

Mayo 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

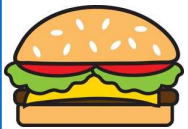
**Visítenos en Facebook:
Cache County Senior
Citizens Center**



**4 de Mayo 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”
May 6th—Pioneer Valley Lodge
May 27th — Sunshine Terrace
(Healing After a Loss)**



Necesitamos su ayuda en el nombramiento de nuestra hamburguesa ... No sabemos cómo llamarlo? Así que va a correr un concurso de nombres hamburguesa y el ganador va a ver a su / su nombre del hamburguesa elegido en nuestro menú de junio. El 3^{er} de Junio vamos a tener el grupo "The American West Gunfighters" Ellos estarán vestidos en ropa de vaqueros y todo el cuento. Queremos hacerles saber que No habrá balas o piezas reales que serán disparados pero queremos hacerle saber de la presencia de este grupo en el edificio .

Estamos muy contentos de dar la bienvenida a Even Stevens Logan en Cache Valley ! Por cada sándwich comprado ellos donarán un sándwich a los socios locales sin fines de lucro, incluyendo Cache Food Pantry, Capsa , y el Centro para adultos de la Tercera Edad del Condado de Cache. Estos sándwiches No sólo ayudan a nuestra comunidad, saben muy bien también!



Estamos muy contentos de dar la bienvenida a Even Stevens Logan en Cache Valley !

Por cada sándwich comprado ellos donarán un sándwich a los socios locales sin fines de lucro, incluyendo Cache Food Pantry, Capsa , y el Centro para adultos de la Tercera Edad del Condado de Cache. Estos sándwiches No sólo ayudan a nuestra comunidad, saben muy bien también!

131 N Main St, Logan

A cualquier edad, la jardinería es una de las mejores actividades que podemos hacer al aire libre. Estimula todos los sentidos; despierta nuestra conexión con la naturaleza y con los demás , y nos recompensa con flores y verduras frescas. La jardinería es también una manera excelente para conseguir ejercicio aeróbico de intensidad moderada, arrojar calorías y mantenerse flexible en el envejecimiento de nuestros ceupros. Aún así, no hay duda de que agacharse, levantar cosas, arrodillandose, en cuclillas, arrancando toda la mala hierba y podando. Sin mencionar estando en el sol, el calor y los insectos - todo se convierte un poco más difícil a medida que nos envejecemos. Aquí hay consejos para los jardineros que se estan envejeciendo.

Repensar el paisaje

- Reevaluar el patio para reducir el mantenimiento. Siempre que sea posible, quite el césped y sustituirlo con el cubierta vegetal, camas con pajote y/o áreas pavimentadas o caminos. Agrega bancos o sillas bajo la sombra de los árboles.
- Crear camas elevadas en el jardin para mejorar el drenaje y facilitar la cosecha. Hacer los lechos estrechos, por lo que cualquiera puede llegar hasta el centro sin forzarse.
- Hacer jardines verticales mediante el cultivo de plantas de enredadera hacia arriba usando los enrejados, jaulas de tomate , estacas de bambú , cercas , muros o pérgolas como soportes . Se va a reducir la flexión y facilitar la cosecha .
- Cambie pasos para ampliar, curva , suave pendiente caminos . Utilizar adoquines o grava fina en trazados de línea en lugar de virutas de madera o piedras de río . Las rutas deben ser por lo menos cuatro pies de ancho para permitir el acceso en silla de ruedas y andador , y más ancha en el extremo para sillas de ruedas pueden girar alrededor.
- Instale un sistema de la irrigación para reducir el tiempo de riego y einstla luces de bajo voltaje para tener mejpor visibilidad sobre caminos y pasas por las tardes. Poner macetas sobre ruedas. Evitar cestas colgantes, ya que se secan rápidamente, requieren fertilización frecuente, y pueden ser difíciles de alcanzar.

