

**Noviembre 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](http://www.cachecounty.org/senior)

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

**4 de Noviembre a las 9:00  
recogida de Productos  
Basicos**

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

**“Almuerzo y Aprender”**

**Nov. 6th**—Advanced Directives by Sunshine Terrace

**Nov. 16th**—Health Presentation by Derek Sudweeks

**Nov. 20th**—Diabetic Eye Disease by Integrity

**Nov. 6th from 1-4 pm** tendremos un abogado aquí para contestar a cualquier pregunta legal que pueda tener. Por favor haga su cita con Marisol en la oficina central.

No tendremos una Cena Navideña este año. En su lugar hemos planificado un mes de actividades, manualidades, y programas musicales para que todos puedan disfrutar. Ven en el boletín de Diciembre para mas informacion . Todos los que participan en el centro son invitados para el Brunch del día de los veteranos. No se olviden de inscribirse.

**Loaves and Fishes Thanksgiving Dinner Saturday, November 21st.** Everyone is welcome. Free of charge. First Presbyterian Church 178 West Center in Logan. Meals served 11:30 a.m.—1:00 p.m.

Nos gustaría invitar a todos los veteranos que son 60 años y mayores y un invitado para nuestro desayuno de los veteranos, el martes, 10 de Noviembre a 10:00. Por favor, asegúrese de que usted se inscribe en la oficina o llamando al 755-1720.

Este será un día especial, donde honramos a todos los veteranos. La disposición de los veteranos del sacrificio para nuestro país les ha merecido el reconocimiento. Le damos las gracias a todos los que han y siguen sirviendo. Queremos agradecer ,Right at Home, Rocky Mountain Care and Herms Inn por Patrocinar este acontecimiento especial.



**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**

# Diabetic Eye Disease

Las primeras etapas de la retinopatía diabética por lo general no tienen síntomas. Con frecuencia, la enfermedad pasa desapercibida hasta que afecte la visión. Hemorragia retinal anormal los vasos sanguíneos puede provocar la aparición de "flotantes" puntos. Estas manchas a veces claro por su propia cuenta. Pero sin un tratamiento oportuno, el sangrado ocurre a menudo, aumentando el riesgo de pérdida permanente de la visión. Si DME se produce, puede causar visión borrosa.

## ¿Cómo se detectan retinopatía diabética y DME?

La retinopatía diabética y DME se detectan durante un examen de ojo dilatado integral que incluye:

1. **Prueba de agudeza visual** Esta prueba de la tabla optométrica mide la capacidad de una persona para ver a diferentes distancias.
2. **Tonometry.** Esta prueba mide la presión dentro del ojo.
3. **Dilatación de la pupila .** Drops placed on the eye's surface dilate (widen) the pupil, allowing a physician to examine the retina and optic nerve.
4. **Tomografía de coherencia óptica (OCT).** Esta técnica es similar al ultrasonido, pero utiliza las ondas de luz en lugar de ondas de sonido para capturar imágenes de los tejidos dentro del cuerpo. OCT ofrece imágenes detalladas de los tejidos que pueden ser penetrados por la luz, como el ojo.



## Un examen de ojo dilatado integral le permite al médico ver la retina para:

1. Cambios en los vasos sanguíneos
2. Fugas en los vasos sanguíneos o señales de advertencia de vasos sanguíneos, tales como depósitos de grasa
3. Hinchazón de la mácula (DME)
4. Cambios de la lente
5. Daño a tejido del nervio

Si se sospecha de DME o retinopatía diabética severa, un angiograma de la fluoresceína puede utilizarse para buscar los vasos sanguíneos dañados o con fugas. En esta prueba, se inyecta un tinte fluorescente en el torrente sanguíneo, a menudo en una vena del brazo. Imágenes de los vasos sanguíneos retinianos se toman como el medio de contraste alcanza el ojo.

**¿Cómo pueden las personas con diabetes proteger su visión?** Visión perdida a la retinopatía diabética es a veces irreversible. Sin embargo, detección y tratamiento tempranos pueden reducir el riesgo de ceguera en un 95 por ciento. Debido a retinopatía diabética a menudo carece de los primeros síntomas, las personas con diabetes deben recibir un examen de ojo dilatado completa al menos una vez al año. Personas con retinopatía diabética pueden necesitar ojo exámenes con más frecuencia. Las mujeres con diabetes embarazadas deben tener un examen de ojo dilatado completa tan pronto como sea posible. Se pueden necesitar exámenes adicionales durante el embarazo.

