

Marzo 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

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

Mensaje de Directora

El verdadero significado del estrés

Una joven caminaba con confianza alrededor del caurto mientras conduce y explica el manejo del estrés a una audiencia; con una copa de agua levantada, odo el mundo sabía que iba a formular la pregunta final, medio vacía o medio llena?" Ella engañó a todos... "Qué pesado es este vaso de agua?" ella preguntó con una sonrisa. Las respuestas llamaron recorrido de 8 onz. a 20 onz. Contestó, "El peso absoluto no importa. Depende de cuanto lo sostengo. Si lo sostengo durante un minuto, esto no es un problema. Si lo sostengo durante una hora, tendré un dolor en mi brazo derecho. Si lo sostengo durante un día, tendrá que llamar una ambulancia. En cada caso es el mismo peso, pero más largo lo sostengo, más pesado se hace". Siguió, "y esto es el modo que es con la tensión. Si llevamos nuestras cargas todo el tiempo, tarde o temprano, cuando la carga se hace cada vez más pesada, no seremos capaces de continuar". "Como con el cristal del agua, lo tiene que dejar un rato y resto antes de sostenerlo otra vez. Cuando somos refrescados, podemos continuar con la carga - sosteniendo la tensión más larga y mejor cada vez practicada. De este modo, tan temprano por la tarde como puede, deje todas sus cargas. No los lleve durante la tarde y en la noche... los recogen mañana. Independientemente de cargas que lleva ahora, los defrauda durante un momento. Relájese, recójalos más tarde después de que haya descansado. La vida es corta. ¡Disfrute de ello y el ahora tensión 'supuesta' que ha conquistado!"

- 1 * Acepte el hecho que algunos días eres la paloma, y algunos días eres la estatua!
- 2 * Siempre guarde sus palabras suaves y dulces, por si acaso los tiene que comer/ Recuperar lo que se dice
- 3 * Siempre leer cosas que le dará una buena imagen por si acaso usted se muere en medio de leer la lectura.
- 4 * Conduzca con precaución... No es solamente coches que pueden ser llamados por su creador ..
- 5 * Si no puede ser amable, al menos tenga la decencia para ser precisó.
- 6 * Si presta a alguien 20\$ y nunca ve que persona otra vez, probablemente valía la pena
- 7 * Puede ser que su único propósito en la vida es simplemente servir como una advertencia a los demás.
- 8 * Nunca compre un coche que no puede empujar.
- 9 * Nunca ponga ambos pies en su boca al mismo tiempo, porque entonces no tendrá una pierna para estar de pie en.
- 10 * A nadie le importa si no bailas bien. Sólo hay que levantarse y bailar.



**2 de Marzo 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”

March 1st—Cabin Fever—Access
March 4th— Practicing Receiving—
Sunshine Terrace

Stepping on classes

The Stepping On program is a research proven method to reduce falls in older adults. The Bear River Health Dept. will be hosting a series of classes beginning the 15th of March. This class will run for a 6 week period. They will be every Tuesday at 10 am. and will meet in the Library.



*****Vamos a tener un abogado aquí en
Viernes 11 de Marzo a partir de 1-4
pm para responder a cualquier
pregunta legal que pueda tener. Pro-
grame su cita en la oficina con
Marisol.*****

**Es tiempo de hacer impuestos (taxes).
Programe su cita en la
oficina con Marisol.**



Medicare Minute -Understanding Medicare Enrollment Periods

When can I enroll in Medicare Part A and/or Part B?

Cuando eres primer elegible para Medicare, usted tiene un período de inscripción de inicial 7 meses (IEP) para inscribirse para la parte A o parte B. Su IEP incluye los tres meses antes, el mes de y los tres meses siguientes de su 65 cumpleaños. La fecha que la cobertura de Medicare comienza depende de cuando usted se registra. Por ejemplo, vamos a decir que encienda 65 20 de junio, la siguiente tabla muestra Cuándo usted puede inscribirse en Medicare y cuándo comenzaría su cobertura.