Un ayuda al jardinero

- Trabaja por la mañana y por la noche , cuando está más fresco. Siempre tenga a mano una botella de agua para prevenir la deshidratación.
- Use zapatos fuertes , un sombrero de ala ancha y guantes de jardinería. Cuando se levante, levante a través de las rodillas y la cadera para evitar lesiones.
- Pasa de una actividad a otra para evitar el estrés de cualquier grupo muscular en particular.
- Pinta sus herramientas en colores de neón o envolverlos en cinta de colores brillantes para que sean fáciles de encontrar si se caen. Contratar mano de obra (o comandar adultos o a sus nietos) para que levantan lo más pesado, o excavación y nivelación .
- Si una persona mayor de edad es amante del jardín y tiene que estar postrado en cama, traerle el exterior al interior. Planta un mini - jardín en macetas en el alféizar de la ventana , o crear un terrario sin necesidad de mantenimiento en un vaso o contenedor de plástico.

www.agingcare.com



Recursos y avisos de Medicare

¿Qué es una apelación?

Si ha negado cobertura para un servicio de salud puede presentar una apelación. Una apelación es una solicitud formal a Medicare o su plan para reconsiderar su decisión de cobertura. Cómo usted apela depende de si usted tiene cobertura de Medicare Original o un Plan Medicare Advantage.

Consejos para apelar

A veces usted tiene la opción de iniciar una apelación por escrito o por teléfono. Se recomienda escribir una carta de apelación. La dirección donde envían la apelación debe ser en el aviso de negación. Mira debajo donde pone "Información importante sobre sus derechos de apelación." Si no puede localizar la dirección, llame a su plan o 1-800-MEDICARE

Si usted tiene la opción de fax de un recurso de apelación, consideran tanto correo y enviar por fax su apelación. Mantenga fotocopias y documentos de todas las comunicaciones, ya sea oral o escrito, con cobertura de Medicare acerca de su negación. Envíe su correo certificado de apelación o la confirmación de la entrega.

Ser breve y conciso en su carta de apelación. Claramente el estado que niega servicio usted está apelando.

En la mayoría de los casos, tener una carta de su doctor de apoyo es útil para su apelación. El Carta debe explicar por qué el servicio de salud, tema, o medicación es medicamento Es necesario.

Mantenga una copia de todo lo que envíe a su plan y registros detallados de todos los con que hablar.

Mantenga los recibos si usted paga de su bolsillo para sus servicios. Se le reembolsarán si usted gana su apelación.

There Hay varios niveles del proceso de apelación. Si Medicare o su plan rechaza su apelación de, se puede seguir apelando, siguiendo las instrucciones en su negación aviso.

Si te perdiste el plazo para apelar en cualquier nivel, usted puede pedir por una buena causa extensión. Razones comunes para la solicitud de una buena extensión de causa son:

- Usted recibió una notificación de denegación, o recibiste finales estaba seriamente enfermos y esta
- Usted estaba gravemente enfermo y esto le impide presentar una apelación
- Un accidente destruyó sus registros
- No pudo obtener los documentos que necesarios dentro del plazo
- No podía comprender los documentos

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 solici-

La lista de arriba no es completa. Si tienes una buena razón para no apelar de manera oportuna pero no está en esta lista, solicitar la prórroga de todas formas.

11 puntas de seguridad de verano para los ancianos

La hora de verano es un tiempo de diversión y relajación para la mayor parte de personas. Pero para mayores, el calor y el sol pueden ser peligrosos si las precauciones apropiadas no son tomadas. Aquí están algunas grandes puntas que los mayores, así como caregivers, pueden usar para asegurarse que tienen una diversión, verano seguro.

1. Manténgase hidratado, mayores son más susceptibles a la deshidratación que los más jóvenes, porque pierden su capacidad de conservar el agua a medida que envejecen. También pueden ser menos conscientes de su sed y tienen dificultad en adaptarse a los cambios de temperatura. Recuerde beber agua frecuentemente, y no olvide llevar algunos de esos largos verano unidades. El Dr. William Greenough, de la Universidad Johns Hopkins, Centro Geriátrico, dice que los cuidadores deberían asegurarse de que los ancianos están bebiendo el sudor productos de sustitución (que contienen sal y potasio) para reemplazar el agua que pierden durante el verano.