## ¿Cómo puede ayudar el centro de la Tercera Edad

Smith está comprometida a ayudar a el centro de la Tercera Edad ofrecen servicios a los adultos mayores de nuestra comunidad. Usted también puede colaborar con su Smith la Comunidad tarjeta de beneficios y designar el Cache County Senior Center como destinatario. No hay ningún costo para inscribirse, y la inscripción no le afectará de puntos o cupones descuentos. Es fácil: ir a Smith y su servicio de atención al cliente para obtener una tarjeta y realizar la inscripción, o si usted tiene una tarjeta sólo inscribirse en <http://cetcsupports.org/smiths-community-reward-program/>. Su información personal está protegida y nunca compartida. Asegúrese de vincular su tarjeta al Cache County Senior Center. Luego compras, usando su tarjeta de recompensas y ganar dinero para el centro. Gracias por su ayuda.

Estudios tales como el Control de la Diabetes y las complicaciones Trial (DCCT) han demostrado que controlar la diabetes retrasa el inicio y empeoramiento de la retinopatía diabética. Los participantes del estudio DCCT que mantuvo su nivel de glucosa en sangre como cerca de normal como sea posible fueron significativamente menos probabilidades que los que no tienen control de la glucosa óptimo para el desarrollo de la retinopatía diabética, así como enfermedades del riñón y nervio. Otros ensayos han demostrado que controlar la presión arterial elevada y colesterol puede reducir el riesgo de pérdida de la visión entre las personas con diabetes. Tratamiento para la retinopatía diabética a menudo se retrasa hasta que comience a avanzar en el PDR, o cuando DME se produce. Amplio ojo dilatado estudios son necesarios más frecuentemente como la retinopatía diabética se vuelve más intenso. Las personas con grave no proliferativa retinopatía diabética tiene un riesgo alto de desarrollar PDR y pueden requerir un examen con el ojo dilatado tan a menudo como cada 2 a 4 meses.



## Entender sus declaraciones de Medicare

### Point 2: Comprender las declaraciones que recibe acerca de su cobertura de Medicare parte D.

Además de un EOB o MSN que detalla la cobertura de salud de Medicare, usted también recibirá un extracto resumido para su plan de Medicare parte D. Estas declaraciones también se llaman EOBs. Recuerde, si usted tiene Medicare Original, usted debe obtener su cobertura de medicamentos recetados de Medicare parte D a través de un plan de medicamentos de prescripción independiente privado. Si usted está inscrito en un Plan Medicare Advantage, su cobertura de prescripción de Medicare parte D se proporciona generalmente a través de su Plan de Medicare Advantage. Independientemente de cómo obtener sus beneficios de Medicare, usted recibirá un EOB separado para cada mes en que debía surtir recetas.

### Point 3: Realizar un seguimiento de lo que usted puede pagar por su salud y los beneficios y determinar si se necesitan medidas adicionales.

Al revisar sus declaraciones de Medicare, identificar los servicios o medicamentos que ha recibido y su parte del costo para cada elemento. Su declaración marca claramente los servicios recibidos y la cantidad que Medicare o su plan cubrirá la cantidad máxima que puede ser facturada por el servicio. Estas declaraciones también mostrarán si Medicare o su plan ha negado cobertura de cuidados o medicamentos que ha recibido. Es importante comprobar sus declaraciones para cualquier denegación de cobertura. Médico también le enviará una factura independiente para cualquier cargo que debe.



Mrs. Barbara enjoying herself on craft day!

### ¿Necesita cambiar su Parte D de Medicare Plan de medicinas recetadas para el 2016, ¿qué cambios en el advantage plan para 2016?

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 nuevo 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! Por favor llamada Giselle (435) 755-1720 para planificar un horario. Día de servicios son el Martes y el Jueves 9-11 am, 1-3:00 pm.

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.

### Medicare – baja sus costos de medicamentos recetados!

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.

