

Octubre 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**

**7 de Octubre a las
9:00 recogida de
Productos Básicos**

*¿Está preocupado por alguien que ama o se preocupa por que puede ser víctima del abuso? No esté silencioso.

Call 1-800-371-7897

“Almuerzo y Aprender”

October 6th—Stroke Prevention —Northern Utah Rehab Hospital

October 23rd—Breast Cancer —CNS

Acompañanos 22 Octubre, vamos al Pumpkin walk el bus sale a las 9:30 am \$2.00

October 30th— 10:30 ¡ Fiesta de Halloween! Se olvide de venir vestidas con su traje! Sin máscaras! Vamos a pasar un rato escafofrante disfrutando de golosinas y juegos! Bingo será Halloween temáticas así . Presentado por Integrity

Tendremos un abogado aquí para contestar a cualquiera pregunta El 6 de Noviembre 1-4 p.m. Programe su nombramiento con Marisol en la recepción.

HONORING ALL WHO SERVED

**VETERANS
BREAKFAST**



**WHEN: TUESDAY,
NOVEMBER 10 @ 10:00 A.M.**

**WHERE: Cache County Senior Center
240 North 100 East in Logan**

WHO: Free for Senior Veterans & Guest
*Tickets are required and available
at the Cache County Senior Center*

PLAN TO ATTEND OUR SENIOR VETERANS DAY CELEBRATION

*Color Guard posted by U.S. Army
Full Breakfast provided by Herm's Inn
Musical Tribute by Logan High's Crimson Colony
Guest Speaker from the Utah Honor Flight
Guest Speaker SGT Keli R. Anderson*

PROUDLY SPONSORED BY:



QUESTIONS? CALL (435) 755-1720

¿Cuándo puedo inscribirme en un plan de salud o de medicamentos?

El período de inscripción abierta de 2016 (OEP) para Medicare se desarrollará del 15 de octubre de 2015, a través de 07 de diciembre de 2015. A continuación se presentan algunas fechas importantes y plazos a tener en cuenta:

15 de octubre de 2015: Inscripción abierta de Medicare comienza. Este es el primer día para inscribirse en un plan de Medicare de 2016, si eres una corriente beneficiaria o nueva en el programa. Durante este tiempo, usted puede firmar para arriba para cualquier parte de Medicare, incluyendo Medicare tradicional (partes A y B) de Medicare Advantage (parte C) y parte D, o usted puede cambiar su cobertura.

Si usted necesita ayuda con los cambios para el Medicare parte D o cambiante Advantage Plan estamos

aquí para ayudar! Consejeros de SHIP o seguro de salud estatal y los programas de asistencia no son una fuente de financiación para la atención de adultos mayores.

Ayuda de consejeros de SHIP son gratis,

asesoramiento servicios que ayudan a las personas mayores entender sus beneficios de Medicare, Medicare Advantage, Medigap y Medicaid estatal.

Cualquier persona con Medicare relacionados con preguntas es libre de llamar a consejero de SHIP aunque no está actualmente inscrito en Medicare. Por favor llamada Giselle (435) 755-1720 para planificar un horario. Día de servicios va ser martes y el jueves 9-11 am, 1-3:00.



© Can Stock Photo

Making Sense of Your Medicare Statements

Punto 1. Declaraciones sobre su cobertura de Medicare contienen información importante acerca de los costos de atención médica y recetas que ha recibido recientemente. Este minuto de Medicare a explicar dos tipos de declaraciones de Medicare: el aviso de Resumen de Medicare (MSN) y la explicación de beneficios (EOB). Es importante tener en cuenta que el MSNs y EOBs no son facturas. Por el contrario, proporcionan un resumen de servicios de salud que ha recibido durante los meses anteriores y se debe guardar durante unos siete años, como que pueda necesitar en el futuro para probar un pago. Saber qué declaración acerca de sus servicios de salud de Medicare, recibirá .