2. Hable con su médico, consulte con su equipo médico para asegurarse de que los medicamentos que se encuentran en no se verán afectados por las altas temperaturas -- especialmente si usted no tiene aire acondicionado en su hogar. Algunos medicamentos son menos eficaces si se almacena a temperaturas superiores a la temperatura ambiente (aproximadamente 78 grados Fahrenheit), y la última cosa que alguien quiere es para prevenir la condición médica agravado debido a las altas temperaturas.

3. Mantente fresco- incluso pequeños aumentos de temperatura pueden acortar la esperanza de vida para las personas mayores que están lidiando con condiciones médicas crónicas. Centros comerciales, cines, teatros y bibliotecas proporcionan bienvenido, enfriar los espacios si un oficial superior de la propia casa no tiene aire acondicionado. También brindan una gran oportunidad de salir de la casa y hacer algo de ejercicio, sin el agotamiento por el calor. Póngase en contacto con su Local Area Agency on Aging para indagar si existen programas para ayudar a los ancianos con menos recursos para obtener los acondicionadores de aire. "Los mayores son mucho más vulnerables a los efectos nocivos del calor, ya que sus cuerpos no se adaptan tan bien a los cambios bruscos de temperatura," comparte la Dra. Lubna Javed de HealthCare Partners Medical Group. "Algunas condiciones médicas crónicas y la prescripción de medicamentos pueden afectar la capacidad del cuerpo para responder eficazmente al aumento de la temperatura".

4. Mantente en contacto a altas temperaturas puede ser mortal, por lo que la comunicación desempeña un papel importante en garantizar la seguridad de los ancianos. Para los ancianos, se debe permitir que familiares y amigos saber si pasarás un período prolongado de tiempo al aire libre, incluso si sólo la jardinería.

"Los cuidadores deberían verificar sobre la salud y el bienestar de sus seres queridos, al menos, dos veces al día", sugiere el Dr. Javed.

5. Encuéntrese Sus Vecinos - Se ponen en contacto con aquellos que viven en su vecindad y aprenden un poco sobre ellos y sus horarios. Si es mayor, ver si un vecino más joven - quizás hasta uno de sus niños - puede adquirir e investigar de vez en cuando para asegurarse que todo está bien. ¡La compañía suplementaria y la amistad que puede resultar son un sobresueldo!

6. Sepa Quien Llamar — Preparan una lista de números del teléfono de emergencia y los colocan en un fácil para tener acceso al área. Estos camino, pueden llamar a la gente adecuada para ayudar rápidamente a la prevención de algunas otras cuestiones o la prevención de problemas médicos del empeoramiento. Llene esta Lista de compro-

Gillian Kruse, Contributor



baciones de Emergencia de Cuidado Mayor.

7.- Proteja su Eyes-Vision pérdida puede ser común entre los ancianos, y demasiada exposición al sol puede irritar los ojos y causar daños mayores. Usar lentes de sol puede proteger sus ojos de los dañinos rayos UV y preservar su visión

8.- Conozca los riesgos de hipertermia-Durante el verano, poner especial cuidado por las temperaturas anormalmente altas del cuerpo - una condición conocida como hipertermia. El golpe de calor es una forma avanzada de la hipertermia que puede ser potencialmente mortal. Asegúrese de conocer las señales de advertencia y buscar atención médica de inmediato si usted o alguien que usted conoce está experimentando estos síntomas: temperatura corporal mayor de 104 grados

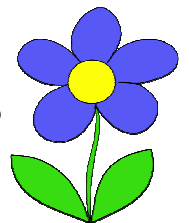
Un cambio en el comportamiento, tales como actuar confusión, agitación o de mal humor, seco, piel enrojecida, náuseas y vómitos, dolor de cabeza La respiración pesada o un pulso rápido, no sudar, incluso si hace calor, desmayos. "Las personas mayores tienen sabiendo más dificultades cuando se deshidratan y sus cuerpos tienen más dificultad para regular su temperatura," dice el Dr. Ronan Factora de la Clínica de Cleveland, dice. "Como resultado, es más propenso a un golpe de calor". Si usted (o un ser querido de edad avanzada) comienza a sentir cualquiera de estos síntomas, pedir ayuda médica y luego salir del calor, acostarse y colocar hielo sobre el cuerpo.