### Conversaciones de Demencia

Vega y aprenda cómo tener el sincero y atento conversación con los miembros de la familia acerca de temas como:

- Planificación y construcción de un equipo de atención
- ir al médico
- cuando deje de conducir
- legales y planes financieros

**Viernes, 6 Noviembre 1-2:30**

**Steven Henagar College**

**755 South Main Street, Logan**

**Presentado por Cache Valley Caregiver**

**Coalition in partnership with Alz.org,**

**Alzheimer's Association**

## TLC (Thanksgiving Leftover Casserole)

### Ingredients

4 cups seasoned stuffing cubes  
4 cups cubed cooked turkey  
2 celery ribs, finely chopped  
1 cup frozen peas  
1 cup fresh or frozen cranberries  
1/2 cup chopped sweet onion  
1/4 cup all-purpose flour  
4 large eggs  
3 cups 2% milk  
1 can (8-1/4 ounces) cream-style corn  
1/2 teaspoon salt  
1/2 teaspoon pepper  
2 tablespoons butter  
1/3 cup coarsely chopped pecans

### Directions

1. Preheat oven to 350 degrees. Layer first six ingredients in a greased 13x9 inch baking dish. In a large bowl, whisk flour, eggs and milk until smooth. Add corn, salt and pepper; mix well. Pour over top; let stand 15 minutes. Dot with butter and sprinkle with pecans.

2. Cover and bake 35 minutes. Uncover and bake 30-35 minutes or until a knife inserted near the center comes out clean.

Yield: 8 servings



Pumpkin walk 2015



Don't get all weird about getting older!  
Our age is merely the number of years the world has been enjoying us!!







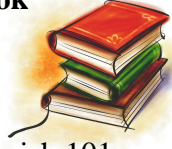


Turkey is a lean white meat, traditionally served as a whole roasted bird at Thanksgiving or Christmas gatherings. Turkey isn't just for holidays though, and can be enjoyed any day as a whole bird, or as breasts, cutlets, tenderloins or even ground. Its versatility makes it an excellent, healthful and nutritious alternative to chicken, pork or beef in a variety of dishes. Per 100g serving, turkey provides 160 calories with 72 calories coming from fat. It delivers 20g of proteins, 8g of fat and no carbohydrates. The same serving size also provides the vitamins niacin, B6, B12, pantothenic acid, and riboflavin. Turkey also contains the minerals iron, phosphorus, potassium, zinc and is particularly rich in selenium. Turkey is a relatively inexpensive source of protein, with more protein per gram than both chicken and beef, while remaining lower in fat and cholesterol than other meats. It also delivers vitamins and minerals, especially niacin, which facilitates the conversion of food into available energy, and Vitamin B6, which is important for the health of the nervous system. Turkey also has selenium, which is essential for proper thyroid and immune function. Turkey is also a natural source of tryptophan, an amino acid. Because tryptophan is a precursor to serotonin, a brain chemical that is associated with relaxation and sleep, it was wrongly concluded that turkey would make you sleepy. However, the amount of tryptophan in a single serving is not enough to produce sleepiness. It is more likely that the high amount of carbohydrates consumed at traditional turkey dinners is to blame.

