

CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

Diciembre 2013

Estamos en la cuenta regresiva final para comparar gastos y cambiar la cobertura de medicamentos recetados durante este período de inscripción abierto. El plazo final para hacer estos cambios es el 7 de diciembre. Sugeriría fuertemente que no espere hasta el día anterior a hacer cualquier cambio. Citese, con Giselle 755.1726 si le gustara un poco de ayuda.

*4 de Diciembre Recogida de productos basicos 9 am

*Diciembre 6 "Programa Navideña y Aluerzo Navideño" 12p.m.

*24 de Diciembre El Centro va serar a las 12 pm.

*El Dept. de Salud bear river tiene vacunas contra la gripe disponible

Vacunas contra la gripe son \$25 - NO cita necesaria y sin copago. Aceptamos que Medicaid, Medicare parte B, Medicare HMO basada en política privada, select Health, EMI, PEHP, Blue Cross y Blue Shield y Altius.

(Si tiene uno de estos aseguransas, Usted No paga nada)

240 North 100 East Logan,
Utah 84321

Telefono: (435)755-1720

FAX: (435)752-9513

Comida Navideña y Programa

6 Diciembre –Viernes 12:00

Tenemos una comida deliciosa plantificado y admeas un program especial. Por favored Llamar Marisol at 755-1720 antes de el 4 de Dic. 3:00 at 755-1720 para reservar. 755-1728

Mensaje de la Directora

Deseando para usted y su familia la más calida Navidad. Que Dios colme a ustedes sus más selectas bendicionesen esta Navidad! Feliz Navidad



Kristine

Marisol

Regina

Barry

Kris

Denece

Rod

Jeff

Tim

Tammy

Lizbeth

Giselle

Cache County Senior Center

Gift Shop

Regalos increíblemente adorables y económicos, edredones, artículos para bebés, toallas de la cocina& Scrubbies, tarjetas, marcadores, fundas, joyas, regalos para sus vecions y amigos y mucho más! Todo el dinero va hacia el Centro de la Tercera Edad

Playing in December

Los martes son días
Película. Venga y disfrute
palomitas y una película!
1:00 p.m.

OZ the Great and Powerful

(2013 PG) Playing Dec. 3



La película está basada en las novelas de Oz de L. Frank Baum y también rinde homenaje a la película MGM 1939, el mago de oz Set 20 años antes de los acontecimientos de la novela original, Oz el grande y poderoso se centra en Oscar Diggs, que llega a la tierra de Oz y encuentra tres brujas: Theodora, Eva Nora y Glinda. Oscar entonces se alistó para restablecer el orden en Oz, mientras luchaba resolver los conflictos con las brujas y el mismo.

Una vida maravillosa (1946) playing Dec.10



Es una Vida Maravillosa es un drama de Navidad estadounidense de 1946 la película es considerado una de las películas más queridas en el cine americano y se ha convertido en tradicional viendo durante la temporada navideña.

Miracle on 34th St. (PG) Playing Dec. 17



Milagro en la calle 34 (1947) la película Protagonizada por Maureen O'Hara, John Payne, Natalie Wood y Edmund Gwenn. La historia toma lugar entre el día de acción de Gracias y día de Navidad en la ciudad de Nueva York y se centra en el impacto de una tienda por departamentos Santa Claus quien afirma ser el verdadero Santa Claus. La película se ha convertido en un favorito perenne de Navidad.

VIAJE DESDE SU SILLA

Comenzando en Enero viajaremos alrededor del mundo directamente de nuestra sillas y TV de pantalla plana.

Venga y Aprenda con nosotros. También tendremos un bocado ligero que corresponde al País en el Aprendizaje.

Enero 6 Australia

Enero 13 Nicaragua

Enero 20 España

Enero 27 Alemania

¿Esa es la buena noticia?

Un paciente fue a ver a su médico para una consulta sobre algunos análisis de laboratorio. "Tengo buenas y malas noticias", dijo el Doctor. Dame la buena noticia en primer lugar, "la buena noticia es que sólo tiene 24 horas para vivir". "¡Cielos!", dijo el paciente, la mala noticia?" "Se me olvidaba decirte ayer," dijo el doctor.