9.-frotar protector solar en su cuerpo y usar sombreros , todo el mundo , jóvenes y mayores , deben usar protector solar cuando al aire libre . Las personas mayores necesitan especialmente la protección solar extra para ayudar a mantenerlos sanos . Cuidadores , familiares y amigos pueden ayudar recordando a sus seres queridos con suavidad sobre la aplicación de protector solar y ayudar a ponerlo en cuando es necesario . Los sombreros son también una gran idea , especialmente para aquellos con el pelo de color claro y los que sólo tienen recuerdos lejanos de una cabeza llena de cabello .

10. Aplicar Bug Spray- los ancianos es particularmente propenso a virus del Nilo Occidental y la encefalitis , el Dr. Factora señala . Si usted vive en áreas donde hay una gran cantidad de mosquitos y donde el virus del Nilo Occidental está presente , y si pasa mucho tiempo al aire libre (todo por la noche) , usar repelente de mosquitos para ayudar a reducir el riesgo de ser mordido por un mosquito portador este virus.

11. Si le gustan las actividades al aire libre tales como caminar o jardinería, asegúrese de llevar la ropa adecuada y equipo de protección . También es importante mantener la noción del tiempo . No permanecer fuera por largos períodos y asegúrese de beber más agua de lo habitual en el ejercicio. También considerar la obtención de ejercicio al aire libre temprano en la mañana o tarde en la noche cuando el sol no está en su apogeo .

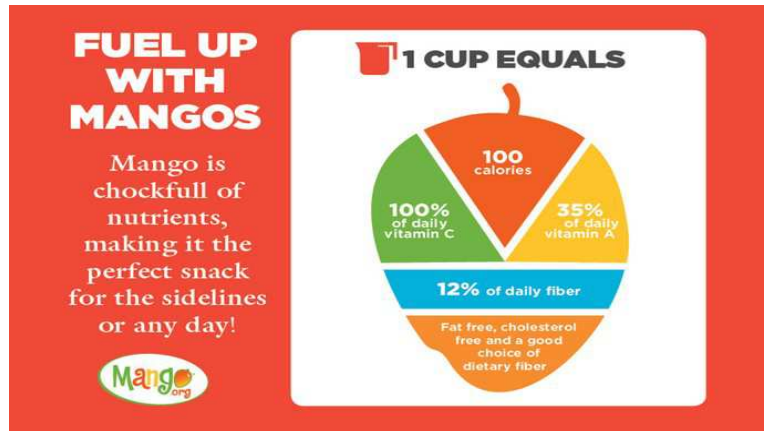
Leer más sobre Ejercicio y salud física para la tercera edad. ***Gillian Kruse is a freelance writer in Houston



What Is the Nutritional Value of a Mango?

Mangoes may be considered an exotic fruit, and therefore are not as popular as traditional apples, oranges and bananas. However, mangoes provide a nutritious snack option. Vitamin A is responsible for many necessary functions in the body. According to the National Institute of Health's Office of Dietary Supplements, vitamin A keeps the skin and mucous membranes strong, as well as the linings of the intestinal and respiratory tracts. The form of vitamin A from plant sources such as mangoes is beta-carotene. A study published in the journal of "The American Society for Nutritional Sciences" reports that beta-carotene reduces the size of cancerous tumors and protects the body from developing them. One mango provides between 25 and 40 percent of the RDA, which according to the NIH Office of Dietary Supplements is 5,000 IU. More Anti-Oxidants-Mangoes are also a good source of vitamins C and E, which are powerful antioxidants right along with vitamin A. The vitamin C content of mangoes is very high, with one cup of sliced mango delivering 45 mg, which is over 70 percent of the RDA. The vitamin E content is 1.8 mg--almost 10 percent of the RDA. While you may think you should skip the mango and simply take an antioxidant supplement, think again. Taking antioxidant supplements does not have the same health effects on the body that getting the antioxidants from fresh fruit and