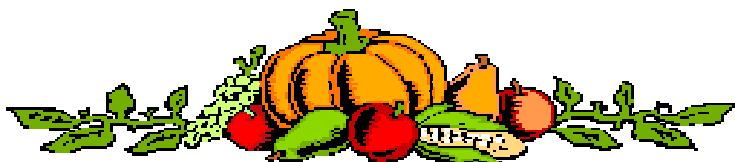




# Noviembre 2015



<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
<b>2</b> <b>9:15 Breakfast Club</b>  12:30 Jeopardy	<b>3</b> 11:15 Cooking Class  1:00 Pelicula: <b>Divergent</b>	<b>4</b> <b>9:00 Productos Basicos</b>   11:15 Craft w/ Giselle Hosted by CNS 1:30 Spanish 101	<b>5</b> <b>11:00 National Hospice Kick Off</b>  1:30 Spanish 101	<b>6</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b>  11:15 Meditation 12:20 Almuerzo y Aprender: <b>Advanced Directives by Sunshine Terrace</b> <b>1-4 Lawyer Apt.</b> 1:00 Pelicula: <b>Leave Her To Heaven</b>
<b>9</b> <b>9:15 Breakfast Club</b>  12:30 Jeopardy	<b>10</b> <b>10-11 Veterans Day Breakfast</b>  1:00 Pedicure by <b>Rocky Mountain Care</b>  1:00 Pelicula: <b>Waitress</b>	<b>11</b> <b>CLOSED FOR VETERANS DAY</b>	<b>12</b> 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase  1:00 Pedicure by <b>Rocky Mountain Care</b>  1:30 Spanish 101	<b>13</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b>  11:15 Meditation  1:00 Pelicula: <b>Into The Wild</b>
<b>16</b> <b>9:15 Breakfast Club</b>  12:15 Derek Sudweeks Health Presentation 12:30 Jeopardy	<b>17</b> <b>9-12 Wii Bowling Tournament Hosted by Sunshine Terrace</b>  1:00 Pelicula: <b>Inception</b>	<b>18</b> 12:20 String Trio Performing  1:00 Pedicure by <b>Rocky Mountain Care</b> <b>1:00 Actividad de Red Hat</b> 2:00 Spanish 101	<b>19</b> <b>1:00 Book Club</b>  1:30 Spanish 101	<b>20</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b>  11:15 Meditation 12:20 Almuerzo y Aprender: <b>Diabetic Eye Disease by Integrity</b> 1:00 Pelicula: <b>Second Hand Lions</b>
<b>23</b> <b>9:15 Breakfast Club</b>  12:30 Jeopardy	<b>24</b> 1:00 Pedicure by <b>Integrity Home Health &amp; Hospice</b>  1:00 Pelicula: <b>Flipped</b>	<b>25</b>  1:30 Spanish 101	<b>26</b> <b>CLOSED FOR THANKS GIVING</b>	<b>27</b> <b>CLOSED FOR THANKS GIVING</b>
<b>30</b> <b>9:15 Breakfast Club</b>  12:30 Jeopardy				



# Noviembre 2015

<p><b>2</b> Chicken Fried Steak Mashed Potatoes w/Gravy Green Beans Mixed Fruit Muffin</p>	<p><b>3</b> Ham Sandwich Split Pea Soup Ramon Cabbage Salad Pears</p>	<p><b>4</b> Hawaiian Haystacks Green Peas Pineapple Roll Birthday Cake</p>	<p><b>5</b> Beef Enchiladas Chuck Wagon Corn Refried Beans Applesauce</p>	<p><b>6</b> Pork Riblets Baked Potatoes Capri Veggies Apricots French Bread</p>
<p><b>9</b> Spaghetti Italian Veggies Peach Cobbler Garlic Bread</p>	<p><b>10</b> Hot Dog Chips Carrot Raisin Salad Mandarin Oranges</p>	<p><b>11</b>  <b>Closed for Veterans Day</b></p>	<p><b>12</b> Egg Salad Sandwich Creamy Veggie Soup Broccoli Salad Mixed Fruit</p>	<p><b>13</b> Meat Loaf Mashed Potatoes w/Gravy Carrots Pears Roll</p>
<p><b>16</b> Frito Pie Tossed Salad Mixed Fruit Corn Muffin</p>	<p><b>17</b> Club Sandwich Corn Chowder Pea Salad Apricots</p>	<p><b>18</b> Porcupine Meatballs Baked Potatoes Broccoli Roll Fruit Jell-O</p>	<p><b>19</b> Chicken Chow Mein w/Rice Egg Roll Mandarin Oranges Fortune Cookie</p>	<p><b>20</b> Turkey in Gravy w/ Mashed Potatoes Stuffing Green Beans Peaches</p>
<p><b>23</b> Pizza Casserole Mixed Veggies Garlic Bread Pears</p>	<p><b>24</b> Pork Burrito Chuck Wagon Corn Red Beans &amp; Rice Applesauce</p>	<p><b>25</b> Fish Scalloped Potatoes California Veggies Apricots Roll</p>	<p><b>26</b>  <b>Closed for Thanksgiving</b></p>	<p><b>27</b> <b>Closed for Thanksgiving</b> </p>
<p><b>30</b> Beef Stroganoff Peas &amp; Carrots Peaches Bran Muffin</p>		<p><b>Menus can change with out notice.</b></p>	<p><b>Porfavor llame 755-1720 con un dia de antemano.</b></p>	<p><b>Donacion sugerida \$2.75 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad.</b></p>