

Febrero 2016

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

Visítenos en Facebook:  
Cache County Senior  
Citizens Center



**3 de Febrero 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**

**\*\*\*February 12th—Bingo Host-  
ed by Sunshine Terrace\*\*\***

**“Almuerzo y Aprender”  
February 11th—Musical Enter-  
tainment by Lisa Pulotu hosted  
by Pioneer Valley Lodge  
February 12th—Musical  
Entertainment hosted by CNS  
February 26th—Fraud  
Prevention by Wells Fargo**

**Aubree, nuestra pasante, organi-  
zará una serie de torneos para  
este mes. Este mes es mes Nacion-  
al de la salud cardiaca. Únase a  
nosotros:**

**February 5th @ 11:15 Ping Pong  
tournament  
February 18th 9:30-11:00  
Billiard tournament  
February 19th @ 11:15 Pickle  
Ball tournament  
February 25th @ 9:15-11:00 Wii  
bowling tournament**

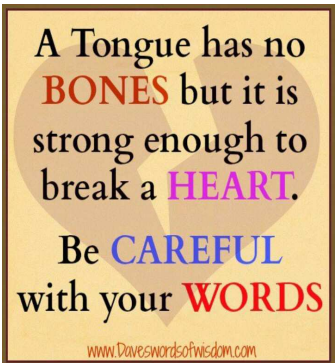
**Es tiempo de hacer impuestos  
( taxes). Estableceremos citas que  
comienzan el 1 de Febrero.  
Programe su cita en la oficina  
con Marisol.**

*Mensaje de Directora*

Como padres siempre sentíamos que teníamos que escuchar con cuidado a nuestros hijos. Los animamos a usar palabras amables el uno para el otro, para sus amigos y aquellos se asociaron con. La utilización de palabras amables reflexionó que tipo de persona eran y se harían. “Mire sus palabras” era el consejo que a menudo repetíamos a nuestros hijos, pero este consejo es bueno para adultos. Las palabras son muy importantes, es muy importante asegurarse que elegimos nuestras palabras con cuidado. Una vez que sean dichos, sólo pueden ser perdonados, nunca olvidados. Una vez dicho o enviado, hoy más que alguna vez, las palabras duran para siempre. Pueden ser disculpado pero no olvidado.

**Aquí están algunas ideas para recordar:**

- \* Hay poder de vida y muerte en la lengua. Una palabra alentadora a alguien que está abajo los puede levantar y ayudarles a hacerlo durante el día.
- \* Una palabra destructiva a alguien que está abajo puede ser lo que toma para matar él o ella.
- \* Tenga cuidado con lo que dicen. Hablar vida a aquellos que cruzan su camino. El poder de las palabras... a veces es difícil de entender que una alentadora palabra puede ir un largo camino. Cualquier persona puede hablar palabras que tienden a robar otro del espíritu para continuar en los momentos difíciles.
- \*Especial es la persona que tomará el tiempo a otro.



**Words Are Powerful**

You Can Lift Someone Up  
Or Put Someone Down.

You Can Help Someone  
Or Hurt Someone.

You Can Love Someone  
Or Hate Someone.

You Can Make A Difference  
In Someone's Life.