vegetables has. The theory behind this is that there is more than just vitamins C, E and beta-carotene in fruit. There are numerous vitamins and minerals that have to work together and can not function the same when isolated from one another. If you are watching your weight, or blood pressure, mangoes are a great snack alternative. According to Elements4Health, a respected nutritional research firm, mangoes have a low glycemic index, which is a benefit to those who want to keep their blood sugar in check. With only 60 calories in a half-cup serving, mangoes also contain no fat and no sodium, which is great for those concerned about blood pressure, as well as for anyone who wants to take off, or keep away, those extra pounds. It also contains water and 1 gram of fiber. The average adult needs between 20 and 30 grams of fiber daily.



Sparkling MANGO WATER

Prep time 5 mins

Sparkling Mango Water is incredibly delicious and refreshing! This summer, try this incredibly delicious refreshing sparking mango water! You are going to love it.

Serves: 2

INGREDIENTS

- 1 cup frozen mangos
- 1 cup water,
- 1 can carbonated water

granulated sugar or truvia, to taste (optional)

INSTRUCTIONS

Add the frozen mangos and water to a blender. Blend on high until the mangos are pureed. Add ice to two glasses.

Pour the mango mixture into the two glasses and top with carbonated water. Add granulated sugar or truvia to taste.



Realhousemoms.com

Mahjong

Venga por favor Únete a nosotros el lunes de en 11:00 como nos aprender y jugar el juego de Mahjong. Mahjong es un juego de habilidad y suerte que se originó en China hace muchos siglos. Mahjong es un juego que es jugado generalmente por 3-5 jugadores, se juega con 1 juego de 136 azulejos con caracteres y símbolos chinos surtidos. El juego implica el uso de habilidades estratégicas, cálculo, técnicas y cierto grado de probabilidad. Si desea aprender este juego nuevo o tal vez ya saben jugar, por favor Únete a nosotros. Son Bienvenidos todos los niveles. Si tienes cualquier duda Contacta con Kristine.

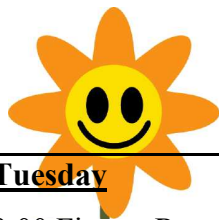
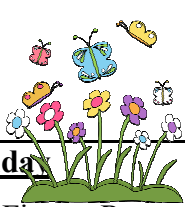


As a kid i think i ate too many rice krispies .

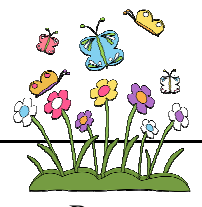
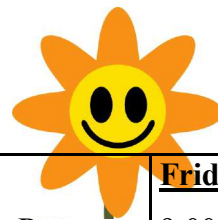
now all ,my body does it snap crackle and pop !



















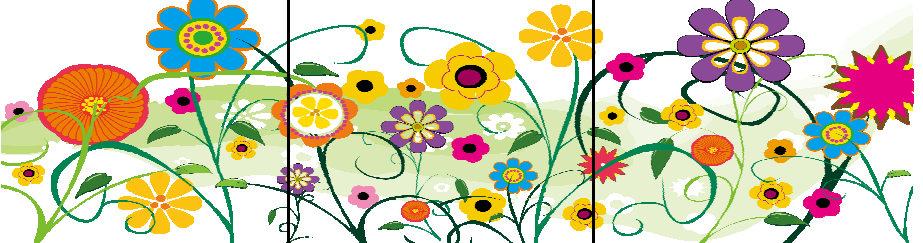


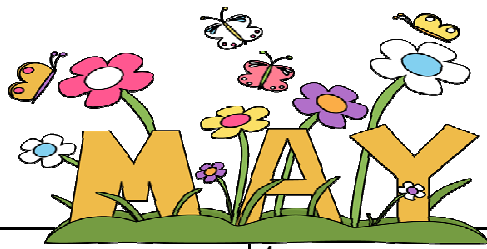
JUST FOR JOKE AND FUN
www.facebook.com/joke8013



