

**Diciembre 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**

**2 de Diciembre 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**

**“Almuerzo y Aprender”**

**December 2nd**—Kenyan Smith: Piano

**December 8th**—Sky View  
High School: Bella Voce

**December 11th**—Division of  
Services to the deaf and blind and hard  
of hearing program –  
State of Utah

**December 15th**—Dianne Hardy:  
Name That Tune

**December 17th**—Sky View  
High School: Encore

**December 23rd**—DJ: Holiday  
Entertainment

**December 7th CNS estarán aquí para  
envolver regalos para usted. Papel de  
embalaje se proporcionará. No se  
olvide de traer sus regalos!**

**December 10th at 11:15 am. Tenemos  
un invitado especial con nosotros-Judy  
Jensen se celebrará el día del arte.  
Costo es \$5.00**

**December 18th—Feliz cumpleaños,  
BINGO!! Únete a nosotros para cele-  
brar este cumpleaños. Organizada por  
Sunshine Terrace**

***Mensaje de Directora***

En la Nochebuena hace muchos años cuando nuestros hijos eran todavía pequeños había un especial en TV celebrando la Navidad en Sesame Street. Mis hijos amaban los personajes de Burt y Ernie, Big Bird, Elmo, Cookie Monster y quién podría olvidar a Kermit la rana. Esa noche los personajes compartieron un mensaje de amor, felicidad, y fraternidad. Largo de los años que hemos recordado el estribillo de la canción que cantaban, palabras que nos ha recordado que los días festivos eran más que recuerdos de regalos y compras pero los recuerdos de familia, amigos y momentos que pasamos juntos. El coro: por lo tanto, mantener la Navidad contigo, todo el año, guarda en su corazón la alegría que trae la Navidad. Esos momentos preciosos, mantenerlos cerca a su corazón. Y mantenga la Navidad con usted durante todo el año.

Este año vamos a hacer algo diferente, no celebraremos una cena en el Centro, en su lugar, se van a celebrar durante todo el mes de Diciembre. Cada semana vamos a hacer "mejores momentos" para recordar. Tendremos actividades, artesanía, regalos especiales y programas para que el espíritu de Navidad este aquí en el centro. Por favor, únase a nosotros y celebramos las fiestas juntos y trabajan para que Navidad este con nosotros todo el año.

Que la paz y la alegría de las fiestas con vosotros ahora y a lo largo de todo el año nuevo. Que esta temporada trae mucha felicidad y amor para usted y su familia.

*Kristine*



## 5 Ways To Make Your Holidays Merrier

La comunidad AgingCare.com ha visto un aumento en los temas relacionados con el estrés entre las personas mayores. Una señora dijo: "me siento más destaca cada año... Comienza antes de acción de gracias y dura hasta el año nuevo. Planificación de vacaciones siempre cae sobre mis hombros. El año pasado, mamá estaba en el hospital, que se suman a la tensión. Yo sigo prometiendo a involucrarse más en algo que no sea de cuidado... recargar yo mismo."

Aquí le damos algunos consejos para los cuidadores cansados.

### 1. Tomar un descanso

Reducir el estrés es vital para su salud. Los cuidadores familiares tienen mayores índices de enfermedades de no cuidar sus compañeros. Cuidado de relevo le ofrece atención a corto plazo a los adultos a cargo y le proporciona cierto alivio, incluso más importante durante las vacaciones. Tipos de respiro pueden incluir usar un centro de cuidado para adultos, ayuda en casa, y la asistencia de familiares y amigos.

### 2. Pedir ayuda

Muchos de los cuidadores evitan pedir ayuda y tartan de hacerlo todo ellos mismos. Pero una vez que pida ayuda, podría encontrar que es más fácil de lo que esperado. Muchas veces, los miembros de la familia y los amigos están dispuestos a ayudar, pero no saben cómo. Aquí hay algunos consejos que su familia le ayuda conseguir familia para ayudar.

### 3. Hacer una "lista de tareas"

Hacer listas diarias le ayuda a mantenerse organizado durante esta temporada alta.

### 4. Simplificar

Reduzca el deseo de cocinar las galletas, deje la librería llena de cifras de Santa para otro año – pero guarde el Árbol de Navidad. Deje a la familia y los amigos saben que las vacaciones están siendo simplificadas este año.

### 5. Aceptar imperfecciones

Es posible que no sienta que no está haciendo lo suficiente, que alguien lo haría mejor. Pero nadie es perfecto. No hay tal cosa como un perfecto cuidador. Lo mejor, aceptar y perdonarte a ti mismo para imperfecciones.