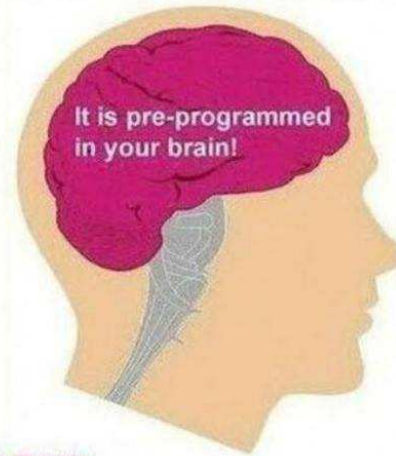
**Please Choose Your words Carefully!**

## Medicare Costs in 2016

Hospital Insurance (Part A) Costs	
<b>Part A Premium:</b>	\$0 if you've worked 10 years or more \$226 per month if you've worked between 7.5 to 10 years \$411 per month if you've worked fewer than 7.5 years
<b>Part A Hospital Deductible:</b>	\$1,288 each benefit period
<b>Part A Hospital Coinsurance:</b>	\$0 for the first 60 days of inpatient care each benefit period \$322 per day for days 61 - 90 each benefit period \$644 per <b>lifetime reserve day</b> after day 90 in a benefit period (You have 60)
<b>Skilled Nursing Facility Coinsurance:</b>	\$0 for the first 20 days of inpatient care each benefit period, after a minimum 3-day inpatient hospital stay \$161/day for days 21-100 each benefit period
Medical Insurance (Part B)	
<b>Part B Premium:</b>	\$104.90 for most people, just like in 2015, due to "hold harmless protection" (see terms on next page) \$121.80 for people who are new to Medicare with an annual income below \$85,000 for singles and \$170,000 for couples
<b>Part B Deductible:</b>	\$166 per year
<b>Part B Coinsurance:</b>	20 percent or most services Part B covers



### HOW SMART IS YOUR RIGHT FOOT?



**TRY THIS:**

- 1) While sitting in front of your computer, lift your right foot and make clockwise circles.
- 2) Now, while doing that, draw the number 6 in the air with your right hand. Your foot will change direction. And there's nothing you can do about it.

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.

# Seeking Family Forgiveness Through Caregiving

How a black sheep can become a white knight

By: Barry J. Jacobs

Una de mis pacientes, Marla (no es su nombre real), pasó décadas pagando el precio por ser un rebelde adolescente, abandono la escuela y viajo a varios estados. Como un adulto, durante sus llamadas telefónicas semanales, ella y sus padres nunca hablaron de esos años turbulentos. Su familia nunca confio plenamente en ella. Se sentía impotente para obtener su perdón y arrojar su imagen negativa. A continuación, su madre tuvo un ataque cerebral tremendo y, no mucho tiempo después, su padre murió repentinamente. Marla vio la oportunidad de ayudar a su madre, sino también para rescatar su imagen - para demostrar de una vez por todas que ella era una buena hija, capaz y fiable. Ella esperaba ganar por fin un poco de respeto y amor. En el crisol de la atención: cuando hay mucho en juego y lealtades están probados, muchos de los cuidadores tratan de cambiar su reputación dentro la familia . Hermanitas, tal vez en un tiempo visto como inmaduras o mandonas, llegan a ser una persona importante en hacer decisiones. Hombres de más edad que han sido durante mucho tiempo adictos al trabajo pueden demostrar su devoción a sus esposas discapacitados. Pero en el mundo real, no hay ninguna garantía de que los cuidados se producirá un final feliz. Cuando Marla ofrecio a pasar a casa de su madre para servir como el cuidador, sus hermanas, primero se burlaron y, a continuación, accedieron a regañadientes al plan. Todavía recibía gracias sólo mezquinas después de semanas de ocuparse de las necesidades diarias de su madre. Su madre la miró tensamente, como si todavía medio esperaba que Marla robara su joyería y se escapara. No es fácil cambiar las creencias negativo dentro de una familia. Pero el comportamiento Bueno y dando cariño a su ser querido puede aumentar sus posibilidades de ser visto positivamente. Aquí están algunas ideas para mejorar cómo es percibido.

**Esté consecuente.** Si los fallara antes, sus miembros de familia mirarán. Incluso un error, como una cita olvidada, puede minar la confianza frágil. Muestre pruebas estables de la seriedad para afirmar que ha cambiado.

**Expresar Remordimiento** -Aunque pueda haber pedido perdón ya por hacer daño a miembros de su familia — y le parece como la historia antigua - — pide perdón otra vez. Su situación actual como caregiver puede crear un nuevo contexto donde sus palabras son mejor recibidas que estaban en el pasado.

**Dar cariño independientemente del reconocimiento-** Si uno se esfuerza demasiado jugar al héroe de cuidado, sus esfuerzos pueden parecer egoístas. Si te esfuerzas demasiado para ser el héroe, sus esfuerzos pueden parecer egoístas. Recuerde que usted está al cuidado de padres en la tercera edad porque refleja sus valores, no principalmente porque se le ve en una nueva luz, y su sinceridad es más probable que brille con luz propia.

