

Septiembre 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

Visitenos en Facebook:
Cache County Senior
Citizens Center



7 de Septiembre 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”

September 6th—Emily Jewkes
BRHD Stepping up class
September 23—Rick Mayo Bee-
hive Homes—Fall Prevention

Septiembre 29

Dia de Clinica para la Vacuna
contra la gripe
9:00-12:00

Bring your Medicare Card

Recordatorio

Por favor llame antes de las 3:00 el
día antes si necesita un al Centro
Mayor y/o si planea acompañarnos
para el almuerzo.

Have a safe Labor Day



Día del Trabajo de los Trabajadores

El Día del Trabajo, el primer lunes de septiembre, es una creación del movimiento laboral y está dedicado a los logros sociales y económicos de los trabajadores americanos. Constituye anualmente un homenaje nacional a las aportaciones de los trabajadores han hecho a la fuerza, la prosperidad y el bienestar de nuestro país.

A través de los años la nación dio mayor énfasis al día del trabajo. El primer reconocimiento gubernamental vino a través de ordenanzas municipales durante 1885 y 1886. De éstos, un movimiento desarrollado para garantizar la legislación del estado. El primer proyecto de ley del estado fue introducido en la Nueva York Oregon aprobó legislatura, pero el primero en convertirse en ley el 21 de febrero de 1887. Durante el año cuatro más Estados: Colorado, Massachusetts, Nueva Jersey y Nueva York — creó la fiesta del día del trabajo por sanción legislativa. A finales de la década, Connecticut, Nebraska y Pensilvania habían seguido el juego. Por 1894, 23 otros Estados habían adoptado la fiesta en honor de los trabajadores, y el 28 de junio de ese año, el Congreso aprobó una ley que hace el primer lunes en septiembre de cada año un día de fiesta legal en el distrito de Columbia y los territorios.

Sin duda, uno de los más fácilmente reconocibles iconos de la mano de obra es "Rosie la remachadora", el infatigable de la Segunda Guerra Mundial-era la mujer que enrolla sus mangas, flexionando sus músculos del brazo y dijo, "Podemos hacerlo!", pero esto no es la Rosie original.

“En 1942, como la Segunda Guerra Mundial hacía estragos en Europa y el Pacífico y la canción "Rosie la remachadora" estaba en la radio en el frente doméstico, el gigante de fabricación Westinghouse encargó artista J.

Howard Miller para crear una serie de carteles para promover el esfuerzo de guerra. Un tal cartel aparece la imagen de una mujer con el pelo envuelto en un pañuelo de lunares rojo, rodando encima de su manga y flexionando sus bíceps. En la parte superior del cartel, las palabras "Podemos hacerlo!" se imprimen en un azul título. Para muchas personas, esta imagen es "la" Rosie la remachadora. Pero nunca fue la intención de que esta imagen sea "Rosie", ni tampoco muchos estadounidenses piensan de ella como "Rosie".

Continúa en la página 4



Planear para el futuro: directivas del avance y cuidado a largo plazo

Una directiva del avance es una declaración escrita que explica cómo quiere que decisiones médicas sean hechas si es incapaz de hacerlos para usted. Es importante pensar en quien debería ser responsable y que opciones deberían hacer de su parte. Algunos estados tienen una forma estandarizada o estatutaria, mientras otros estados permiten que usted redacte su propio documento. Póngase en contacto con su Programa de Ayuda de Seguro médico estatal (BARCO) para aprender más sobre las reglas de su estado.

