

Julio 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**



**6 de Julio 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”
July 6th—Little Bloomsbury
July 8th—Estate Planning—
Wells Fargo**

**July 13th—Name That Tune w/ Debbie
Lee ComForCare**

**July 15th—Fall Prevention—Symbii
Home Health**

**July 29th—Seniors Got Talent Hosted
by Sunshine Terrace**

Acompañenos el 19 de Julio cuando nos
vamos a un paseo a
Brigham City y Ogden.
Iremos a DI. Saldremos
para almorzar después. El
autobús saldrá a las 9:15.
Reserve su tarifa del au-
tobús de 3.00\$ con Marisol
en la recepción.



¿Recuerda aquellos días de escuela? Únete
a nosotros para empezar a días escolares
con Debbie Lee. Ella es una maestra de
escuela. Debbie va ser enseñándonos cada
jueves (comienza 7/14) a las
11:00. Nuestra primera
clase nos va a hacer una
ciencia experimento. No
olvide visitar Giselle para
inscribirse.



**** Tendremos un abogado aquí el 14
de Julio de 1:00 — 4:00. Si necesita
el asesoramiento jurídico se citan con
Marisol ****

Cache County Senior Citizen Center

Benefit Indoor-Yard Sale

July 30th 9 am -12 pm

240 N 100 E Logan

Your generous support means some of our most vulnerable neighbors and friends will have access to the nutrition they need to live at home with independence and dignity and you will also be helping the many programs and activities offered at the Senior Center. All proceeds go to the non profit organization of the Cache County Senior Center.

A shred truck will be on site for you to bring any documents that need to be shredded. * This is a free service*

**Home Decor,
Quilts, Jewlery,
Movies,
dishes, clothes,
furniture and
much more !**



**Food Stand
Hotdogs* Soda*
chips* and candy**

**if you are looking for a place to donate clothing or household items,
we hope you will donate to the Senior Center 755-1720**

PosterMyWall.com

No seas emboscado en el cajero automático

by Sid Kirchheimer, AARP Bulletin, June 2016

El fraude en los cajeros automáticos ha alcanzado un nivel más alto de todos los tiempos. Ayudando a impulsar el auge: los delincuentes se han vuelto su atención a cajeros automáticos ahora que la seguridad en las tiendas está siendo reforzada por chip-activado, tarjetas de crédito y de débito, que son difíciles de falsificar. El FICO Card Alert Service, que controla alrededor de 3 de cada 5 tarjetas de débito usadas en los Estados Unidos, informa de que el número de cajeros comprometida por delincuentes aumentó más de un 500 por ciento el año pasado, más de 2014. La subida está siendo propulsada por "la proliferación y la sofisticación de la tecnología barata que es "skimming", el funcionario FICO T.J. Horan dice. Los ladrones toman 650\$ medios de cada persona desnatada, según la Asociación de la industria del ATM. La ley limita su responsabilidad — pero sólo si relata el delito rápidamente.

Lo que se trate

¿Nunca oyó la palabra skimming? Es una estafa en la cual los criminales instalan dispositivos ilegales que leen la tarjeta en ATM, así como surtidores de gasolina y otras máquinas del espacio público que usen tarjetas de débito. Pone su tarjeta en la maquina, y el dispositivo "desnata" su información de la tira magnética de la tarjeta. Una cámara escondida cercana registra el PIN en el cual entra. Los criminales entonces hacen duplicados para drenar el dinero efectivo de sus cuentas, o venden su número de tarjeta y PIN en el mercado negro. Siempre mejoran su tecnología.

Los "Skimmers" más avanzadas incluyen un "shimmer", que esta instalado en los interiors ATM para leer datos. Las capacidades del bluetooth ayudan a la transmisión de datos robados a los tipos malos. "Los criminales se mueven más rápido para hacerlo más difícil que bancos reaccionan y cierran los compromisos", dice Horan.