Marla hizo justamente eso: Ella siguió perseverando a cuidar de su madre sin ninguna expectativa. Después de unos meses, su madre parecía más aceptable. Marla trató de ser paciente. Ella hizo un punto de informar a su madre que estaba dolorida por el dolor que había causado y que sentia alegría de estar de regreso en su vida otra vez. Su madre dijo poco en la respuesta, pero comenzó a suavizar su tono, y la tensión entre ellos se suavizo. Esto no era exactamente redención, Pero en la mente de Marla era un comienzo.







## **SEVEN LAYER BARS**

Seven glorious layers of graham crackers, nuts, chocolate chips, white chocolate chips, butterscotch chips, coconut and sweetened condensed milk!

### **INGREDIENTS:**

- ½ cup unsalted butter, melted
- 9 whole graham crackers, crushed (about 1½ cups crumbs)
- 1 cup finely chopped pecans (can substitute walnuts)
- 1 cup semisweet chocolate chips
- ½ cup white chocolate chips
- ½ cup butterscotch chips
- 1 cup sweetened flaked coconut, toasted
- 1 (14-ounce) can sweetened condensed milk

### **DIRECTIONS:**

1. Adjust an oven rack to the lower-middle position and preheat to 350 degrees F. Spray a 9x13-inch bak-

ing pan with non-stick spray. Line the pan with two overlapping pieces of foil or parchment paper, leaving the overhang to act as handles for lifting the bars out of the pan. Spray with non-stick spray.

2. Combine the melted butter and graham cracker crumbs in a small bowl. Toss with your fingers until the butter is evenly distributed. Spread the crumbs evenly over the bottom of the prepared pan (this is not meant to be a crust, so you don't need to press it flat and there will be some small bare spots along the bottom, that's okay).

3. In this order, sprinkle the pecans, chocolate chips, white chocolate chips, butterscotch chips, and coconut over the graham crumbs. Pour the condensed milk evenly over the entire dish.

4. Bake until the top is golden brown, about 25 minutes. Cool in the pan on a wire rack to room temperature, about 2 hours.

5. Remove the bars from the pan using the foil or parchment handles and transfer to a cutting board. Using a sharp knife or bench cutter, cut into 2 by 3-inch bars.

## **Pecans**

### **Cholesterol-Lowering Pecans**

Pecans also play a role in lowering cholesterol. Clinical research published in the Journal of Nutrition (September 2001) compared the Step I diet (28 percent fat), recommended by the American Heart Association for individuals with high cholesterol levels, to a pecan-enriched (40 percent fat) diet. The results showed the pecan-enriched diet lowered total cholesterol by 11.3 percent and LDL "bad" cholesterol levels by 16.5 percent – twice that of the Step I diet, without any associated weight gain. Research conducted by Dr. Ronald Eitenmiller at the University of Georgia has also confirmed that pecans contain plant sterols, which are known for their cholesterol-lowering ability. The U.S. Food and Drug Administration (FDA) has acknowledged this and related research and approved the following qualified health claim: "Scientific evidence suggests, but does not prove, that eating 1.5 ounces per day of most nuts, such as pecans, as part of a diet low in saturated fat and cholesterol, may reduce the risk of heart disease."

**Weight Control and Pecans** A review of pecan and other nut research, published in the American Journal of Clinical Nutrition (September 2003), suggests that nuts like pecans may aid in weight loss and maintenance. The review cited studies indicating that nut consumption may increase metabolic rates and enhance satiety. When used in conjunction with a healthy low-fat diet, nuts also offer increased flavor, palatability and texture that can lead to greater dietary compliance, according to the review. A one-ounce serving of pecans (approximately 20 halves) contains 196 calories, 20.4 grams total fat (1.8 saturated fat), 0 mg cholesterol, 0 grams sodium, 2.7 grams dietary fiber and over 19 vitamins and minerals including vitamin A, vitamin E, calcium, potassium and zinc. Pecans are also a good source of oleic acid, vitamin B1, thiamin, magnesium and protein.





