<p>Representante para Decisiones Médicas</p>	<p>Este documento le permite designar a otra persona (llamado un proxy o un agente) para hacer decisiones de atención médica para usted si usted no puede hacerlo. El proxy debe hacer decisiones de atención médica para usted según sus deseos o según su evaluación de sus deseos, incluyendo sus creencias religiosas o morales. Hay dos circunstancias que será necesario un agente de salud: :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inhabilidad temporal de tomar decisiones de la asistencia médica: Por ejemplo, si algo inesperado pasa mientras tiene un procedimiento quirúrgico están bajo la anestesia general, y es temporalmente incapaz de tomar sus propias decisiones. Si una decisión de la asistencia médica tiene que ser tomada, su agente de la asistencia médica puede tomar la decisión. 2. Inhabilidad permanente de tomar decisiones de la asistencia médica: Por ejemplo, si está en un estado vegetativo persistente o sufre de una enfermedad que le abandona incapaz de comunicarse, su agente de la asistencia médica puede ser su voz y tomar sus decisiones de la asistencia médica.
<p>Poder Notarial</p>	<p>Este documento permite que usted designe a otra persona (su agente o abogado) para tomar decisiones de su salud, decisiones legales financieras, y otras de su parte si es incapaz de hacerlos. Por ejemplo, su procuración puede tratar con cuestiones del seguro médico como la elección de políticas de seguro médico para usted (selección de su salud de la Asistencia médica o plan de la medicina), pago de la asistencia médica y desmentidos de cobertura atractivos, cuando aplicable.</p>
<p>Testamento Vital</p>	<p>Este documento describe el tipo de cuidado que le gustaría recibir en el específico las situaciones si es incapacitado. La vida va proporcionar la información directamente para su médico y no designa a un agente para tomar decisiones para usted. Por ejemplo, puede expresar su deseo no para ser resucitado si su enfermedad o la herida progresa a cierta etapa, o puede declarar que todo viable medico las opciones son ser usadas lo más agresivamente posible en todas las situaciones o ese ciertos tratamientos no deberían ser administrados en ninguna circunstancia.</p>

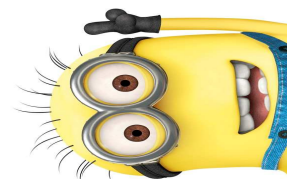
Día de Clinica para la Vacuna
contra la gripe

September 29, 2016—Jueves

9:00-12:00

Por favor traiga su tarjeta de Medicare con usted

DON'T FORGET!



Consejos útiles para las Directivas Anticipadas

Para ayudarle a obtener la mejor atención, tus seres queridos necesitan una imagen completa de su salud, el pasado y el presente. Usted debe hablar acerca:

- Condiciones de salud actuales que usted está recibiendo tratamiento para (puede incluir alergias o las restricciones de alimentos)
- Síntomas actuales: ¿Cómo te sientes ahora? ¿Ha usted o alguien más ha notado algún cambio en su salud? ¿Tiene problemas con las actividades diarias?
- Medicamentos actuales: debe tener una lista de todo lo que esté tomando, incluyendo medicamentos y remedios de medicina alternativas. Usted también debe listar la dosis.
- Crear documentos que expresan sus deseos para el futuro cuidado de la salud en el caso de que usted está Incapaz de tomar decisiones
 - Mantenga las copias originales de sus Directivas avanzadas donde usted puede encontrar fácilmente los
 - Entregue una copia de su poder para la salud, prestadores de salud, hospital, hogar de ancianos y los seres queridos
 - Lleve una tarjeta en su cartera que dice que tiene una directiva del avance
 - Revisa sus directivas anticipadas cada año y actualización en base a los cambios en su condición o preferencias.

Note: Por ley, Medicare debe tener su permiso escrito (autorización) para compartir su información médica personal de con los demás. Una forma de poder que autorice a alguien para hacer las funciones de las decisiones asistenciales y financieros como este permiso, pero tiene que llenar un formulario separado para cualquier otra persona que puede ser ayudarle a. Para dar su poder para la salud u otro representante, incluyendo a un miembro de la familia que está ayudando a usted, acceder a sus registros de salud, llenar y presentar una autorización de Medicare a la forma de divulgar información de Salud Personal en línea en www.Medicare.gov/Medicareonlineforms.

Seguro de cuidado a largo plazo

Cuidados a largo plazo se refiere a una gama de servicios médicos, personal y servicios sociales diseñados para satisfacer sus Necesidades si usted tiene una discapacidad, enfermedad crónica, o limitaciones en su capacidad de funcionar independientemente. Cuidado pueden ser entregadas en casa, en un hogar de ancianos, adultos guardería u otra instalación, y puede Implican tanto especializada como la custodia de los reclusos. Algunas personas optan por comprar el seguro de cuidado de largo plazo para ayudar con los costos de este tipo de atención, ya que la cobertura de Medicare tiene límites. Algunas personas pueden ser elegibles para Medicaid si cumplen los ingresos y los activos de criterios. Medicaid cubre los servicios de cuidados a largo plazo, que Medicare no. Póngase en contacto con su representante de SHIP para el asesoramiento sobre las opciones disponibles para usted.