Los ladrones también explotan el hecho de que tarjetas con chips informáticos seguros todavía son vulnerables con sus bandas magnéticas. Y actualización de cajeros

automáticos con lectores nuevos como los de las tiendas (que pago tarjetas se inserta en lugar de birlado) es lento y costoso.

"Cajeros automáticos más domésticas aún requieren, o al menos aceptan, tarjetas con bandas magnéticas, y esto permite que los estafadores falsifican tarjetas en cajeros", agrega Horan.

Su Defensa contra "skimming"

Ir al banco. Aunque no es inmune al desnatado, cajeros automáticos en los bancos son generalmente más seguras con su propio 24/7 cámaras de vigilancia y mejor mantenida. Máquinas en tiendas de conveniencia cuenta para la mayoría de los cajeros de compromisos. Inspeccionar antes de su uso. Cuidese de los cajeros automáticos cuyas ranuras de tarjeta son de un color diferente que el resto de la máquina; peculiar del equipo sobre la ranura, teclado o partes, o sobrecarga (que podría ocultar una cámara); o no aceptan su tarjeta sin problemas. Si la ranura no está bien conectado, a pie.

Nuevos cajeros automáticos tienen un intermitente o luz fija en la ranura de la tarjeta. Si es oscurecida, sospecho de manipulación. Ocultarlo. Cuando se introduce un PIN, cubre su mano como pulsar los números para proteger la información personal. Al igual que con las tarjetas de crédito, la mayoría de los bancos ofrecen alertas en tiempo real a través de un mensaje de texto o correo electrónico sobre las transacciones con tarjeta de débito. Crear una cuenta separada. Abrir una pequeña cuenta, independiente de su principal cuenta de cheques, y utilizarla exclusivamente para las transacciones con tarjeta de débito. Si la cuenta es desnatada, el saldo más bajo podría limitar sus pérdidas. Bajar su límite diario. Los bancos suelen fijar un límite diario para los retiros en cajeros automáticos, pero usted puede solicitar que el importe del límite reducido, es decir, 100 dólares o menos por día para evitar que los estafadores de hagan retiros sucesivos dentro de minutos.



Me and the car

I got in the car and turned the key and there on the dash board was a red light flashing warning me the car needed a 30,000 mile servicing. This reminded me that maybe I need a check up to see about my 86 year mileage gauge. I know I need a joint oiling, a thin bone check-up and a lot of other things, but right now I forgot what they are. But my mind is still ok?? —Beverly Byington 2014



A partir del 1 de Julio las donaciones para las comida será \$3.00.

Aprobado por BRAG—Bear River Agency on Aging

La parte A de Medicare-Servicios Cubiertos

Qué cubre parte A

Medicare cubre los servicios necesarios por razones médicas, intermitentes o a tiempo parcial de enfermería especializada, terapia física, terapia ocupacional continua o terapia del lenguaje. Beneficios de Medicare parte A o son administrados directamente por el gobierno federal a través del Medicare Original o por compañías privadas a través de planes de Medicare Advantage (a veces llamado parte C). Planes de Medicare Advantage deben cubrir los mismos servicios que Medicare Original, pero cada plan tiene sus propias políticas de cobertura y costos. Si usted tiene un Plan Medicare Advantage, póngase en contacto con su plan para aprender acerca de sus costos de atención de hospital y reglas de cobertura de su plan.

Inpatient hospital care

La parte A cubre la atención hospitalaria si son formalmente admitidos como pacientes hospitalizados e incluye :

Un cuarto del hospital semiprivado y comidas

La mayor parte de medicaciones administradas durante se estancia

Enfermería general

Equipamiento el hospital brinda para utilizar durante su estancia en el hospital

Nota: Está en el hospital en estado de observación no es lo mismo que ser hospitalizado en observación y los servicios se facturan en la parte B.