Si usted tiene Medicare Original, usted recibirá un MSN en el correo cada 3 meses para el Medicare parte A y parte B cubre servicios. Si usted no recibe los servicios o suministros médicos durante ese período de 3 meses, usted no conseguirá un MSN para ese particular período de 3 meses. También puede crear una cuenta en www.mymedicare.gov y ver tus MSNs en línea en cualquier momento. Tenga en cuenta que Medicare ofrece MSNs separados para la parte A y parte B cubrieron servicios. El MSN mostrará una lista de los servicios o suministros proveedores y proveedores que facturan a Medicare durante el período de 3 meses, lo que Medicare paga, y la cantidad máxima puede deber al proveedor.

Si usted tiene un Plan Medicare Advantage, puede recibir EOBs mensualmente (si usted recibió servicios). Otros planes de envían un EOB por cada reclamo y entonces también afirma un Resumen trimestral de su salud.

También muchos dan la opción de crear una cuenta en línea que te permite acceder a su EOB en cualquier momento. Su EOB indica cuánto factura su proveedor, el monto aprobado que se pagará tu plan, y cuánto tienes que

pagar. Mientras EOBs todos proporcionan la misma información básica, el diseño y otros detalles pueden variar. Si su EOB demuestra que un artículo o servicio no está siendo cubierta, busca una sección que incluye notas al pie, comentarios u observaciones para averiguar la razón por qué. Usted debe comunicarse con su plan para obtener más información si alguno de tus servicios o artículos no fueron cubierto.

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 pagan 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.

*Punto 2 del sentido de las declaraciones de Medicare se cubrirá en el boletín de noviembre.

Lidiando con la muerte de su mascota

Dado el intenso vínculo que la mayoría de nosotros comparte con nuestros animales, es natural sentirse devastado por sentimientos de dolor y tristeza cuando muere un animal doméstico. Mientras que algunas personas no pueden entender la profundidad del sentimiento que había para su mascota, nunca debe sentirse culpable o avergonzada de duelo para un amigo animal. En su lugar, utilice estas formas saludables de lidiar con la pérdida, comodidad de usted y otros y comenzar el proceso de traslado. Para muchas personas una mascota no es "sólo un perro" o "sólo un gato". Las mascotas son miembros queridos de la familia y, cuando mueren, se siente una pérdida significativa, incluso traumática. El nivel de dolor depende de factores como su edad y personalidad, la edad de su mascota y las circunstancias de su muerte. Generalmente, los más importantes la pérdida, el más intenso el dolor que sentirás.

El pesar puede ser complicado por el papel que el animal ha desempeñado en su vida. Por ejemplo, si su mascota es un perro de trabajo o un ayudante animal, como un perro guía, no sólo será lamentando la pérdida de un compañero, sino también la pérdida de un compañero de trabajo o la pérdida de su independencia. Si se atiende a su mascota a través de una prolongada enfermedad, es probable que creció a amarla aún más. Si vivía solo y la mascota era su único compañero, por la pérdida puede ser aún más difícil. Si no se han podido pagar costosos tratamientos veterinarios para prolongar la vida de su mascota, puede incluso sentir un profundo sentimiento de culpabilidad. Las personas aman a sus mascotas y se consideran como los miembros de su familia. Los cuidadores celebrar sus mascotas los cumpleaños, confiar en sus animales, y llevar las imágenes de ellos en sus billeteras. Y si tu mascota muere, no es raro sentirse abrumado por la intensidad de su dolor.

El entendimiento cómo se apena y descubrimiento de modos de enfrentarse con su pérdida le puede traer más cerca hasta el día cuando las memorias traen sonrisas en vez de rasgones. El proceso de la pena es tan individual como la persona, días durables para una persona o años para el otro. El proceso típicamente comienza con el desmentido, que ofrece la protección hasta que los individuos puedan realizar su pérdida. Algún caregivers puede tratar de negociar con un poder más alto, ellos mismos, o hasta su animal doméstico para restaurar la vida. Alguna cólera de la sensación, que puede ser dirigida a cualquiera implicado con el animal doméstico, incluso familia, amigos y veterinarios. Caregivers también puede sentir la culpa sobre lo que hicieron o no hicieron; pueden sentir que es inoportuno para ellos estar tan disgustado. Después de que estos sentimientos se hundan, el caregivers puede experimentar la tristeza verdadera o la pena. Se pueden hacer retirados o deprimidos. La aceptación ocurre cuando aceptan la realidad de su pérdida y recuerdan a su compañero de animal con la tristeza decreciente.