Sentirse triste durante le temporada de vacaciones y depression en los ancianos

November 11, 2013 -

By the NCPC (National Care Planning Council)

Authors: Valerie Michel Buck & Jed Winegar



La temporada de vacaciones ofrece muchas oportunidades de pasar tiempo de calidad con su familia y amigos. Si usted es un cuidador o un miembro de la familia del envejecimiento de la persona amada, puede observar un cambio en su estado de ánimo o el comportamiento durante las vacaciones. Usted puede notar signos de fatiga inusual o tristeza o tal vez muy poco interés en la temporada de vacaciones.

El invierno temporada navideña (y los meses más fríos que siguen) pueden intensificar sentimientos de tristeza que a menudo experimentan mayores de envejecimiento. Más a menudo no es la fiesta que causan este tipo de emociones entre los ancianos, sino el hecho de que las vacaciones tienden a traer recuerdos de tiempos anteriores, tal vez más felices.

Trastorno Afectivo Estacional Trastorno afectivo estacional (SAD), también se denomina depresión invernal, verano, blues de verano o depresión estacional, originalmente era considerado un trastorno del estado de ánimo entre las personas con salud mental normal durante la mayor parte del año que experimentan síntomas depresivos en una determinada época del año. Recientemente, en el diagnóstico y Manual estadístico de trastornos mentales, SAD ya no está clasificado como un trastorno del humor único, más bien como un especificador de un recurrente mayor trastorno depresivo llamado 'con patrón estacional' que ocurre solamente durante un momento específico del año y totalmente remite posteriormente.

La Biblioteca Nacional estadounidense de la Medicina nota que: 'algunas personas experimentan un cambio de humor serio cuando las temporadas cambian. Pueden dormir demasiado, tener poca energía y también se pueden sentir deprimidos. Aunque los síntomas puedan ser severos, por lo general aclaran La condición en el verano puede incluir la ansiedad aumentada. '

¿Qué causa la depresión en los ancianos? La depresión puede ser causada por un problema médico grave o menor; el dolor crónico o complicaciones de una enfermedad; pérdida de la memoria; dieta deficiente; pérdida de un cónyuge, amigo o compañero; un traslado a un centro de cuidado; falta de ejercicio; cambio en la rutina; generales frustraciones con el envejecimiento. **Síntomas para buscar incluyen:** estado de ánimo deprimido o irritable * sentimientos de inutilidad o de tristeza * expresiones de impotencia * ansiedad * pérdida de interés en las actividades diarias * pérdida del apetito * pérdida de peso * falta de atención a la higiene * fatiga * dificultad para concentrarse y cuidado personal * irresponsable comportamiento * pensamientos obsesivos sobre la muerte y el suicidio

¿Cómo puede saber si su ser querido La depresión y la demencia comparten síntomas similares. Un artículo reciente de Helpguide.org da algunas diferencias específicas: en la depresión hay un deterioro mental, pero restos de memoria de la hora, fecha y conciencia del medio ambiente. Habilidades motoras son lentos, pero normal en la depresión. La preocupación con la concentración y la preocupación sobre la memoria deteriorada puede ocurrir. Por otro lado, la demencia síntomas revelan un lento deterioro mental con confusión y pérdida de reconocer sitios. Escribir, hablar y habilidades motoras del deterioro y pérdida de la memoria no se reconoce como un ser problema de la persona que sufre demencia. Si es depresión o demencia, se recomienda el tratamiento oportuno. Un examen físico puede ayudar a determinar si existe una causa médica para la depresión. Un médico geriátrico está especializado en el diagnóstico de depresión y las enfermedades en los ancianos. Si usted es un beneficiario de una persona de edad avanzada puede ser beneficioso para usted en la búsqueda de un especialista de atención de salud geriátrica.