You can enroll anytime in:	Your coverage starts:
March	June 1st
April	June 1 st
May	June 1 st
June	July 1st
July	September 1 st
August	November 1st
September	December 1st

Nota sobre una pequeña excepción: debido a una regla de administración de la Seguridad Social que dice que una persona alcanza los 65 años el día antes de su cumpleaños, cobertura de Medicare comienza realmente en el primer día del mes anterior para una persona cuyo cumpleaños cae el primer día de cualquier mes. Por ejemplo, cobertura de Medicare empezaría el 1 de mayo para un beneficiario cuyo cumpleaños es el 1 de junio ya que alcanza los 65 años el 31 de mayo.

Nota sobre si tienes que comprar la parte A y parte B: sólo puede suscribirse durante un período de inscripción válida.

Si no inscribe en Medicare durante su período de siete meses de la inscripción inicial (IEP), usted puede registrarse durante el período de inscripción General (GEP), que ocurre anualmente a partir de 1 de enero hasta el 31 de marzo. Sin embargo, su cobertura no comenzará hasta el 1 de julio. Este período de inscripción puede ser utilizado si usted :

- Disminuyó la parte B cuando primero fueron elegibles durante su IEP;
- Cancelado su cobertura parte B sin tener otro seguro y ahora quisiera volver a inscribirse;
- O inscribe en la parte B dentro de ocho meses después de terminado su cobertura de empleador o sindicato.

Usted tendrá que pagar una multa de prima de parte B 10% para cada período de 12 meses usted retrasado inscribiendo en la parte B.

En la mayoría de los casos, tienes que pagar esta multa además de su monto mensual de la prima de parte B para mientras usted

tiene parte B. relativamente pocas personas tienen que pagar una prima por cobertura parte A. Los que no, y que retrasar la inscripción, podrán tener que pagar un separado 10 por ciento A parte finales inscripción de pago por un tiempo limitado.

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.



Cómo proteger su hogar de la delincuencia

Hacer la casa de una persona mayor seguridad : Es un hecho triste de la vida que muchos delincuentes se dirigen a los adultos mayores en el mismo lugar que deben sentirse más seguro - en sus propios hogares . Sin embargo , existen precauciones que las personas mayores (o sus familiares , amigos o cuidadores) pueden tomar para minimizar el riesgo de la delincuencia en sus hogares .

Cerraduras y puertas : Es una buena idea para asegurarse de que las personas mayores tienen cerraduras de buena calidad tanto en las puertas y ventanas de su casa . Sin embargo , muchas personas de edad avanzada , aunque sí tienen cerraduras decente , a veces se olvidan de usarlas . En forma de recordar es utilizar notas adhesivas en las puertas y ventanas con un recordatorio para asegurarse de que están enclavadas antes de que la persona anciana sale de la casa . Otra idea es tener una lista de control de cerraduras para comprobar por la puerta principal. Siempre que la persona anciana sale de la casa , se puede consultar la lista de verificación para asegurarse de que todas las puertas y ventanas se han cerrado y bloqueado .

Mirillas y cadenas de puertas : Otra sugerencia es instalar mirillas y cadenas de la puerta en la puerta principal. Mirillas son lentes que estan puestos en la puerta que le permiten ver quién está en la puerta antes de abrirla . Son una manera, por lo que la persona ajena no pueden mirar en . Cadenas de la puerta son cadenas que le permiten abrir la puerta , pero sólo hasta cierto punto . Permiten a la persona de edad avanzada para verificar la identidad de la persona en la puerta antes de abrirla en su totalidad.

Alarmas de casa para los ancianos: Otra precaución razonable si se lo puede permitir es instalar una alarma de la casa (alarma de robo), que se apagará en alguien trata de entrar en su casa. Algunas alarmas se pueden vincular a la estación de policía local. alarmas de pánico son similares - que pueden ser activadas por una persona mayor si se sienten que están en peligro de ninguna manera. alarmas de pánico también pueden vincularse a la estación de policía local o una empresa de seguridad que vigila el día y la noche sistemas de alarma .

Iluminación sensible al movimiento : Las personas mayores pueden considerar la instalación sensible a la luz en movimiento fuera de su casa. La idea general es que una luz brillante se enciende por cualquier movimiento fuera de la casa y esto por sí solo puede ser un impedimento para cualquier ladrón o delincuente .

Camera CCTC : Algunas personas de edad avanzada instalan cámaras de CCTV en su puerta delantera y en puntos estratégicos alrededor de su propiedad . Estas cámaras se pueden vincular a una pantalla de televisión para que la persona de edad avanzada puede supervisar constantemente lo que está pasando en el exterior de su casa. cámaras de circuito cerrado de televisión e intercomunicadores pueden significar que la persona mayor no tiene que abrir la puerta de entrada a menos que estén seguros de la identidad de la persona que llama.