Aquí están algunas sugerencias para ayudarlo a lidiar con el dolor :

Reconoce tu dolor y darte permiso para expresarlo.

No dude en acercarse a otras personas que pueden prestar un oído comprensivo.

Escribir sobre tus sentimientos, ya sea en una revista o un poema, ensayo o cuento.

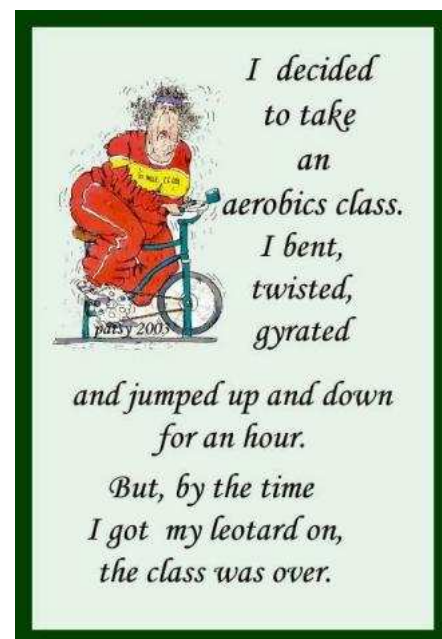
Llame a su sociedad humanitaria local para ver si ofrece un grupo de apoyo de pérdida de mascotas o puede referirse a uno.

Preparar un memorial para su mascota.



Usted puede preguntarle a su veterinario o un refugio de animales local si hay disponible líneas telefónica de que ayudan con pérdida de mascotas. Puede explorar el Internet para grupos de apoyo de pérdida de mascotas y la información de afrontamiento. Expresando su propio dolor puede tranquilizar a su hijo y ayudarlo entender la tristeza está bien y ayudarlo a trabajar a través de sus sentimientos. Sobrellevar la pérdida de una mascota puede ser particularmente difícil para las personas mayores. Aquellos que viven solos pueden sentir una pérdida de propósito y un vacío inmenso. Muerte de una mascota también puede desencadenar los recuerdos dolorosos de otras pérdidas y recordar a los cuidadores de su mortalidad. Además, la decisión de conseguir otra mascota se complica por la posibilidad de que la mascota puede sobrevivir a los cuidadores y que la decisión de conseguir otra mascota depende física y financiera capacidad de la persona de cuidar de una mascota nueva. Por todas estas razones, es fundamental que los dueños de mascotas seniors toman medidas inmediatas para hacer frente a su pérdida y recuperar un sentido de propósito. Mucha gente le dirá que conseguir otra mascota pero corriendo en esta decisión no es justa o la de tu nueva mascota. Cada animal tiene su propia personalidad y un nuevo animal no puede sustituir al perdido. Usted sabrá cuando es el momento adecuado adoptar una nueva mascota después de darse tiempo para llorar, cuidadosamente teniendo en cuenta las responsabilidades de la tenencia de mascotas y prestando mucha atención a tus sentimientos.

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.





Cream of Pumpkin Soup

"A creamy pumpkin soup for Autumn. This soup is smooth and flavorful. The addition of ginger lends a sweet and

spicy flavor to a traditional seasonal dish. The cinnamon croutons are lovely and make the soup reminiscent of pumpkin pie."