Estos consejos que usted tendrá tiempo para disfrutar las vacaciones, mientras que también teniendo cuidado de ti mismo. Esto es vital para la salud y el bienestar. Y puede ayudar a ser un mejor cuidador que es más descansado, más saludable, tanto física como mentalmente, y menos propensos a sentir resentimiento. Es más, podría hacer que el cuidado un poco más fácil.



### Christmas Crossword Puzzle





**WORD BANK**

- sleigh
- reindeer
- holly
- presents
- green
- red
- ornaments
- stocking
- candle
- Frosty
- wreath
- carols
- bow
- star

**ACROSS**

4. Another name for decorations
8. Christmas songs
9. This evergreen has red berries
11. The name of a famous snowman
12. A traditional Christmas color
13. Bright heavenly body visible at night

**DOWN**

1. Another name for gifts
2. Made of wax, this gives off light
3. Santa has eight of them
5. Hang this over your fireplace
6. A decoration made with ribbon
7. Horses pull this over the snow
10. A decorative ring hung on doors
14. The color of Rudolph the Reindeer's nose

## Comprender los beneficios de hospicio de Medicare

Medicare hospicio beneficio cubre atención integral si usted tiene una enfermedad incurable. Comprender el alcance y las limitaciones de Medicare hospicio de beneficio puede ayudarle a defender mejor a sí mismo y a sus seres queridos durante este tiempo difícil.

### **Paso 1: Entender Medicare la cobertura de los cuidados paliativos.**

Medicare le proporcionará cobertura para el cuidado de hospicio si tiene la Parte A y cumplir con todos los siguientes:

UN hospicio médico y el médico de atención primaria (si tiene uno) certifica que usted tiene una enfermedad incurable. Esto significa que se espera que vivira seis meses o menos, si la enfermedad sigue su curso normal. Medicare no paga por los cuidados paliativos más de 6 meses si su enfermedad no ejecuta un curso normal. Usted se compromete a aceptar los cuidados paliativos - dolor y alivio de los síntomas, en lugar de atención para curar su enfermedad terminal. Usted firma una declaración eligiendo los cuidados paliativos en lugar de otro cubierto por Medicare y los tratamientos para su enfermedad terminal y las condiciones relacionadas con reciba atención de un establecimiento de cuidados paliativos certificado por Medicare agencia. Cuando usted elige el hospicio beneficio Original Medicare paga para todos relacionados con la atención a la terminal, incluso si usted tiene Medicare Advantage Plan.

### **Paso 2: Comprender los servicios que están cubiertos por su plan de atención médica.**

Por lo general, los cuidados paliativos se proporcionan donde usted vive, a menos que el hospicio equipo médico determine si es necesario corto plazo estadías de pacientes para manejo del dolor y los síntomas. Una vez que comiencen los cuidados paliativos, que incluirá la elaboración de un plan de cuidados con el hospicio director y de su médico. El plan de cuidado define los servicios específicos que recibirá en el hospicio. Hable con su médico y el cuidado médico si los siguientes servicios son apropiados para usted:

Servicios de enfermería especializada	Equipo médico duradero (DME)	Servicios de administración de dolor
Servicios de terapia especializada	Servicios médico sociales	Cuidado de relevo
Servicios de ayudante y ama de casa	Pastoral care	
	Nutrición y asesoramiento dietético	
	Medicamentos con receta	

A diferencia de la mayoría de los otros los que cubre Medicare, usted paga casi nada de cuidado de hospicio. El único costo que usted puede incurrir relacionados con su enfermedad terminal son un \$5 copago para pacientes ambulatorios las recetas de manejo del dolor y de los síntomas y, si se necesita hospitalización cuidado de relevo, 5% de Medicare la cantidad aprobada para descanso.

### **Step 3: Understand how to look out for hospice fraud.**

El hecho de que los beneficiarios que necesitan los cuidados paliativos son particularmente vulnerables, además de la mayor proveedor las tasas de reembolso, puede hacer que Medicare hospicio de beneficiar a un objetivo de fraude. Algunos fraudulentos los proveedores han sido conocidos por ofrecer regalos a los beneficiarios para obligarles a aceptar a un hospicio nivel de atención. Otros se han certificado en falso que un paciente sufre de una enfermedad incurable. Otra forma en la que algunas personas cometen fraudes de ley para los servicios que usted nunca recibió. Compruebe su Medicare Resumen Los avisos (MSN) a fin de garantizar los servicios que se indican son necesarias, son parte de su plan

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.

de cuidado, y fueron recibidos. Además, nunca aceptar regalos a cambio de servicios. Informe de cualquier actividad sospechosa a la Senior Medicare Patrol (SMP).





