

Julio 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

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

**1 de Julio 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**

****Center will be closed July 3rd
and July 24th****

**“Almuerzo y Aprender”
July 10th— Name That Tune
with Dianne Hardy
July 17th— Estate Preservation
July 31st— SENIORS GOT
TALENT Hosted by Sunshine
Terrace.**

****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.

**Únase a nosotros el 30 julio,
tenemos un divertido torneo de
bloiche con el Wii. El Brigham
City Centro de la tercera edad
nos van acompañaran.
Comenzaremos a las 9:30. To-
dos los ju-
gadores,
jugaran un
juego. Ha-
brá premi-
os!**



¿Necesita ayuda para pagar sus impuestos de propiedad? Puede haber ayuda disponible.

“Reducción de bajos ingresos e impuesto crédito disminución de propietario” Este programa es para individuos 66 o más en o antes del 31 de diciembre o las viudas/viudos de cualquier edad donde ingreso total está por debajo de \$31.702 en 2014 y se refiere a veces como un programa de reducción del disyuntor. Para calificar para el "Disyuntor Reducción" del demandante debe ser el dueño de la casa como de 1 de enero. Esta casa tiene que ser la "residencia principal" y el solicitante deberá aportar la prueba de ingresos para todos los miembros de la familia".

Los solicitantes deben presentar antes de Septiembre 1, 2015. Ayuda con esto la aplicación se puede encontrar en la oficina del Tesorero del condado del cache en el 179 Norte Main – #201, Logan, Utah 84321.

**Por favor recuerde traer prueba de todos los ingresos de
cada miembro de la familia para el año 2014.**

La información contenida en este aviso es necesariamente breve y general. Su objetivo es hacerle consciente de la disponibilidad del Crédito fiscal de los Propietarios. Si tiene algunas otras preguntas no contestadas aquí o si desea saber cómo ciertos rasgos del programa se aplican a su propio caso, por favor llame la oficina del Tesorero del condado de cache. Estamos aquí para servir a usted (435) 755-1500.

El Crédito fiscal de los Propietarios no es automáticamente concedido y cada persona debe aplicar y revelar su ingresos. Se debe presentar cada año por no más tarde que el 1 de septiembre de 2015. Atado al final de boletín informativo es una aplicación de la disminución de Bajos ingresos.



Seniors Got Talent Competition!

Venga a disfrutar de canto, baile y muchos talentos musicales por personas de dl tercera edad. En el Cache County Senior Center! Únase a nosotros mientras observamos a nuestros amigos competir mejor en el primero



**“!Las personas mayores tiene
competencia de talento”**

Viernes, 31 de Julio a las 12:15 PM

Invitamos a todas personas mayores de 60 años de edad para competir.

Llame Giselle (435)755-1720 ó Amy (435) 754-0233

Berry Cantaloupe Salad

Ingredients:

- 1/2 cantaloupe, scooped with melon baller
- 1 cup strawberries, thinly sliced
- 1 cup blueberries
- 1 tablespoon freshly squeezed lime juice
- 1/2 teaspoon lime zest
- 2 teaspoons chopped mint leaves

Directions:

In a large bowl, combine cantaloupe, strawberries, blueberries, lime juice and zest and mint; set aside in the refrigerator for at least 30 minutes.



Health Benefits of Cantaloupe

Wonderfully delicious with rich flavor, cantaloupes are very low in calories (100 g fruit has just 34 calories) and fats. Nonetheless, the fruit is rich in numerous health promoting polyphenolic plant derived compounds, vitamins, and minerals that are absolute for optimum health. The fruit is an excellent source of Vitamin A, (100 g provides 3382 IU or about 112% of recommended daily levels). Vitamin A is a powerful antioxidant and is essential for healthy vision. It is also required for maintaining healthy mucus membranes and skin. Consumption of natural fruits rich in vitamin A has been known to help protect from lung and oral cavity cancers. It is also rich in antioxidant flavonoids which have the ability to help protect cells and other structures in the body from oxygen-free radicals and hence; offer protection against colon, prostate, breast, endometrial, lung, and pancreatic cancers. Cantaloupe is a moderate source of electrolyte, potassium. 100 g fruit provides 267 mg of this electrolyte. Potassium is an important component of cell and body fluids and helps control heart rate and blood pressure. It thus offers protection against stroke, and coronary heart diseases. The fruit also contains moderate levels of B-complex vitamins, such as niacin, pantothenic acid and vitamin C, and minerals like manganese. Consumption of foods rich in vitamin-C helps the human body develop resistance against infectious agents and scavenge harmful oxygen-free radicals.



