

Septiembre 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**

**2 de Septiembre a las 9:00
recogida de Productos
Basicos**

El 10 de Noviembre hara un Almuerzo para todos los Veteranos @ 10 a.m. Habra mas informacion en el Boletin de Octubre.

“Almuerzo y Aprender”

Sept. 18th— Envejecimiento saludable en su hogar —Sunshine Terrace

2 de Septiembre vamos a hacer un hermoso patriótico corona justo a tiempo para el día del Trabajo. \$3.00

17 de Septiembre vamos a Rainbow Gardens, outlet de BDO, tienda de cerámica y tienda de descuentos (Savers). Autobús sale a las 9:15. El almuerzo será en el restaurante Greener y cada persona es responsable de pagar su propia comida. RSVP con pasaje \$2.00 en la area de recepción con Marisol.

Quien no le guste root beer?? El 24 de Septiembre asegúrese de unirse a nosotros en el patio de atrás, va ser un social muy divertido. Organizado por Sunshine Terrace

Nuestra clase de prevención de Caída recibida por el Departamento de la Salud del Río del Oso será los Jueves 10-12 en la Biblioteca.

**Flu Clinic: September 29th
9:00-12:00**

No olvide traer su Tarjeta de Medicare con usted.

Mensaje de Directora

Otoño, la temporada del cambio. Verano se ha ido y otra temporada está en el camino. Me gusta el cambio de las estaciones. En el otoño, espero con interés la evolución de las hojas y la frescura en el aire. El Príncipe Felipe de Inglaterra dijo: "El cambio nos fortalece, el cambio es un reto y una oportunidad, no una amenaza." es bueno cambiar para nosotros personalmente. Es muy divertido de hacer algo que no se había hecho antes, para poner a prueba tus límites y encuentra que es un poco más inteligente o wittier de lo que pensaba. Espero que usted se abrazan las muchas oportunidades que el cambio puede traer. Y mientras se está ampliando su horizonte personal , por favor, venga y disfrute en el centro de la Tercera Edad. Tenemos algunas divertidas ideas para clases de cocina, Red Hat actividades, club de libros y programas que sabemos poner interés y crecimiento para todos los que participen. Detener y recoger un boletín de noticias y ver lo que tenemos para ofrecer.

Kristine



10 Rules for Staying Positive

- #1. Wait To Worry
- #2. Keep An Attitude Of Gratitude
- #3. Your Health Is Your Wealth
- #4. The Serious Benefits Of Belly Laughs
- #5. Joy Boomerangs
- #6. Losing The Fight? Write
- #7. Keep The Faith, Baby
- #8. Learn To Say “No” Graciously
- #9. Understand The Power Of Discipline



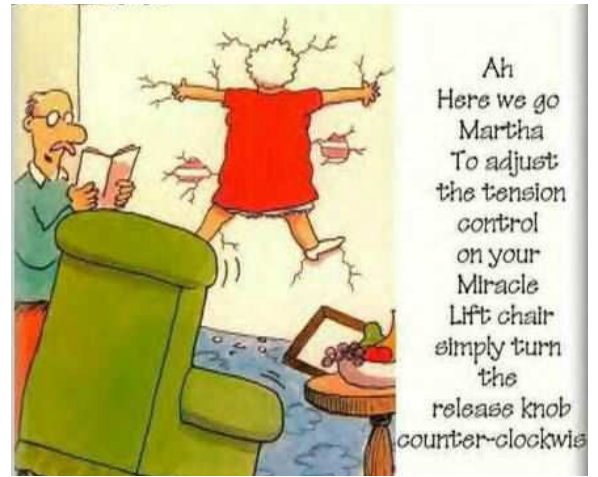
#10. Surround Yourself With Positive People

www.simpletruths.com

Lidiar con el estrés

El estrés puede tener un impacto enorme en su salud y su calidad de vida a cualquier edad y más aún a medida que envejecemos. De hecho, según un reciente estudio publicado en la revista de la sociedad americana de Geriatria, depresión y la ansiedad están ligadas a la declinación física en adultos mayores. Preocupaciones como: "habrá suficiente dinero ahora que estoy jubilado?" y "¿Qué pasará si obtener una enfermedad grave, o queda incapacitado?" son comunes en los adultos mayores.