Atención en un centro de enfermería especializada

Cubiertas de la parte A y Atención en un centro de enfermería especializada :

Usted ha estado hospitalizado durante tres días consecutivos antes de la enfermería especializada

Ha introducido un certificado por Medicare dentro de 30 días después de salir del hospital para la enfermería especializada

Usted necesita una atención especializada de enfermería los siete días de la semana o la terapia al menos cinco días a la semana

Part A cubre:

habitación semi-privada y comidas

Atención de enfermería especializada

Terapia

Los medicamentos

Suministros médicos y equipo

Medical servicios sociales y asesoramiento dietético

Transporte en ambulancia cuando sea médicamente necesario

Parte A cubre servicios en su hogar:

Usted debe estar confinado a su hogar. Generalmente usted no puede salir de su casa o si lo hace, significa un esfuerzo considerable. Un médico participante o un proveedor de la salud que trabaja con el médico, debe verlo primero y certificar que usted necesita la atención domiciliaria. Los servicios deben ser ordenados por su médico y brindados por una agencia para el cuidado de la salud en el hogar certificada por Medicare.

El médico certifica un plan de atención de salud domiciliaria cada 60 días usted recibe atención de una agencia de salud en el hogar certificada por Medicare

Nota: La ausencia de casa para recibir atención médica no descalificar te para la cobertura de salud en el hogar

de Medicare. Algunas otras ausencias cortas o infrecuentes, como asistir a una boda o un funeral, también pueden ser permitidos.

Parte A cubre:

Atención de enfermería especializada intermitente, intermitente significa que usted necesita cuidado tan poco como una vez cada 60 días a tanto como una vez al día durante tres semanas

física y terapia del habla

médicas y equipo médico duradero (DME) suministra servicios

médico sociales

salud hogar ayudante servicios de terapia ocupacional

de, si usted necesita atención especializada u otros tratamientos

Cuidado paliativo

La parte A cubre cuidados paliativos para enfermos terminales y condiciones relacionadas si:

Su doctor certifica que usted tiene una enfermedad incurable (su esperanza de vida es de seis meses o menos).

Usted firmar una declaración en la elección de los

cuidados paliativos en lugar de atención curativa

Reciba atención médica de cuidados paliativos certificados por Medicare agency

Parte A cubre:

Médico y de enfermería

Terapia física y ocupacional

A corto plazo la atención hospitalaria

La atención de corto plazo

Hospicio aide y servicio doméstico

Medicamentos para el dolor de gestión o de control de síntomas

La aflicción y la pérdida consejería

Nota: la parte A cubre los servicios de cuidados paliativos relacionados con su enfermedad terminal. Estos servicios son cubiertos

Bajo Medicare Original, incluso si tiene un plan Medicare Advantage. No hay deducibles para

Los cuidados paliativos, sin embargo hay pequeños copagos para ambulatorios medicamentos y hospitalización cuidado de relevo.

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.

Delicious Baby Back Ribs

Ingredients

3 pounds pork back ribs, cut into serving size pieces

BBQ Sauce

16 oz tomato sauce

4 oz tomato paste

1/2 cup water

1/4 cup apple cider vinegar

8 Tablespoons Brown Sugar

1/2 Tablespoon fresh ground pepper

1/2 tablespoon onion powder

1/2 tablespoon ground mustard

1/2 tablespoon garlic powder

1/2 tablespoon lemon pepper

4 1/2 tablespoon Worcestershire sauce

1 teaspoon Tabasco Sauce

Directions

Preheat oven to 350 degrees F (175 degrees C). Cut spareribs into



serving size portions, wrap in double thickness of foil, and bake for 1 1/2 hours. Unwrap, and drain drippings. Place ribs in a large roasting pan. Meanwhile, stir the BBQ ingredients in a saucepan. Bring to a simmer over medium-high heat; reduce heat to medium-low and simmer uncovered, stirring frequently, until thickened, about 30 minutes. Coat ribs with sauce and marinate at room temperature for 1 hour, or refrigerate overnight.