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.



Something new is happening in the gift shop, we have a little **Red Hatter Corner**. There you will find an assortment of red and purple accessories, hats, and gifts. Come and take a look!














Medicare– Lower your Prescription Drug Costs!

Si su ingreso mensual no es más de \$1.460 para solteros (\$1.967 para parejas) y sus activos no son más de \$13.300 para solteros (\$26.580 para parejas), usted puede ser elegible para recibir ayuda EXTRA, un programa federal que ayuda a pagar algunos o la mayoría de los costos de cobertura de medicamentos recetados de Medicare (parte D). Los activos incluyen cuentas bancarias, acciones, bonos, 401 k, etc.. Giselle y Kristine son consejeros del barco aquí en el centro que pueden ayudarle con sus necesidades. Por favor solicite una cita y solicitar información sobre cómo solicitar la ayuda adicional.



Julio 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 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 Meditation 1:00 Bridge/Movie/ Internet Help
		1 9:00 Productos Basicos  NO Classes for Spanish 101	2 NO Classes for Spanish 101	3  Center Closed
6 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	7 1:00 Pelicula: McFarland	8 Cooking Class (\$1.00) Balsamic Steak Rolls 1:30 Spanish 101	9 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  1:30 Spanish 101	10 10-12 Chequeo de presion arterial 9:15 Walking Club 12:20 Almuerzo y Aprender: Dianne Hardy 1:00 Pelicula: The Long Walk Home
13 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	14 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  1:00 Pelicula: The Aviator	15 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  1:30 Spanish 101	16 1:00 Book Club  1:30 Spanish 101	17 10-12 Chequeo de presion arterial 9:15 Walking Club 12:20 Almuerzo y Aprender: Estate Preservation 1:00 Pelicula: Still Mine
20 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	21 1:00 Pelicula: The Hunt for Red October	22 1:00 Actividad de Red Hat  2:00 Spanish 101	23 1:30 Spanish 101	Center Closed
27 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	28 10:00 Cards w/ CNS 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice  1:00 Pelicula: The Identical	29 1:30 Spanish 101	30 9:30 Wii Bowling Tournament With Brigham City SR Center 1:30 Spanish 101	31 10-12 Chequeo de presion arterial 9:15 Walking Club 12:20 Almuerzo y Aprender: Seniors Got Talent 1:00 Pelicula: People Will Talk

Julio 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 Pork Burritos Corn Spanish Rice Mandarin Oranges</p>	<p>2 Sloppy Joes Coleslaw Chips Fruited Jell-0</p>	<p>3 Center Closed</p>
<p>6 Chicken & Broccoli Casserole Beets Mixed Fruit Muffin</p>	<p>7 Porcupine Meat Balls Baked Potato Cali Blend Veggies Apple Crisp</p>	<p>8 Pigs in a Blanket Mac & Cheese Green Beans Pears</p>	<p>9 Club Sandwich Zucchini Soup Chips Peaches</p>	<p>10 Swiss Steak Red Potatoes Carrots Apricots Roll</p>
<p>13 Roast Beef Sandwich Corn Chowder 4-Bean Salad Apricots</p>	<p>14 Turkey Rollups Mashed Potatoes & Gravy Carrots Roll Pears</p>	<p>15 Sweet & Sour Chicken Rice Broccoli Pineapple Egg Roll Fortune Cookie</p>	<p>16 Chicken Enchiladas Refried Beans Chuck Wagon Corn Peaches</p>	<p>17 Hamburgers w/ Fixins' Chips Ramen Cabbage Salad Melon</p>
<p>20 Hawaiian Haystacks Peas Mixed Fruit Muffin</p>	<p>21 Chicken Cordon Bleu Au Gratin Potatoes Peas Pears Roll</p>	<p>22 Pizza Casserole Mixed Veggies Fruit Crisp Garlic Bread</p>	<p>23 Breaded Chicken Sandwich Pea Salad Chips Apricots</p>	<p>24 Center Closed</p>
<p>27 Lasagna Mixed Veggies Garlic Bread Apricots</p>	<p>28 Busy Day Steak Mashed Potatoes & Gravy Cali Blend Veggies Pears Muffin</p>	<p>29 Split Pea Soup Turkey Sandwich Carrot Raisin Salad Peaches</p>	<p>30 Rosemary Chicken w/ Noodles Broccoli Mixed Fruit Wheat Bread</p>	<p>31 Hot Dog Chips Cole Slaw Watermelon</p>