## Lemon Sour Cream Pie

Makes 1 pie, prep 15min, cook 10 min, adapted from Recipezaar

### Ingredients

- 1 9-inch pie crust
- 1 cup sugar
- 3 1/2 tbsp corn starch
- 1 tbsp lemon zest, grated
- 1/2 cup lemon juice
- 3 egg yolks
- 1 cup milk
- 1/4 cup butter
- 1 cup sour cream
- whipped cream, for topping

### Directions

1. Carefully pat pie crust into a pie dish and flute the edges. Prick all over the bottom and sides with a fork. Bake at 350°F about 8 minutes or until golden brown.
2. In a sauce pan combine sugar, cornstarch, lemon zest and juice, egg yolks and milk. Heat over medium, whisking constantly.
3. Cook filling until very thick, whisking constantly, about 10 minutes. Remove from the heat and stir in butter.
4. Allow filling to cool slightly, then stir in sour cream until well combined.
5. Pour filling into pie shell and refrigerate until completely cold and set.  
Top with sweetened whipped cream before serving.

The health benefits of lemons and lemon juice are pretty well known. But if you're like the majority of people, you are probably squeezing out the lemon juice and tossing the left over lemon peel in the trash! I used to do that too! But wait, wait, wait, that lemon peel contains even more nutrients, vitamins, and health benefits than the lemon juice. **Nutrients And Health Benefits In Lemon Peels** Lemon peels contain about 5 to 10 times more vitamins than lemon juice! Yep, that's what you've been wasting! They are also an excellent source of fiber, potassium, magnesium, calcium, folate, and beta carotene. Lemon peels improve bone health too! Since they contain high amounts of calcium and vitamin C, lemon peels have been shown to aid preventing osteoporosis, inflammatory polyarthritis, and rheumatoid arthritis.

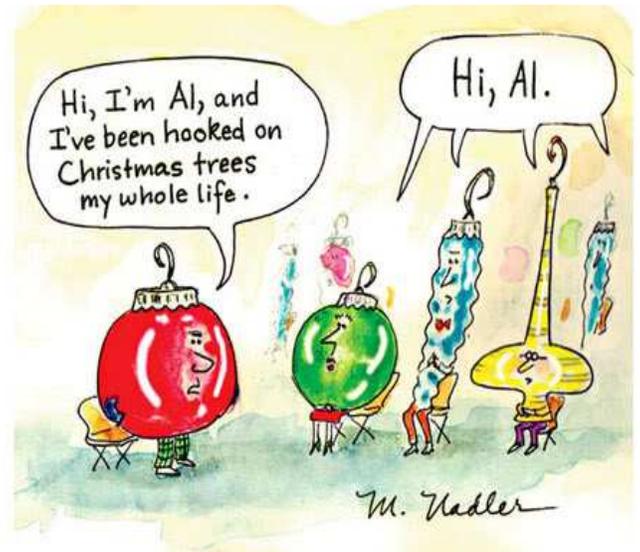
Don't forget all the fiber you will get from lemon peels! 3.5 oz of lemon peels contains 10.6 grams of fiber.

**Reduce Oxidative Stress** We all want to reduce our levels of oxidative stress. Lemon peels contain citrus bioflavonoids which are very powerful at reducing your levels of oxidative stress. This portion of the lemon also aid in eradicating toxic elements in the body and removing carcinogenic elements.

**Help Fight Cancer** Lemons have been used to prevent and treat cancer. Lemons are anti-microbial and ward off against bacterial infections and fungi. When lemon peels are consumed, they have been shown to prevent various types of cancers, including skin cancer, colon cancer, and breast cancer. Lemon peels contain salvestrol Q40 and limonene, which have been shown to prevent and treat cancer. These components fight against present cancerous cells in the body.

Take advantage of the whole lemon and don't just juice and toss!