Con el paso de los años, hay mayor probabilidad que experimentará traumas emocionales asociados con la pérdida — las muertes de personas cerca de usted (amigos, miembros de familia, cónyuge), su propia salud y/o su independencia. Para muchos mayores, tratando con la soledad causada por pérdidas múltiples puede llevar a una inversión disminuida en la vida — sobre todo cuando combinado con otras cuestiones, como preocupaciones financieras. **Intente estas puntas para ayudar a tratar con cambios difíciles:** Concéntrese en ser agradecido. Aprecie y disfrute de su vida y no dé por supuesto a la gente o cosas. Reconozca sus sentimientos y expréselos. Diríjase a un amigo, miembro de familia o profesional de la asistencia médica, escriba en un diario o afíliase a un grupo de apoyo. Abraze su espiritualidad. Reconozca que algunas cosas son fuera de su control. Trate de guardar su sentido del humor. Los mayores están en el peligro mayor para la depresión. Si se siente dominado o incapaz de adaptarse o tratar con la tensión, es importante tender la mano a familia, amigos, caregivers y abastecedores de la asistencia médica.



Septiembre es Mes de la Educación de Colesterol Nacional

¿Qué papel hace del examen de salud? El examen de salud es la llave al descubrimiento del colesterol alto. Como el colesterol alto no tiene síntomas, muchas personas no saben que su colesterol es demasiado alto. Su doctor puede hacer un análisis de sangre simple para comprobar su nivel de colesterol. El Programa de educación de Colesterol Nacional recomienda que los adultos de edad de 20 años o más comprueban su colesterol cada 5 años. Tendría que hacer comprobar su colesterol más a menudo si alguna de las declaraciones siguientes se aplica a usted: Su colesterol total es 200 mg/dL o más alto. Es un hombre y mayor de edad 45 o una mujer mayor de edad 50. Su colesterol HDL es más bajo que 40 mg/dL.

Usted tiene otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. A pesar de que el número de personas que dijeron que estaban proyectadas para el colesterol en los últimos 5 años aumentó de 73% a 76% en el período 2005-2009, sólo un puñado de estados se han reunido con el 82% Gente Saludable 2020 objetivo, y las disparidades en someten persisten.

¿Cómo se puede prevenir o tratar el colesterol elevado?

Hacer cambios terapéuticos de estilo de vida por comer una dieta saludable. Evitar las grasas saturadas y grasas trans, que tienden a elevar los niveles de colesterol. Otros tipos de grasas, como las grasas poliinsaturadas, realmente pueden bajar niveles de colesterol de la sangre. Comer fibra también puede ayudar a reducir el colesterol. Hacer ejercicio con regularidad. Actividad física puede ayudar a reducir el colesterol. El cirujano general de EU recomienda que los adultos participen en el ejercicio de intensidad moderada durante 2 horas y 30 minutos cada semana. Mantener un peso saludable. Su sobrepeso u obesidad puede elevar sus niveles de colesterol. Perder peso puede ayudar a disminuir el colesterol. No fumar. Si usted fuma, dejar de fumar tan pronto como sea posible. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico y permanecer en sus medicamentos, si prescrito, para controlar su colesterol.



Medicare drug program premiums expected to stay about the same in 2016 <http://seniorjournal.com/>



La prima mensual de un plan de medicamentos de prescripción básica parte D de Medicare en el 2016 se estima que \$32,50, cuando abre la inscripción comienza el 15 de octubre. Durante los últimos cinco años, años 2011-2015 del plan, la prima mensual promedio para un plan básico ha sido entre \$30 y \$32. Esta buena noticia de los centros para Medicare y Medicaid servicios (CMS) viene a pesar del hecho que los costos totales de la parte D per cápita crecieron casi un 11 por ciento en 2014, impulsado en gran parte por medicamentos de especialidad de alto costo y su efecto sobre el gasto en la fase de beneficio catastrófico