Preheat grill for medium heat. Position grate four inches above heat source. Brush grill grate with oil. Place ribs on grill, and cook for 30 minutes, basting with marinade.

Nutritional Benefits

Pork is naturally low in salt and a rich source of good quality protein. It is also a good source of several vitamins and minerals needed for good health including iron, zinc, some of the B group vitamins, selenium and phosphorus. **Protein:** Lean pork is a great source of protein in your diet. A 100g portion of pork provides you with about half of the protein you need in the day.

Fat: There are many different cuts of pork with varying fat contents. The leanest of these contain in the region of 6% fat (6g per 100g meat). When trimmed, pork contains more unsaturated fat than saturated fat. Conjugated linoleic acid (CLA) is another type of fat found in meat. Scientists are interested in its potential health benefits in the areas of cancer and heart health. Choose the leanest cuts of pork and trim away any visible outside fat before cooking.

Use low-fat cooking methods such as roasting, grilling, stir-frying or barbecuing. Eat reasonable portion sizes. One serving of pork, 100g, is the size of a deck of cards or a computer mouse.

Iron: Pork is a good source of the easily absorbed form of dietary iron. A 100g portion of pork provides you with 15% of your daily requirement of iron. **B12:** Lean pork is a rich source of B12. A 100g portion of pork provides you with 70% of your daily requirement of the vitamin! **Zinc:** A 100g portion of pork provides you with more than 30% of your daily requirement of zinc. Most non meat eaters consume less zinc than recommended and most meat eaters consume enough.

¿Tiene usted o alguien que usted conoce, sirvió en el ejército?
Usted puede ser elegible para recibir beneficios de veteranos como un veterano o el viudo de un veterano. Los beneficios pueden incluir:

- Salud
- Servicio a domicilio
- bajos ingresos Pensión
- Veteranos reclamación de incapacidad
- Home Modificación
- ayuda con el pago para el hogar de ancianos o un Centro de Vida Asistida Care
- Entierro y Memorial beneficios
- compensación especial para cónyuges si el veterano murió a causa de una discapacidad relacionada con el servicio

Ayuda e información acerca de estos beneficios y otros están disponibles a través de Bear River Asociación de Gobiernos (alardear). Llame a su Veteran's especialistas, Deborah Crowther al 713-1462 o Alyson Frederick al 713-1469, para programar una cita.

The logo for 'America's got Talent' is displayed. It features the words 'America's' in blue, 'got' in red, and 'Talent' in a large, bold, red font. The background consists of a grid of white stars on a dark blue field.

AND BOY DO OUR SENIORS GOT TALENT!!

Come enjoy the singing, dancing, and seeing unique talents of our Seniors here at the Senior Center.

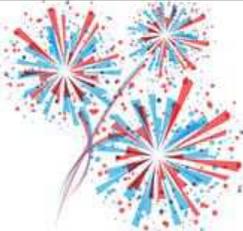
Seniors Got Talent Competition!

Friday July 29th at 12:15 pm.

All are invited to participate. Come and share your wonderful talents with us! Questions? Please call Giselle 755-1720 or Amy 754-0223