<http://www.healthextremist.com/>



### 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.



# Diciembre 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>1</b>  1:00 Pelicula: <b>Christmas in            Handcuffs</b>	<b>2</b> <b>9:00 Productos            Basicos</b>   <b>12:15 Kenyan            Smith: Piano</b>  1:30 Spanish 101	<b>3</b>  1:30 Spanish 101	<b>4</b> <b>10-12 Chequeo de            presion arterial</b>  11:15 Meditation  1:00 Pelicula: <b>The Bishops Wife</b>
<b>7</b> <b>9:15 Breakfast            Club</b>   10:00 CNS gift wrapping  12:30 Jeopardy	<b>8</b> <b>1:00 Pedicure by            Rocky Mountain            Care</b>   12:15 Sky View High School: Bella Voce  1:00 Pelicula: <b>It's a Wonderful            Life</b>	<b>9</b>  11:00 Cooking Class \$1.00 donation  1:30 Spanish 101	<b>10</b> 11:15 Craft w/ Giselle \$5.00 <b>1:00 Book Club</b>   12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase  <b>1:00 Pedicure by            Rocky Mountain            Care</b>  1:30 Spanish 101	<b>11</b> <b>10-12 Chequeo de            presion arterial</b>   11:15 Meditation  12:20 Almuerzo y Aprender: <b>Hard of            Hearing program</b>  1:00 Pelicula: <b>The Christmas            Carol</b>
<b>14</b> <b>9:15 Breakfast            Club</b>   12:30 Jeopardy	<b>15</b>  12:15 Dianne Hardy: Name That Tune  1:00 Pelicula: <b>A Boyfriend for            Christmas</b>	<b>16</b> <b>1:00 Actividad            de Red Hat</b>   <b>1:00 Pedicure by            Rocky Mountain            Care</b>  2:00 Spanish 101	<b>17</b>  12:15 Sky View High School: Encore  1:30 Spanish 101	<b>18</b> <b>10-12 Chequeo de            presion arterial</b>   10:30 Happy Birthday <b>Bingo!</b>  11:15 Meditation 1:00 Pelicula: <b>A Season of            Miracles</b>
<b>21</b> <b>9:15 Breakfast            Club</b>   12:15 Music Host- ed by Sunshine Terrace  12:30 Jeopardy	<b>22</b> <b>1:00 Pedicure by            Integrity Home            Health &amp; Hospice</b>   1:00 Pelicula: <b>White Christmas</b>	<b>23</b>  12:15 DJ: Holiday Entertainment  1:30 Spanish 101	<b>24</b>  <b>Center            Closed</b>	<b>25</b>  <b>Center            Closed</b>
<b>28</b>  <b>Center            Closed</b>	<b>29</b>  <b>Center            Closed</b>	<b>30</b>  <b>Center            Closed</b>	<b>31</b>  <b>Center            Closed</b>	

# December

# 2015

<p><b>Menus can change with out notice.</b></p>	<p><b>1</b> Chicken Stuffing Bake Green Beans Mixed Fruit Wheat Roll</p>	<p><b>2</b> Baked Ziti Garlic Bread Carrots Cherry Cobbler</p>	<p><b>3</b> Tuna Salad Sandwich Lentil Soup Ramon/Cabbage Salad Apricots</p>	<p><b>4</b> Poppy Seed Chicken Baked Potato Broccoli Peaches Roll</p>
<p><b>7</b> Tuna Noodle Casserole Beets Apple Crisp</p>	<p><b>8</b> Ham Sandwich Creamy Veggie Soup Pea Salad Pears</p>	<p><b>9</b> Baked Potato Bar w/Chicken Gravy Green Beans Mixed Fruit French Bread</p>	<p><b>10</b> Taco Casserole Corn Refried Beans Corn Muffin Pears</p>	<p><b>11</b> Chicken Tenders Mac &amp; Cheese Peas &amp; Carrots Apricots Roll</p>
<p><b>14</b> Beefy Mac Broccoli Peaches Bran Muffin</p>	<p><b>15</b> Minestrone Soup Chicken Salad Sandwich Carrot Raisin Salad Applesauce</p>	<p><b>16</b> Ham Au Gratin Potatoes Capri Veggies Fruited Jell-O Wheat Roll</p>	<p><b>17</b> French Bread Pizza Carrots Cherry Cobbler</p>	<p><b>18</b> Chicken Alfredo w/Noodles California Veggies Pears French Bread</p>
<p><b>21</b> Salisbury Steak Mashed Potatoes w/Gravy Mixed Veggies Apricots Wheat Roll</p>	<p><b>22</b> Potato Soup Turkey Sandwich 3 Bean Salad Pears</p>	<p><b>23</b> Sloppy Joes Chips Coleslaw Peaches</p>	<p><b>24</b> <b>Center</b> <b>Closed</b></p>	<p><b>25</b> <b>Center</b> <b>Closed</b></p>
<p><b>28</b> <b>Center</b> <b>Closed</b></p>	<p><b>29</b> <b>Center</b> <b>Closed</b></p>	<p><b>30</b> <b>Center</b> <b>Closed</b></p>	<p><b>31</b> <b>Center</b> <b>Closed</b></p>	<p><b>Donacion sugerida \$2.75 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad. Porfavor llame 755-1720 con un dia de antemano.</b></p>