Diabetes by BRHD 1:00 Book Club  1:30 Spanish 101	22 10-12 Chequeo de presión arterial 9-11 Senior Fitness Day Lunch Entertainment: Colleen Gordin 1:00 Pelicula: Camila
25 Closed for Memorial Day	26 10-12 Chronic Diabetes Class 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice 1:00 Pelicula: Elsa & Fred	27 1:00 Actividad de Red Hat  2:00 Spanish 101	28 1:30 Spanish 101	29 10-12 Chequeo de presión arterial 12:20 Almuerzo y Aprender: Stroke Awareness by Sunshine Terrace 1:00 Pelicula: Holes

Mayo 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 BBQ Pork Riblet Romanoff Potatoes Green Beans Applesauce Banana Muffin</p>
<p>4 Tomato Florentine Soup Ham Sandwich Carrot Raisin Salad Mixed Fruit</p>	<p>5 Beef Enchiladas Refried Beans Corn Melon Mix Dessert</p>	<p>6 Polynesian Meatballs with Rice Peas & Carrots Pears Cake</p>	<p>7 Closed for Staff Training</p>	<p>8 Pizza Mixed Veggies Green Salad Lemon Fruit Salad</p>
<p>11 Frito Pie Green Salad Peaches Corn Muffin</p>	<p>12 Spaghetti Tuscan Blend Veggies Garden Salad Garlic Bread Fruit Jell-O</p>	<p>13 Hearty Vegetable & Barley Soup Egg Salad Sandwich Coleslaw Apricots</p>	<p>14 Breakfast for Lunch</p>	<p>15 Chicken Fried Steak Mashed Potatoes with Gravy California Blend Veggies Mixed Fruit</p>
<p>18 Pulled Pork Sandwiches Pea Salad Chips Applesauce</p>	<p>19 Beef Stroganoff with Noodles Mixed Veggies Fruit Crisp Roll</p>	<p>20 Sweet & Sour Pork Rice Egg Roll Broccoli Mandarin Oranges Fortune Cookie</p>	<p>21 Hearty Beef Stew Coleslaw Peaches Blueberry Muffin</p>	<p>22 Hamburger with Fixins' Potato Salad Watermelon Dessert</p>
<p>25 Closed for Memorial Day</p>	<p>26 Broccoli Cheddar Soup Turkey Sandwich Pears 4-Bean Salad Cookie</p>	<p>27 Fish Au Gratin Potatoes Parsley Carrots Apricots Wheat Bread</p>	<p>28 Lasagna Green Beans Apple Crisp Garlic Bread</p>	<p>29 Chicken Tenders Mac & Cheese Peas & Carrots Peaches Biscuit</p>