Ingredients

3 tablespoons margarine, softened
1 tablespoon brown sugar
1/4 teaspoon ground cinnamon
4 slices whole wheat bread
1 cup chopped onion
2 tablespoons butter, melted
2 (14.5 ounce) cans chicken broth
1 (15 ounce) can pumpkin puree
1 teaspoon salt
1/4 teaspoon ground cinnamon
1/8 teaspoon ground ginger

1/8 teaspoon ground black pepper
1 cup heavy whipping cream

Directions

Preheat oven to 400 degrees F(200 degrees C). Combine butter, brown sugar, and cinnamon. Spread butter mixture evenly over one side of each bread slice. Place bread, buttered side up, on a baking sheet. Bake 8 to 10 minutes, or until bread is crisp and topping is bubbly. Cut each slice of bread into 8 small triangles or squares. Sauté onion in butter in a medium saucepan until tender. Add 1 can chicken broth; stir well. Bring to a boil; cover, reduce heat, and simmer 15 minutes. Transfer broth mixture into the container of a blender or processor. Process until smooth. Return mixture to saucepan. Add remaining can of broth, pumpkin, salt, ground cinnamon, ground ginger, and ground pepper; stir well. Bring to a boil; cover, reduce heat, and simmer 10 minutes, stirring occasionally. Stir in whipping cream and heat through. Do not boil. Ladle into individual soup bowls. Top each serving with Cinnamon Croutons.

ALL RIGHTS RESERVED © 2015 Allrecipes.com
Printed From Allrecipes.com 9/15/2015

When you think about pumpkins, what comes to mind? Jack-o'-lanterns? Pumpkin pie? Charlie Brown? Pumpkin spice lattes? Well, there's more to these orange gourds than Halloween and sugary (but delicious!) desserts and drinks. Pumpkins have numerous health benefits -- none of which take center stage in autumn's most frequent offerings.

Why you crave pumpkin flavors in the fall Are you skeptical about taking the pumpkin out of the pie (or cup)? These health benefits may change your mind: Pumpkin is rich in fiber, which slows digestion. "Pumpkin keeps you feeling fuller longer," says Caroline Kaufman, MS, RDN and an upwave diet and nutrition expert. "There's seven grams of fiber in a cup of canned pumpkin. That's more than what you'd get in two slices of whole-grain bread." Pumpkin may be filling, but it's also a low-calorie superstar. "Canned pumpkin is nearly 90 percent water, so besides the fact that it helps keep you hydrated, it has fewer than 50 calories per serving," Kaufman says. **Sharper vision** Pumpkin's brilliant orange coloring comes from its ample supply of beta-carotene, which is converted to vitamin A in the body. Vitamin A is essential for eye health and helps the retina absorb and process light. A single cup of pumpkin contains over 200 percent of most people's recommended daily intake of vitamin A, making it an outstanding option for optical health.

Pumpkin also contains lutein and zeaxanthin, two antioxidants that are thought to help prevent cataracts and may even slow the development of macular degeneration. **Better immunity**

Looking for a way to ward off illness and improve your immune system? Try pumpkin. The large shot of vitamin A the fruit provides helps your body fight infections, viruses and infectious diseases. Pumpkin oil even helps fight various bacterial and fungal infections. Plus, pumpkin is packed with nearly 20 percent of the recommended amount of daily vitamin C, which may help you recover from colds faster. **Younger-looking skin**

Sure, eating pumpkin can help you look younger (beta-carotene in pumpkin helps protect us from the sun's wrinkle-causing UV rays), but the pulp also makes a great, all-natural face mask that exfoliates and soothes. All you need is 1/4 cup pureed pumpkin (not pumpkin pie), an egg, a tablespoon of honey and a tablespoon of milk. Mix, then apply it, wait for 20 minutes or so and wash it off with warm water. **Lower cancer risk** Beta-carotene is great for your eyes and skin, but you know what else it's good for? Fighting cancer. Research shows people who eat a beta-carotene-rich diet may have a lower risk of some types of cancer, including prostate and lung cancer. Vitamins A and C are "a kind of cell defense squad," Kaufman says. "[They] are both antioxidants, and they act as shields for your cells against cancer-causing free radicals." **It may help treat diabetes**







In scientific tests, pumpkin has been shown to reduce blood glucose levels, improve glucose tolerance and increase the amount of insulin the body produces. More testing needs to be done before we can say for sure what pumpkin's benefits for diabetics will be, but if you have diabetes, munching on pumpkin certainly won't hurt.