## **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.



# Febrero 2016



<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 1:30 Spanish 101	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 Healing Meditation 1:00 Bridge/Movie/ Internet Help
<b>1</b> 9:15 Breakfast Club   12:30 Jeopardy	<b>2</b>  1:00 Pelicula: <b>An Affair to Remember</b>	<b>3</b> 9:00 Productos Basicos 	<b>4</b>	<b>5</b> 10-12 Chequeo de presion arterial  11:15 Meditation 11:15 Ping Pong Tournament w/ Aubree  1:00 Pelicula: <b>The Quiet Man</b>
<b>8</b> 9:15 Breakfast Club   12:30 Jeopardy	<b>9</b> 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care   1:00 Pelicula: <b>Picture Bride</b>	<b>10</b> 11:15 Cooking Class (cake pops) \$1.00  1:00 Book Club 	<b>11</b> 12:15 Musical Entertainment Lisa Pulotu 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase  1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 	<b>12</b> 10-12 Chequeo de presion arterial  11:15 Meditation 10:30 Bingo Hosted by Sunshine Terrace 12:15 CNS Valentine Entertainment  1:00 Pelicula: <b>Grace of Monaco</b>
<b>15</b> <b>CLOSED FOR PRESIDENTS DAY</b> 	<b>16</b>  1:00 Pelicula: <b>Desk Set</b>	<b>17</b> 11:15 Craft w/ Giselle \$1.00  1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 	<b>18</b> 9:30-11:00 Billiard (8 ball) Tournament w/ Aubree	<b>19</b> 10-12 Chequeo de presion arterial  11:15 Meditation 11:15 Pickle Ball Tournament w/ Aubree  1:00 Pelicula: <b>Take Me Home</b>
<b>22</b> 9:15 Breakfast Club   12:30 Jeopardy	<b>23</b> 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice   1:00 Pelicula: <b>Laura</b>	<b>24</b> 	<b>25</b> 9:15-11:00 Wii Bowling tournament w/ Aubree  1:00 Actividad de Red Hat   2:00 Spanish 101	<b>26</b> 10-12 Chequeo de presion arterial  11:15 Meditation 12:15 Almuerzo y Aprender: Fraud Prevention by Wells Fargo 1:00 Pelicula: <b>His Girl Friday</b>
<b>29</b> 9:15 Breakfast Club   12:30 Jeopardy				



# FEBRUARY



<p>1</p> <p>Ham Scalloped Potatoes Mixed Veggies Peaches Cheese Biscuit</p>	<p>2</p> <p>French Dip Sandwich Ramen Cabbage Salad Mandarin Oranges Chips</p>	<p>3</p> <p>Pork Burrito (enchilada style) Red Beans &amp; Rice Chuck Wagon Corn Mixed Fruit</p>	<p>4</p> <p>Beef Stroganoff w/ noodles Carrots Applesauce Bran Muffin</p>	<p>5</p> <p>Poppy Seed Chicken Roasted Potatoes w/ Peppers &amp; Onions Pears Roll</p>
<p>8</p> <p>Sloppy Joes Coleslaw Apricots Chips</p>	<p>9</p> <p>Hot Turkey Sandwich Mashed Potatoes w/ Gravy Green Beans Peaches</p>	<p>10</p> <p>Pork Riblets Baked Potato Peas Apple Muffin</p>	<p>11</p> <p>Chicken Noodle Soup Turkey Sandwich Mixed Fruit</p>	<p>12</p> <p>Baked Ziti Italian Veggies Peaches Dill Rolls</p>
<p>15</p> <p><b>CLOSED FOR PRESI- DENTS DAY</b></p> 	<p>16</p> <p>Hawaiian Haystacks Peas Pineapple Bran Muffin</p>	<p>17</p> <p>Hot Dog Potato Salad Peaches Chips</p>	<p>18</p> <p>Tomato Macaroni Soup Egg Salad Sandwich Mixed Fruit Cookie</p>	<p>19</p> <p>Meatloaf Au Gratin Potatoes Broccoli Pears Roll</p>
<p>22</p> <p>Tamale Pie Green Beans Mandarin Orange Salad</p>	<p>23</p> <p>Corn Chowder Ham Sandwich Pasta Salad Apricots</p>	<p>24</p> <p>Lasagna Normandy Veggies Pears Garlic Bread</p>	<p>25</p> <p>Chicken Nuggets Mac &amp; Cheese Peas &amp; Carrots Mixed Fruit Bran Muffin</p>	<p>26</p> <p>Beef Stew Peaches Cheese Bread</p>
<p>29</p> <p>Pizza California Mix Vegetables Pears</p>		<p><b>Menus can change with out notice.</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>	