

Abril 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**

La risa y los Beneficios para la Salud

By: E.C. LaMeaux

Uno de los mejores sentimientos en el mundo es la sensación de reír. Se pueden unir a las personas y establecer conexiones sorprendentes. Todo, desde una pequeña risita a la desternillante carcajada puede cambiar la temperatura de una habitación desde un desconocimiento gélida a un cálido ambiente familiar. Hay tanto al amor de la risa que parece codiciosos para buscar más, pero eso es exactamente lo que los investigadores Dr. Lee Berk y el Dr. Stanley Tan de la Loma Linda University en California han hecho. Estos dos médicos han investigado los beneficios de la risa y encontraron resultados asombrosos. Prepárese para obtener su risita!

Reír baja la presión arterial : Las personas que bajan la presión arterial, incluso aquellos que empiezan en niveles normales, reducirán el riesgo de accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos. Así que coge el periódico del domingo, dale vuelta a las páginas tira cómica y disfruta de su medicina ...la risa.

2. Reduce los niveles de hormonas de estrés : Se beneficia de reducir el nivel de hormonas de estrés que su cuerpo produce porque la reducción del nivel de hormona simultáneamente reduce la ansiedad y el estrés que afectan su cuerpo.

3. Entrenamiento de abdomen que es divertido: Uno de los beneficios de la risa es que te ayuden a tonificar tu abdomen. Cuando se ríen, los músculos de su estómago expansión y se contraigan, similares a cuando usted intencionalmente hace ejercicio el abdomen. Mientras tanto, los músculos que no se utiliza para reír están recibiendo una oportunidad para relajarse. Añadir risas a tu rutina de abdomen y conseguir un vientre tonificado más agradable.

4. Mejora la salud cardiaca : La risa es un gran entrenamiento de cardio, especialmente para aquellos que son incapaces de hacer otra actividad física debido a una lesión o enfermedad. Obtiene su ritmo cardiaco y se quema una cantidad similar de calorías por hora como caminar en una lenta a ritmo moderado. Así pues, reír tu corazón en salud.

5. Estimula las células T : Las células T son células del sistema inmune especializado esperando en su cuerpo para la activación. Cuando te ríes, activa las células T que comiencen inmediatamente para ayudar a luchar contra la enfermedad. La próxima vez sientes un frío viniendo Añadir riéndose a su plan de prevención de la enfermedad.

6. Desencadena la liberación de endorfinas : Endorfinas son los asesinos de dolor naturales del cuerpo. Riéndose, puede soltar endorfinas, que puede ayudar a aliviar el dolor crónico y hacerle sentirse bien por todas partes.

7. Produce una sensación general de bienestar : La risa puede aumentar su sensación general de bienestar. Los médicos han descubierto que las personas Tener una actitud positiva ante la vida, tienden a luchar Las enfermedades mejor que las personas que tienden a ser más Negativo. Para sonreír, reír y vivir más tiempo!

Laughter
is an
instant
vacation. 😊
- Milton Berle

April

**6 de Abril 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”

**April 8th —Love languages
with Aubree**

**April 15th —National Healthcare
Decision Day –Sunshine Terrace**

**April 27th —Parkinson Awareness
—Sunshine Terrace**

**April 29th—Renew Home and
Health**

Acompáñenos cada Jueves cuando miramos documentales. Venga y aprenda con nosotros cuando viajamos a sitios diferentes. Aprenda los misterios de Museos y aprenda de culturas diferentes a través de estos documentales.

Stepping up classes

El Bear River Health Dept. recibirá una serie de clases principio el 15 de Marzo. Esta clase correrá a un de 6 semanas periodo. Serán cada El martes a las 10:00 y se encontrará en la Biblioteca.

Older Consumers Targeted By Fraudsters Not Once, But Twice!

BY STACY CANAN AND CORA HUME - Consumer Financial Protection Bureau

Después de examinar las quejas presentadas por los consumidores, hemos descubierto un ejercicio estafa dirigidos a los consumidores de mayor edad, que anteriormente habían sido víctimas de fraude en planes para ganar dinero, como falsas de multipropiedad en inversiones y en casa oportunidades de negocio. Llamado Asset Recovery compañías están en contacto con estos últimos las víctimas, prometiendo para obtener reembolsos por una tarifa considerable, no prestar servicios prometidos, y dejando a los consumidores económicamente peor que antes.

What does this scam look like?