Como informó recientemente la Comisión Asesora del pago de Medicare (MEDIPAC), total de los pagos de Medicare a los planes de reaseguros ha crecido por más de tres veces el ritmo de crecimiento superior. Sin embargo, crecimiento en afiliado al Medicare gasto continúa siendo históricamente bajo, con un promedio de 1.3 por ciento en los últimos cinco años. El reciente informe de fideicomisarios de Medicare 2015 prevé que el Fondo Fiduciario de Medicare seguirá siendo solvente hasta 2030, trece años más de lo que prevé que en 2009, antes de la aprobación de la ley de cuidado asequible (ACA). "Las personas mayores y personas con discapacidad continúan para beneficiarse de las primas de drogas de prescripción estable y un mercado transparente y competitivo para los planes de Medicare," dijo temporario administrador CMS Andy Slavitt. "Mientras que esto es una buena noticia, debemos asegurarnos de que Medicare parte D sigue siendo asequible para los beneficiarios de Medicare que pueden tener acceso a los medicamentos recetados que necesitan." Las personas mayores y personas con discapacidad continúan a ver ahorros en fuera de los costos de medicamentos de bolsillo como el ACA cierra el agujero del donut de parte D con el tiempo. Desde la promulgación de la ACA, más de 9,4 millones de personas mayores y personas con discapacidad han guardado más \$ 15 billones en medicamentos recetados, un promedio de \$1.598 por beneficiario. Proyección de hoy para la prima promedio para el 2016 se basa en ofertas presentadas por droga y salud planes de cobertura de medicamentos básicos para el año 2016 beneficio y calculado por la independiente oficina de CMS del Actuario. El próximo período anual de inscripción abierta – que comienza el 15 de octubre y termina el 7 de diciembre – permite a las personas con Medicare a elegir planes de salud y de la droga el año próximo mediante la comparación de sus cobertura y plan de calidad los grados actuales a otras ofertas del plan. Nuevas alternativas de beneficio son efectivos 01 de enero de 2016.

Si usted necesita ayuda con los cambios en la parte D de Medicare o cambiar Advantage Plan estamos aquí para ayudarle! Nave o seguro de salud estatal y los programas de asistencia no son una fuente de financiación para la atención de adultos mayores. Las naves son gratis, asesoramiento servicios que ayudan a las personas mayores entienden sus beneficios de Medicare, Medicare Advantage, Medigap y Medicaid estatal. Cualquier persona con Medicare relacionados con preguntas es gratis llamar al consejero de la nave aunque no está actualmente inscrito en Medicare.

Por favor llame a Giselle (435) 755-1720 para programar una cita. Las horas de consulta de SHIP son el Martes y Jueves 9 -11 am y 1-3 pm.

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.



Way to go Keith!!! 218 is Great!

QUINOA ENCHILADA CASSEROLE

INGREDIENTS

1 cup quinoa
1 (10-ounce) can Old El Paso™ mild enchilada sauce
1 (4.5-ounce) can Old El Paso™ chopped green chiles, drained
1/2 cup corn kernels, frozen, canned or roasted
1/2 cup canned black beans, drained and rinsed
2 tablespoons chopped fresh cilantro leaves
1/2 teaspoon cumin
1/2 teaspoon chili powder
Kosher salt and freshly ground black pepper, to taste
3/4 cup shredded cheddar cheese, divided
3/4 cup shredded mozzarella cheese, divided
1 avocado, halved, seeded, peeled and diced
1 Roma tomato, diced

INSTRUCTIONS

In a large saucepan with 2 cups of water, cook quinoa according to package instructions; set aside.
Preheat oven to 375 degrees F. Lightly oil an 8x8 or 2 quart baking dish or coat with nonstick spray.
In a large bowl, combine quinoa, enchilada sauce, green chiles, corn, black beans, cilantro, cumin and chili powder;

season with salt and pepper, to taste. Stir in 1/2 cup cheddar cheese and 1/2 cup mozzarella cheese. Spread quinoa mixture into the prepared baking dish. Top with remaining cheeses. Place into oven and bake until bubbly and cheeses have melted, about 15 minutes. Serve immediately, garnished with avocado and tomato, if desired.



Los investigadores han tomado recientemente un vistazo más de cerca algunos fitonutrientes antioxidantes en quinua, y dos flavonoides quercetina y-ahora se sabe que son de quinua en especialmente concentrado. De hecho, la concentración de estos dos flavonoides en quinua puede a veces ser mayor que su concentración de flavonoides bayas como el arándano o lingonberry. En comparación con hierbas de los cereales como el trigo, la quinua es mayor contenido de grasa y pueden proporcionar importantes cantidades de grasas saludables como grasa monoinsaturada (en forma de ácido oleico). La Quinoa también puede proporcionar pequeñas cantidades de los ácidos grasos omega-3, alfa-linoleico (ALA). Dada esta mayor contenido de materia grasa, inicialmente los investigadores supone que la quinua, sea más susceptible a la oxidación y los nutrientes. Sin embargo, estudios recientes han mostrado que la quinua no se oxida tan rápido como cabría esperar por su mayor contenido de materia grasa. Este hallazgo es una gran noticia desde el punto de vista de la nutrición. Los procesos de ebullición, hirviendo, y el vapor la quinua no parecen comprometer considerablemente la calidad de la quinua de los ácidos grasos, lo que nos permite disfrutar de su cocina textura y sabor, manteniendo este nutriente. Los científicos han especulado que se trata de la variedad de antioxidantes que se encuentran en quinua, incluyendo varios miembros de la familia de la vitamina E como alfa-, beta-, gamma y delta-tocoferol, así como flavonoides como quercetina y de que contribuyen a este estrés oxidativo.