Mayo 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 | 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 1:00 Bridge/Movie/ Internet Help |
| 2  9:15 Breakfast Club 11:00 Mahjong 12:30 Jeopardy | 3 1:00 Pelicula: Charade | 4 9:00 Productos Basicos  | 5 1:00 Muscle Shoals | 6 10-12 Chequeo de presion arterial  12:15 Almuerzo y Aprender: Pioneer Valley Lodge 1:00 Pelicula: My Fair Lady |
| 9  9:15 Breakfast Club 11:00 Mahjong 12:30 Jeopardy | 10  1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt. Only 1:00 Pelicula: My All American | 11 11:15 Cooking Class  1:00 Book Club  | 12 12-4 AARP  Conduccion Defensiva Clase 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt. Only  1:00 Kids for Cash | 13 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: Loving Layla |
| 16  9:15 Breakfast Club 11:00 Mahjong 12:30 Jeopardy | 17 1:00 Pelicula: Moonrise Kingdom | 18 11:15 Craft with Giselle \$1.00 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt. Only  | 19 12:15 Skyview Social Dance class 1:00 American Experience: The Amish: Shunned | 20 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: Casa Blanca |
| 23  9:15 Breakfast Club 11:00 Mahjong 12:30 Jeopardy | 24  1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice By Appt. Only 1:00 Pelicula: The Chorus | 25 | 26 1:00 Actividad de Red Hat  2:00 Spanish 101 | 27 10-12 Chequeo de presion arterial  12:15 Almuerzo y Aprender: Healing After a Loss by Sunshine Terrace 1:00 Pelicula: Walt Before Mickey |
| 30 Closed for  memorial DAY | 31 1:00 Pelicula: Follow Me Boys |  | | |



2016

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>2</p> <p>Pizza Capri Veggies Fruit Cobbler Pretzel Bites</p> | <p>3</p> <p>Beef Stroganoff w/ Noodles Peas & Carrots Applesauce Bran Muffin</p> | <p>4</p> <p>Poppy Seed Chicken Baked Potato Cascade Veggies Peaches</p> | <p>5</p> <p>Pulled Pork Sandwich Tossed Salad Mixed Fruit</p> | <p>6</p> <p>Spaghetti Italian Mix Veggies Pears Garlic Bread</p> |
| <p>9</p> <p>Chicken Nuggets Mac & Cheese Peas Tropical Fruit</p> | <p>10</p> <p>Pork Burrito Southwest Eggroll Refried Beans Peaches</p> | <p>11</p> <p>Broccoli Cheese Soup Roast Beef Sandwich Carrot Raisin Salad Sliced Apples</p> | <p>12</p> <p>Turkey Stuffing Bake Green Beans Cranberry Salad Biscuit</p> | <p>13</p> <p>Frito Pie Tossed Salad Apricots Corn Muffin</p> |
| <p>16</p> <p>Ham Creamed Peas & Potatoes Pineapple Biscuit</p> | <p>17</p> <p>Lentil Soup Tuna Sandwich Mixed Fruit Cookie</p> | <p>18</p> <p>Lasagna California Mix Veggies Applesauce Roll</p> | <p>19</p> <p>Baked Potato Bar w/Chicken Gravy Mixed Veggies Mandarin Oranges Roll</p> | <p>20</p> <p>Broccoli & Chicken Casserole Sunshine Carrots Peaches Cookie</p> |
| <p>23</p> <p>Cream of Potato Soup Turkey Sandwich Pistachio Salad Chips</p> | <p>24</p> <p>Meatloaf Au Gratin Potatoes Cascade Veggies Pears Biscuit</p> | <p>25</p> <p>Baked Chicken 'n Noodles Green Beans Tropical Fruit Wheat Bread</p> | <p>26</p> <p>Baked Ziti Cucumber Salad Mixed Fruit Garlic Bread</p> | <p>27</p> <p>Lemon Pepper Chicken Rice Capri Veggies Fruit Cobbler Roll</p> |
| <p>30</p> <p>CLOSED FOR MEMORIAL DAY HOLIDAY</p> | <p>31</p> <p>Baked Chicken Mashed Potatoes w/Gravy Broccoli Peaches Muffin</p> |  | <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> |