Julio 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	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 1:00 Bridge/Movie/ Internet Help
				1 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: Ladyhawke
4 CLOSED FOR INDEPEND- ENCE DAY HOLIDAY	5 9:00 Veterans Out- reach by appt. only 1:00 Pelicula: Interstellar	6 9:00 Productos  Basicos 12:15 Little Blooms- bury: Celebrating 150 Years of Pioneer History	7 1:00 Documentary Cave of Forgotten Dreams	8 10-12 Chequeo de  presion arterial 12:15 Lunch & Learn: Estate Planning- Wells Fargo 1:00 Pelicula: The Lake House
11 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	12 1:00 Pedicure by  Rocky Mountain Care—By Appt. Only 1:00 Pelicula: Flight Plan	13 11:15 Cooking  Class \$1.00 11:00 Name That Tune w/Debbie Lee Hosted by Com- ForCare 1:00 Book Club 	14 12-4 AARP  Conduccion Defensiva Clase 11:00 Back to school w/ Debbie Lee Hosted by ComForCare 1:00 Documentary The Wolf Pack 1-4 Lawyer Appointments 1:00 Pedicure by  Rocky Mountain Care—By Appt. Only	15 10-12 Chequeo de  presion arterial 12:15 Lunch & Learn: Fall Prevention by Symbii Home Health 1:00 Pelicula: Count of Monte Cristo
18  9:15 Breakfast Club Hosted by ComforCare 12:30 Jeopardy	19  9:15 DI Trip 9:00 Veterans Out- reach by apt. only 1:00 Pelicula: Everest	20 11:15 Craft with Giselle \$1.00 1:00 Pedicure by  Rocky Mountain Care—By Appt. Only	21 11:00 Back to school w/ Debbie Lee Hosted by ComForCare 1:00 Documentary Detropia	22  10-12 Chequeo de presion arterial 1:00 Pelicula: Concussion
25 CLOSED FOR PIONEER DAY HOLIDAY	26  1:00 Foot Clinic by Integrity Home Health—By Appt. Only 1:00 Pelicula: The Finest Hours	27 	28 10:30 Cards w/ CNS 11:00 Back to school w/ Debbie Lee Hosted by ComForCare 1:00 Actividad de Red Hat 2:00 Spanish 101 	29  10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Seniors Got Talent Hosted by Sunshine Terrace 1:00 Pelicula: The Best Exotic Marigold Hotel



2016

<p>Menus can change with out notice.</p>	<p>Donacion sugerida \$3.00 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad. Porfavor llame 755-1720 con un dia de antemano.</p>			<p>1 Ham Rollups Scalloped Potatoes Green Beans Mixed Fruit Cupcake</p>
<p>4 CLOSED FOR INDEPENDENCE DAY HOLIDAY</p>	<p>5 Hawaiian Haystacks with Chicken Gravy Peas Pineapple Wheat Bread</p>	<p>6 Spaghetti Italian Veggies Pears Garlic Bread</p>	<p>7 Santa Fe Chicken Spanish Rice Corn Peaches Cheese Biscuit</p>	<p>8 Sloppy Joes Relish Tray Fruited Jell-O Chips</p>
<p>11 Chicken Nuggets Mac & Cheese Peas & Carrots Mixed Fruit Muffin</p>	<p>12 Pulled Pork Sandwich Coleslaw Mandarin Oranges Chips</p>	<p>13 Baked Potato with Chicken Gravy Carrots Applesauce Bran Muffin</p>	<p>14 Hot Roast Beef Sandwich Mashed Potatoes with Gravy Green Beans Pears</p>	<p>15 Chicken Alfredo with Noodles California Mix Veggies Peaches Garlic Toast</p>
<p>18 Tuna Sandwich Carrot Raisin Salad Apricots Cookie</p>	<p>19 Turkey Mashed Potatoes with Gravy Mixed Veggies Tropical Fruit Roll</p>	<p>20 Hot Dog Cucumber Salad Fruit Pizza Chips</p>	<p>21 Sweet & Sour Chicken Rice Eggroll Brussel Sprouts Pineapple Fortune Cookie</p>	<p>22 Ham & Au Gratin Potatoes Capri Veggies Mandarin Oranges Brownie</p>
<p>25 CLOSED FOR PIONEER DAY HOLIDAY</p>	<p>26 Pork Riblets Party Potatoes Cascade Veggies Pears Wheat Bread</p>	<p>27 Club Sandwich Macaroni Salad Orange Fluff Salad Cookie</p>	<p>28 Frito Pie Green Salad Tropical Fruit Corn Muffin</p>	<p>29 Beef Stroganoff with Noodles Sunshine Carrots Applesauce Biscuit</p>