Meals on Wheels Conductor de sustituto

Estamos en el proceso de compilar una lista de voluntarios que están disponibles cuando sea necesario y puede ser utilizado como un sustituto, en lugar de tener una ruta regular. Esta lista se utilizará en caso de que un controlador de llama y es incapaz de ofrecer su ayuda.

Si usted está interesado en ayudar a nosotros, por favor, póngase en contacto con Kristine or Kris at 755-1720

Los conductores ahora tienen que pasar por un Chequeo de antecedentes penales (costo: \$15.00 Este es a sus expensas). Tienen que tener un limpio registro de conducir y seguro de automóvil. Y después de llenar la documentación apropiada que incluye los elementos anteriores tienen que estar oficialmente aceptado por el Caché County antes de que puedan conducir.

La conexión de la imagen de Miller y "Rosie" es un fenómeno reciente. La imagen "de Rosie" mas popular durante la guerra fue creada por el ilustrador Norman Rockwell (quien había oído seguramente a la canción "Rosie el Remachador") para la revista " Saturday Evening Post" el 29 de Mayo de 1943 — la edición de Memorial Day(Dia De los Caiodos). La imagen representa a una mujer muscular usando overoles, gafas y pernos de honor en su solapa. Ella tiene una pulsera de cuero y mangas enrolladas. Ella se sienta con una remachadora en su regazo, comiendo un sándwich, y "Rosie" esta inscrita en su balde del almuerzo. Y, anda a una copia del libro de Adolph Hitler "Mein Kampf".

La portada de la revista ejemplifica el espíritu Americano, se puede hacer, e ilustró la noción de mujeres que trabajan en empleos industriales antes dominados por los hombres, una realidad creciente, para ayudar a los Estados Unidos a luchar contra la guerra mientras los hombres lucharon sobre mares.

La cubierta era un éxito enorme y pronto historias sobre la vida real de "Rosies" empezaron a aparecer en los periódicos en todo el país. El Gobierno aprovechó de la popularidad de Rosie la remachadora y se embarcó en una campaña de reclutamiento del mismo nombre. La campaña trajo millones de mujeres de la casa y en la fuerza de trabajo. Hasta este día, Rosie la remachadora todavía es considerado como la

más exitosa campaña de publicidad de gobierno en la historia.

Después de la guerra, las numerosas solicitudes fueron hechas para el Saturday Evening Post imagen de Rosie la remachadora, pero Curtis Publishing, el titular del puesto, se negó todas las peticiones. La empresa editorial posiblemente estaba preocupado de que los compositores de la canción "Rosie la remachadora" podría hacerlos responsables de una infracción de copyright.

Desde entonces, la imagen de, J. Howard Miller "Podemos hacerlo!" ha reemplazado a Norman Rockwell la ilustración como "Rosie la remachadora" en la mente de muchas personas. Miller's Rosie ha sido impreso en tazas, alfombrillas de ratón, e innumerables otros elementos, haciendo de ella y no el original "Rosie" el más famoso de todo trabajo de iconos.



¿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.

Butternut Squash Soup

- 1 (2 to 3 pound) butternut squash, peeled and seeded
- 2 tablespoons unsalted butter
- 1 medium onion, chopped
- 6 cups chicken stock
- Nutmeg
- Salt and freshly ground black pepper



Cut squash into 1-inch chunks. In large pot melt butter. Add onion and cook until translucent, about 8 minutes. Add squash and stock. Bring to a simmer and cook until squash is tender, about 15 to 20 minutes. Remove squash chunks with slotted spoon and place in a blender and puree. Return blended squash to pot. Stir and season with nutmeg, salt, and pepper. Serve.

Recipe Courtesy of Food Network Kitchens

One cup of butternut squash provides a whopping 437% percent of your vitamin A needs for the day, as well as 52% of vitamin C and 10% or more of vitamin E, thiamin, niacin, vitamin B-6, folate, pantothenic acid, magnesium and manganese. Its seeds are rich in protein, healthy fats and zinc, making a satisfying snack. Butternut squash is a nutrient-dense food, providing much nutrition in few calories. All in all, butternut squash has an ample supply of health-promoting goodness. Butternut squash supplies a variety of nutrients in significant quantities without serving up many calories. Indeed, 1 cup of baked squash cubes contains just 82 calories and yet supplies 6.6 grams of fiber, one-third of the vitamin C RDA for men and half of that for women, one-tenth of the RDA for folate, and over one-fourth of the RDA for potassium.