La compañía de recuperación del activo se pone en contacto con el consumidor más viejo defraudado que afirma que pueden recuperar su dinero para unos honorarios sinceros de varios cientos a miles de dólares. La compañía a menudo afirma que tiene la maestría única de ayudar a víctimas del fraude a recuperar sus fondos. Una vez que el consumidor más viejo paga los honorarios sinceros, la compañía no puede realizar cualquier servicio que el consumidor no pudiera haber hecho ellos mismos. Por ejemplo, si el consumidor usó una tarjeta de crédito para pagar scammer original, la compañía de recuperación del activo por lo general no hará nada más allá de la disputa del precio con la compañía de la tarjeta de crédito, que el consumidor puede hacer ellos mismos, gratis. A menudo presentan una queja a una agencia que no carga nada para tratar una queja – como nosotros, Consumer Financial Protection Bureau (CFPB). Además, a menudo ni siquiera llevan a cabo suficientemente con los servicios sin valor que ofrecen; la clasificación reclama que son demasiado viejos para ser legalmente válidos o sin la documentación apropiada para apoyar las reclamaciones del consumidor.

No ser estafado dos veces! Formas de protegerse.

Aquí están algunas señales que pueden ayudarle a evitar ser víctima de una estafa de recuperación de activos:

- **Tarifas iniciales para recuperar el dinero** — No pague por cualquier parte de un servicio que no se ha realizado. Usted tiene el derecho de rechazar prestar el servicio y verificar la legitimidad de cualquier organización.

Reclamaciones de información de la persona enterada y conexiones

— Presentar quejas a las agencias federales, tales como el CFPB o the Federal Trade Commission, o procuradores generales de las oficinas son gratis para el público y fácil de usar. Las empresas privadas no tienen acceso especial a estas quejas del consumidor de recursos.

Solicitudes de secreto — Nunca permita que nadie le desanimen para buscar información, apoyo y asesoramiento de los miembros de la familia, amigos o asesores de confianza antes de realizar una transacción financiera.

¿Cómo obtengo ayuda?

Avise a su banco o compañía de tarjeta de crédito inmediatamente si usted cree haber sido víctima de un fraude. Asegúrese de preguntarle a su banco para prohibir futuros retiros, débitos o pagos con tarjeta de crédito realizados por o para el estafador. Si la información de tu cuenta bancaria, tarjeta de débito o número de tarjeta de crédito fue utilizada sin su permiso, pregunte al banco para restaurar los fondos de la cuenta. Si Asset Recovery Services has pagado con tu tarjeta de crédito no son siempre



como se prometió, usted podría ser capaz de disputar cargos. Si estafado, informe inmediatamente a su ley local Oficina y presentar una queja a la Comisión Federal de Comercio atftc-complaintassistant.gov. Si usted tiene un problema con un servicio o producto financiero, usted puede presentar una queja ante nosotros atconsumerfinance.gov/complaint.

1 Large Frozen ripe banana, peeled, cut into chunks
12 large strawberries, sliced in half
1/2 cup pineapple juice (or orange juice)

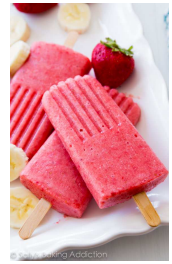
Popsicle mold

Blend all of the ingredients together on high speed until smooth—about 2 minutes. Scrape down the sides of the blender as needed as you go. Pour the mixture into popsicle molds. If your popsicle mold has slots for sticks, you can insert them before freezing—if not, freeze for 2 hours, then put a wooden popsicle stick in the middle. Continue to freeze for an additional 6 hours or overnight—overnight is recommended for easy removal.

Run popsicle molds under warm water to easily remove. Eat on a hot day. Enjoy!

Taste the mixture before freezing. If you prefer the popsicles to be sweeter, you can add a bit of honey. If your strawberries and banana are ripe, you shouldn't need additional sweetener.

Strawberry Banana Popsicles



There's nothing like spotting the first sweet ripe strawberries of the season. Here are some interesting facts about strawberries:

Strawberries are the only fruit that wear their seeds on the outside. The average berry is adorned with some 200 of them.

Strawberries are members of the rose family. Should you come upon a bush of them growing, you'll see: they smell as sweet as they taste.

The strawberry plant is a perennial. This means if you plant one now, it will come back next year and the following and the year after that. It may not bear fruit immediately, but once it does, it will remain productive for about five years.

Americans eat an average of three-and-a-half pounds of fresh strawberries each per year. It's closer to five pounds if you count frozen ones. They're nature's candy!

Native Americans ate strawberries long before European settlers arrived. As spring's first fruit, they were a treat, eaten freshly picked or baked into cornbread.

The ancient Romans thought strawberries had medicinal powers. They used them to treat everything from depression to fainting to fever, kidney stones, bad breath and sore throats.

Strawberries are believed to help reduce the risk of heart disease and certain cancers. They are low in calories and high in vitamins C, B6, K, fiber, folic acid, potassium and amino acids.

Strawberries contain high levels of nitrate. This has been shown to increase blood and oxygen flow to the muscles. Research suggests that people who load up on strawberries before exercising have greater endurance and burn more calories.

California produces some 80% of the strawberries in the U.S. They grow about 2 billion pounds of the heart-shaped fruits per year. Every state in the U.S. and every province in Canada grows their own.