Octubre 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 1:00 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 10:00 Fall Prevention Class 1:30 Spanish 101	2 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 Meditation 1:00 Pelicula: Black Widow
5 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	6 12:20 Almuerzo y Aprender: Stroke Prevention by Northern Utah Rehab Hospital 1:00 Pelicula: Suspicion (1941)	7 9:00 Productos Basicos  1:30 Spanish 101	8 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:30 Spanish 101	9 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 Meditation 1:00 Pelicula: Arsenic and Old Lace
12 CLOSED FOR COLUMBUS DAY	13 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:00 Pelicula: Goonies	14 11:00 Cooking Class \$1.00 donation 1:30 Spanish 101	15 11:15 Craft w/ Giselle \$2.00 1:00 Book Club  1:30 Spanish 101	16 NO Chequeo de presion arterial este dia 11:15 Meditation 1:00 Pelicula: ET
19 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	20 1:00 Pelicula: Vertigo	21 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 1:30 Spanish 101	22 9:30 Pumpkin Walk 1:30 Spanish 101	23 10-12 Chequeo de presion arterial 11:15 Meditation 12:20 Almuerzo y Aprender: Breast Cancer by CNS 1:00 Pelicula: Hocus Pocus
26 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	27 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice 1:00 Pelicula: The Addams Family	28 1:00 Actividad de Red Hat  2:00 Spanish 101	29 1:30 Spanish 101	30 10-12 Chequeo de presion arterial 10:30 Halloween Party!! (Hosted by Integrity) 11:15 Meditation 1:00 Pelicula: Men in Black



2015

<p>Menus can change with out notice.</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>	<p>1 Club Sandwich Ramon Cabbage Salad Chips Pears</p>	<p>2 Chicken Enchiladas Refried Beans Chuck Wagon Corn Fruited Jell-O</p>
<p>5 Breakfast for Lunch</p>	<p>6 Roast Beef Sandwich 3 Bean Salad Apricots Chips</p>	<p>7 Rosemary Chicken w/Noodles Veggies Peaches Roll</p>	<p>8 Baked Spaghetti Italian Veggies Applesauce Garlic Bread</p>	<p>9 Busy Day Steak Mashed Potatoes & Gravy California Blend Veggies Pears Roll</p>
<p>12 CLOSED FOR COLUMBUS DAY</p>	<p>13 Chicken & Broccoli Casserole Beets Cherry Crisp</p>	<p>14 Corn Chowder Ham Sandwich Mixed Fruit</p>	<p>15 Shepherds Pie Green Beans Apricots Bran Muffin</p>	<p>16 Santa Fe Chicken Baked Potato Peas & Carrots Peaches Roll</p>
<p>19 Cheese Burgers Veggie Macaroni Salad Pears Chips</p>	<p>20 Pizza Tossed Salad Melon Mix</p>	<p>21 Turkey Mashed Potatoes & Gravy Carrots Apricots Roll</p>	<p>22 Pulled Pork Sandwich Creamy Coleslaw Applesauce Chips</p>	<p>23 Fish Mac & Cheese California Blend Veggies Tropical Fruit Fruit Muffin</p>
<p>26 Sweet and Sour Chicken w/Rice Egg Roll Broccoli Mandarin Oranges Fortune Cookie</p>	<p>27 Swiss Steak Mashed Potatoes & Gravy Peas Peaches Roll</p>	<p>28 Lasagna Mixed Veggies Fruit Cobbler Garlic Bread</p>	<p>29 Broccoli Cheese Soup Turkey Sandwich Pears</p>	<p>30 Chicken Cordon Bleu Au Gratin Potatoes Carrots Mixed Fruit Halloween Treat</p>