Septiembre 2016

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
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 1:30 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 10:00 Mahjong 10:30 CNS cards 1:00 Documentary: How to win the U.S. Presidency	2 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: Secret Life of Bees
5 CLOSED FOR LABOR DAY HOLIDAY	6 12:15 Lunch & Learn: BRHD— Stepping Up Class 1:00 Pelicula: For Whom the Bell Tolls	7 9:00 Productos Basicos 	8 10:00 Mahjong 12-4 AARP  Conduccion Defensiva Clase 1:00 Documentary: Butch Cassidy and the Sundance Kid 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt.  Only	9 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: Mama Mia!
12  9:15 Breakfast Club 12:30 Jeopardy	13 Veterans Outreach 9-12 Apt. Only 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt.  Only 1:00 Pelicula: The Pelican Brief	14  11:15 Cooking Class \$1.00 1:00 Book Club 	15 10:00 Mahjong 1:00 Documentary: Team Fox Catcher	16  10-12 Chequeo de presion arterial 10:30 Bingo hosted by Cache Valley Mortuary 1:00 Pelicula: The Manchurian Candidate
19  9:15 Breakfast Club 12:30 Jeopardy	20 10:00 Stepping Up Class by BRHD 1:00 Pelicula: The Water is Wide	21 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt.  Only	22 10:00 Mahjong 1:00 Documentary: Steak Revolution	23  10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Lunch & Learn: Fall Prevention by Rick Mayo 1:00 Pelicula: Agatha Christie's: Poirot
26  9:15 Breakfast Club 12:30 Jeopardy	27 Veterans Out- reach 9-12 Apt. Only 10:00 Stepping Up Class by BRHD 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice  By Appt. Only 1:00 Pelicula: War Horse	28 11:15 Craft w/ Giselle \$1.00	29 Flu Shot Clinic: 9:00-12:00 *Bring your Medicare Card with you 10:00 Mahjong 1:00 Red Hats 2:00 Spanish 101	30  10-12 Chequeo de presion arterial 1:00 Pelicula: The Valley of Light

September 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 Breakfast for Lunch Fruit Breakfast Cookie</p>	<p>2 Chicken Tenders Mac & Cheese Mixed Veggies Mixed Fruit Biscuit</p> 
<p>5 CLOSED FOR LABOR DAY</p>	<p>6 Corn Chowder Turkey Sandwich Peaches Cookie</p> 	<p>7 Chicken Parmesan Noodles Mixed Veggies Pears Garlic Bread</p>	<p>8 Oriental Rice Casserole Egg Roll Peas & Carrots Mandarin Oranges</p> 	<p>9 Pork Roast Mashed Potatoes with Gravy Green Beans Apricots Roll</p>
<p>12 Cheeseburger Pie Corn Applesauce Cookie</p> 	<p>13 Tuna Noodle Casserole Carrots Pineapple Corn Muffin</p>	<p>14 Turkey Burgers Potato Salad Fruited Jell-O Chips</p> 	<p>15 Lemon Pepper Chicken Rice Beets Pears Muffin</p>	<p>16 Cordon Bleu Lasagna Sunshine Carrots Cherry Cobbler Herb Biscuit</p>
<p>19 French Dip Sandwich Coleslaw Mandarin Oranges Cake</p>	<p>20 Chicken Breast Rice Pilaf Cascade Veggies Applesauce Muffin</p>	<p>21 Ham Scalloped Potato Capri Veggies Apricots Muffin</p>	<p>22 Turkey Salad Sandwich Pasta Salad Grapes Chips</p> 	<p>23 Meatloaf Mashed Potatoes with Gravy Peas & Pearl Onions Peaches Roll</p>
<p>26 Baked Spaghetti Italian Veggies Mixed Fruit Garlic Bread</p> 	<p>27 Lentil Soup Tuna Sandwich Broccoli Salad Pears Cookie</p>	<p>28 Baked Chicken 'n Noodles Succotash Peaches Muffin</p>	<p>29 Baked Potato with Chicken Gravy Cascade Veggies Apple Cobbler</p> 	<p>30 Orange Chicken Rice Broccoli Mandarin Oranges Fortune Cookie</p>