Otros consejos de sentido común para proteger a los ancianos en sus propios hogares:

1) No deje las llaves debajo del felpudo , o bajo plantas de maceta . Estos son los primeros lugares ladrones se verá. En su lugar , los arreglos para dejar un juego de llaves de confianza con un vecino , pariente o amigo .

2) Si alguien llama que dice ser la entrega de algo o de una empresa de servicios públicos , siempre pida ver su identificación con foto. Si no tienen una identificación con foto , no los deje en su casa . Si siente algo incómodo con ellos, pedirles que esperar afuera puede llamar a su compañía para verificar que son quienes dicen ser . Sin embargo, nunca verificar su identidad mediante el uso de un número de teléfono que te han dado.

3) Nunca mantener grandes cantidades de dinero en efectivo en su casa .

4) Marque todos sus objetos de valor con su nombre y dirección .

5) Nunca mantenga su talonario de cheques y tarjeta de débito juntos.

6) Asegúrese de que tiene una extensión de teléfono junto a la cama para que pueda hacer llamadas fácilmente por la noche si usted sospecha que algo anda mal en su casa .



Pistachio Cake

1 package Yellow Cake Mix (18.25 Oz)
1 package Instant Pistachio Pudding Mix (3.4 Oz)
4 whole Eggs
1-½ cup Water ¼ cups Vegetable Oil
½ teaspoons Almond Extract

Preheat oven to 350 degrees F (175 degrees C). Grease and flour a 10-inch tube pan.

In a large bowl mix together cake mix and pudding mix. Make a well in the center and pour in eggs, water, oil, and almond extract. Blend ingredients, then beat for 2 minutes at medium speed.

Pour into the prepared 10-inch tube pan. Bake in the preheated oven for 50 to 55 minutes, or until cake springs back when lightly pressed. Cool in the pan 15 minutes. Turn out onto a wire rack and cool completely.



Pistachio Nuts

El pistacho es un miembro del marañón familia. Son los granos obtenidos a partir de frutas pertenecientes a la familia Anacardiaceae. La planta es de tamaño mediano, bien tupida, un árbol que se extiende 25 a 30 pies, con uno o varios troncos. Los árboles son inclinados a extenderse e inclinarse, y pueden necesitar al principio estacar. Se cree que los árboles han provenido en las sierras de la región de Turquía y Asia de Oeste. El árbol fue introducido por primera vez en los Estados Unidos en 1854 por Charles Mason, quien distribuyó semillas para experimentación plantaciones en California, Texas y algunos estados del sur. En el año 1875 unas pequeñas pistacheros, importado de Francia fueron plantados en Sonoma, California producción comercial de pistachos comenzó a finales de 1970 y rápidamente se extendió a una operación de gran envergadura en la zona del Valle de San Joaquin California. En este país el pistacho es mejor adaptado a las regiones calientes, más secas de California y el Sudoeste, sobre todo Valle Central de California y sur de California áreas interiores. Los pistachos no son particularmente convenientes como plantas de contenedor.

Los pistachos son reconocidos por sus propiedades de la nutrición sanas. Juntos con nueces, almendras y anacardo, ofrecen fuentes buenas de proteína, grasas y minerales.



Volunteers Needed!

The Motor Rehabilitation and Learning Lab

Es parte de la Salud, Educación Física y Departamento de Recreación en la Universidad Utah State. Estamos buscando voluntarios edades 45 y más para que nos ayuden a entender cómo mantener ciertas actividades de la vida diaria con la edad. Participar en nuestros estudios puede ser una gran manera para los adultos mayores de nuestra comunidad para participar. Lo que se puede esperar? Nuestra investigación no es invasiva y de compromiso. Por ejemplo, los participantes pueden solicitar para alcanzar y agarrar objetos mientras está sentado en un escritorio durante su visita. Las visitas duran sólo de 1 a 2 horas, y puede ocurrir durante varios días.

Los participantes también serán compensados por su tiempo con un valor de \$30 por visita. Todas las actividades de investigación dentro de la Rehabilitación Motriz y Laboratorio de Aprendizaje es aprobado por la Universidad del Estado de Utah Junta de Revisión Institucional y capacitado asistentes de investigación.