To store fresh strawberries, wash them and cut the stem away. However, if you plan to keep them in the fridge for a few days, wait until before you eat them to clean them. Rinsing them speeds up spoiling.



The Red Hat ladies group had a nice treat in March.


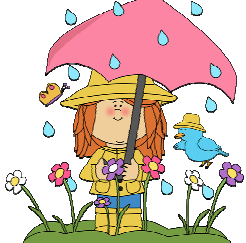




















AJ from the restaurant The Crepery came and did a food demonstration.

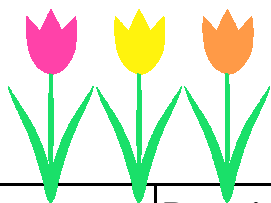


"I avoided the flu all winter... but spring fever finally got me."

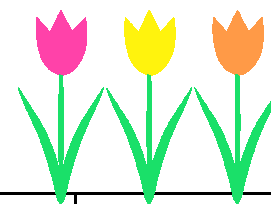
April 2016



<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 1:30 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 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: To Kill a Mocking Bird
4 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	5 10:00 Stepping on Class 1:00 Pelicula: Singing in the Rain	6 9:00 Productos Basicos  12:20 Quien soy Yo?	7 1:00 Mysteries at the Museum 	8 10-12 Chequeo de presion arterial  Almuerzo y Aprender: Love Languages with Aubree 1:00 Pelicula: Pillow Talk
11 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	12 10:00 Stepping on Class 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  1:00 Pelicula: Finding Neverland	13 11:15 Cooking Class  1:00 Book Club 	14 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  1:00 Secrets of Un- derground London	15 10-12 Chequeo de presion arterial  Almuerzo y Aprender: National Healthcare Decision Day— Sunshine Terrace 1:00 Pelicula: Father of the Bride
18 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	19 10:00 Stepping on Class 1:00 Pelicula: Quartet	20 11:15 Craft with Giselle \$1.00 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 	21  1:00 Mysteries of the Unseen World	22 10-12 Chequeo de presion arterial   1:00 Pelicula: The Help
25 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	26 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice  1:00 Pelicula: Call Northside 777	27 Almuerzo y Aprender: Parkinson Awareness— Sunshine Terrace	28 1:00 Actividad de Red Hat  2:00 Spanish 101	29 10-12 Chequeo de presion arterial  Almuerzo y Aprender: Renew Home and Health 1:00 Pelicula: The Illusionist



April 2016



<p>Menus can change with out notice.</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>			<p>1</p> <p>Fajitas Refried Beans Capri Veggies Peaches Muffin</p>
<p>4</p> <p>Tuna Noodle Casserole Carrots Mixed Fruit Wheat Bread</p>	<p>5</p> <p>BBQ Beef Sandwich Veggie Salad Fruit Cobbler</p>	<p>6</p> <p>Chicken Fried Steak Mashed Potatoes w/ Gravy Green Beans Mandarin Oranges Cheese Biscuit</p>	<p>7</p> <p>Minestrone Soup Turkey Sandwich Applesauce Chips</p>	<p>8</p> <p>Pork Riblets Scalloped Potatoes Capri Veggies Peaches Bran Muffin</p>
<p>11</p> <p>Chicken Tenders Mac & Cheese Peas Tropical Fruit</p>	<p>12</p> <p>Turkey Mashed Potatoes w/ Gravy Cascade Veggies Mixed Fruit Dill Roll</p>	<p>13</p> <p>Lentil Soup Ham Sandwich Fruited Jell-O Chips</p>	<p>14</p> <p>Italian Pasta Bake Italian Blend Veggies Sliced Apples Garlic Bread</p>	<p>15</p> <p>Sweet & Sour Pork Rice Egg Roll Pineapple Fortune Cookie</p>
<p>18</p> <p>Sloppy Joes Broccoli Salad Pears Cookie</p>	<p>19</p> <p>Patio Soup Tuna Sandwich Relish Tray Applesauce</p>	<p>20</p> <p>Cordon Bleu Lasagna California Mix Veggies Peaches</p>	<p>21</p> <p>Chicken Pot Pie Biscuits Mandarin Oranges Cake</p>	<p>22</p> <p>Meatloaf Au Gratin Potatoes Peas & Carrots Pears Roll</p>
<p>25</p> <p>Veggie Soup Chicken Salad Sandwich Sliced Apples Chips</p>	<p>26</p> <p>Burrito Pie Black Beans & Corn Pears Cookie</p>	<p>27</p> <p>Turkey Burgers Chinese Salad Pineapple Sun Chips</p>	<p>28</p> <p>Busy Day Steak Noodles Beets Fruit Cobbler</p>	<p>29</p> <p>Hot Roast Beef Sandwich Mashed Potatoes w/ Gravy Broccoli Peaches</p>