Acompáñenos ya que terminamos el verano con una salida divertida a Rainbow gardens, el emporio de regalo más grande de América Occidental y en Utah es la tienda #1 por cosas estacional, tienda de outlet, (BDO), tienda de la cerámica y Savers. Marque sus calendarios para Septiembre 17th. El autobús sale 9:15 a.m. Almorzaremos en el restaurante Greenery en Rainbow Gardens. Cada persona es responsable para pagar su propio almuerzo. Por favor RSVP con tarifa del autobús de 2.00\$ en la recepción.

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


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.

Septiembre 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 Healing Meditation 1:00 Bridge/Movie/ Internet Help
	1 1:00 Pelicula: The Prize Winner of Defiance, Ohio	2 9:00 Productos Basicos  11:00 Craft w/ Giselle Labor Day wreath 1:30 Spanish 101	3 10:00 Fall Prevention Class 1:30 Spanish 101	4 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 Meditation 1:00 Pelicula: Three Coins in the Fountain
7 CLOSED FOR LABOR DAY	8 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:00 Pelicula: Mrs. Brown	9 11:00 Cooking Class \$1.00 donation 1:30 Spanish 101	10 10:00 Fall Prevention Class 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:30 Spanish 101	11 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 Meditation 1:00 Pelicula: Sabrina
14 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	15 1:00 Pelicula: Miss Annie Rooney	16 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:30 Spanish 101	17 9:15 Ogden Trip 10:00 Fall Prevention Class 1:00 Book Club  1:30 Spanish 101	18 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 Meditation 12:20 Almuerzo y Aprender: Healthy Aging in Place: Sunshine Terrace 1:00 Pelicula: National Treasure 2
21 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	22 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice 1:00 Pelicula: The Way	23 1:00 Actividad de Red Hat  2:00 Spanish 101	24 10:00 Fall Prevention Class 1:00 Root Beer Float Social (outside patio)  1:30 Spanish 101	25 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 Meditation 1:00 Pelicula: The Sixth Sense
28 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	29 9-12 Flu Clinic 10:00 Cards w/ CNS 1:00 Pelicula: The Double	30 No Spanish Class		



2015

<p>Menus can change with out notice.</p>	<p>1 Frito Pie Mixed Fruit Tossed Salad Corn Muffin</p>	<p>2 Ham Sandwich Creamy Vegetable Soup Pea Salad Pears</p>	<p>3 Poppy Seed Chicken Baked Potato Broccoli Normandy Peaches Roll</p>	<p>4 Hamburgers Potato Salad Watermelon Vegetable Tray</p>
<p>7 CLOSED FOR  Labor Day</p>	<p>8 Sloppy Joes Chips Cole Slaw Apricots</p>	<p>9 Orange Chicken Rice Oriental Veggies Egg Roll Tropical Fruit Fortune Cookie</p>	<p>10 Fall Lentil Soup Tuna Sandwich Ramon/Cabbage Salad Grapes</p>	<p>11 Ham Au Gratin Potatoes Peaches Green Peas Roll</p>
<p>14 Baked Ziti Carrots Cherry Crisp Garlic Bread</p>	<p>15 Chicken Alfredo w/ Noodles California Veggie Mix Apricots Biscuit</p>	<p>16 Minestrone Soup Chicken Sandwich Carrot Raisin Salad Applesauce</p>	<p>17 Chicken Tenders Mac & Cheese Green Beans Mixed Fruit Bran Muffin</p>	<p>18 Baked Potato Bar /w Chicken Gravy Peas & Carrots Pears Roll</p>
<p>21 Tuna Noodle Casserole Beets Applesauce French Bread</p>	<p>22 Beefy Mac Broccoli Peaches Muffin</p>	<p>23 Chicken & Stuffing Green Beans Apple Crisp Roll</p>	<p>24 Potato Loaded Soup Turkey Sandwich Broccoli Raisin Salad Apricots</p>	<p>25 Taco Casserole Chuck Wagon Corn Melon Corn Muffin</p>
<p>28 French Bread Pizza Broccoli Normandy Peach Cobbler</p>	<p>29 Chili Chips & Salsa Tossed Salad Orange</p>	<p>30 Salisbury Steak Mashed Potatoes w/ Gravy Tropical Fruit Mixed Vegetables Wheat Roll</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>