Si quieres saber más, o está interesado en ser un participante de la investigación, póngase en contacto con Caitlin Henagge por teléfono al 435-797-1894 o por correo electrónico a motorlab@usu.edu. También puede encontrarnos en <http://www.schaefermrlab.org/participation.html>. Esperamos poder oír de usted!





















Winds of March

*Winds of March, we welcome you,
There is work for you to do,
Work and play and blow all day,
Blow the winter cold away.*

UNKNOWN



Marzo 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
	1 12:15 Almuerzo y Aprender: Cabin Fever—Access Home and Health 1:00 Pelicula: Little Boy	2 9:00 Productos Basicos 	3  National Anthem Day 12:15 Name that Tune w/ Dianne Hardy	4 10-12 Chequeo de presion arterial  12:15 Almuerzo y Aprender: Practicing Receiving with Sun- shine Terrace 1:00 Pelicula: Do Not Disturb
7 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	8 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  1:00 Pelicula: Secrets of War	9 11:15 Cooking Class 1:00 Book Club 	10 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 	11 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: Pirates of the Caribbean 1-4 Lawyer Appts.
14 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	15 10:00 Stepping on Class 1:00 Pelicula: Hombre	16 11:15 Craft w/ Giselle \$1.00 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 	17  Happy Saint Patrick's Day 10:00 Pot of Gold Scavenger Hunt	18 10-12 Chequeo de presion arterial  Bingo w/ CNS 1:00 Pelicula: The Love Letters
21 9:15 Breakfast Club hosted by CNS  12:30 Jeopardy	22 10:00 Cards w/ CNS 10:00 Stepping on Class 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice  1:00 Pelicula: River of No Return	23 12:15 The Price is Right 	24 1:00 Actividad de Red Hat 2:00 Spanish 101 	25 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: Dr. Zhivago
28 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	29 10:00 Stepping on Class 1:00 Pelicula: Julia	30  Basketball shoot out 2015-2016 SHOOT OUT 11:00 Hosted by Access Home and Hospice	31	



2016

<p>Menus can change with out notice.</p>	<p>1 Frito Pie Tossed Salad Mixed Fruit Corn Muffin</p>	<p>2 Veggie Soup Turkey Sandwich Fruited Jello</p> 	<p>3 Oriental Rice Casserole Broccoli Pears Bran Muffin</p>	<p>4 Baked Potato Bar w/Chicken Gravy Harvard Beets Peaches Bread</p>
<p>7 Lentil Soup Tuna Sandwich Mixed Fruit Cookie</p>	<p>8 BBQ Chicken Mac & Cheese Green Bean Casserole Peaches</p>	<p>9 Pizza Cascade Veggies Pineapple Brownie</p> 	<p>10 Baked Chicken'n Noodles Sunshine Carrots Mixed Fruit Pie</p>	<p>11 Salisbury Steak Mashed Potatoes w/Gravy Peas Pears Cheese Biscuit</p>
<p>14 Meatball Stew Mandarin Oranges Wheat Bread Cookie</p>	<p>15 Chicken Tortilla Soup Cheese Sandwich Apricots</p>	<p>16 Breakfast for Lunch Sliced Apples Blueberry Muffin</p>	<p>17 Corned Beef Casserole Capri Veggies Barry's foo foo Soda Bread</p> 	<p>18 Pork Roast Rice Pilaf California Mix Applesauce Roll</p>
<p>21 Chicken Chow Mein Egg Roll Tropical Fruit Fortune Cookie</p>	<p>22 Baked Spaghetti Italian Veggies Applesauce Garlic Bread</p> 	<p>23 Patio Soup Egg Salad Sandwich Peaches</p>	<p>24 Chicken Paprika Wild Rice Green Beans Mandarin Oranges Muffin</p>	<p>25 Ham Au Gratin Potatoes Mixed Veggies Fruit Cobbler Dill Roll</p>
<p>28 Chicken Alfredo w/Noodles Capri Veggies Peaches Bread</p>	<p>29 Cheese Burgers Pea Salad Pears Chips</p>	<p>30 Beef & Tator Tots Casserole Beets Applesauce Muffin</p>	<p>31 Corn Chowder Ham Sandwich Fruit Cobbler</p>	<p>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.</p>