¿Cómo puede ayudar a un querido mayor durante tiempos festivos y sentimientos de trista

Como miembro de la familia que cuida de una persona mayor de edad que esta deprimida , hazlo tu responsabilidad de involucrarse. La persona mayor generalmente niega cualquier problema o pueden temer ser enfermos mentales, que puede hacerlo mucho más difícil saber si la persona mayor está teniendo problemas. Puedes ayudar a la persona mayor sienta la magia de la temporada y sentirse amado por incluyendo los en general actividades tales como:—

Haciendo galletas - incluyendo distribuyéndolos a vecinos, familiares y amigos. * actividades en su iglesia - si usted o la persona de edad avanzada va a una iglesia , las iglesias están llenos de actividades que necesitan voluntarios. * Compras - compras navideñas pueden ser lento, pero siempre es bueno tener un compañero. * - simple o complicado, visitar a la familia o incluso quedarse en la ciudad y ver los sitios como si nunca has estado. * Villancicos * decoración - decorar una casa puede ser mucho tiempo, sacando todas las cajas y revisando todo. Involucrar a los niños, que un día. * fiestas - * Regalo embalaje - parece como si esto nunca termina y es una tarea fácil. * Voluntariado - recuerda que encontrar algo que se ajusta a las limitaciones físicas de la persona mayor. Si aman a los niños, visita un hospital infantil. Alimentación de las personas sin hogar puede ser humillante y divertido. * Evento planificación - una fiesta puede ayudar a la persona anciana sentir útil y productivo haciéndoles el organizador del partido, aunque es un pequeño. Su opinión es importante no sólo para ellos. Que delegar tareas a usted. * Regalo hacer - hacer regalos y ser ahorrativo es el nuevo Rolex de regalos, ir en Pinterest y encontrar algunos proyectos o manualidades fáciles. Su blog contendrá regalos costo efectivos y divertidos que durante la temporada. * Tener un baile o un espectáculo de talentos - ocupados a los niños y la persona de edad avanzada, usted puede organizar algo fácil - una depresión puede ser causada en su totalidad o en parte por la falta de una buena nutrición. Presentar y compartir comida con los ancianos que son ricos. * Ejercicio - limitaciones físicas de edad más avanzada hacen esto difícil. Pruebe ejercicios simples y trabajar su camino hasta los más complicados con el tiempo.

Recibiendo un tratamiento

Un corte de pelo o el afeitado caliente le pueden hacer sentirse maravilloso. Una pedicura es un bono para los hombres y las mujeres, la mayoría salones también harán un masaje de piernas durante la pedicura.*Amistad es fácil descuidar a amigos durante su vida, lo mismo pasa con los ancianos, sobre todo aquellos que confían en un cuidador. La vocación de sus amigos y la adquisición de ellos juntos con regularidad pueden ser una ayuda grande. Nadie está relacionado mejor con los ancianos, entonces los ancianos. Son un gran sistema de apoyo y pueden recomendar artículos y productos al uno al otro para ayudar con sus necesidades. El Aire fresco y Luz del sol * Frío o caliente, la luz del sol y el aire fresco son buenos para el alma, también ayuda con la Vitamina D. * Si la depresión de una persona mayor se une(se relaciona) a un querido pasado, la época de vacaciones puede hacer cosas particularmente dolorosas, pero hablar y rememorar sobre el difunto puede causar el compartimiento de sentimientos que muchos tienen y tienen que soltar. **Lo siguiente podría ayudar:** Scrapbooking sobre la persona *Caring en su historia es muy importante para generaciones más jóvenes. Scrapbooking acerca de la persona * cuidado en su historia es muy importante para las generaciones más jóvenes. * Comprar un regalo para el difunto - esto puede ser un recordatorio de tiempos más felices y asistir con abiertamente mantener viva la memoria del difunto * Hacer comida favorita del difunto * Recordar por medio de hablar en voz alta - ir alrededor de la habitación y cada persona dice lo extraña o recuerda acerca de aquellos que han pasado. Esto puede ayudar a las nuevas generaciones recuerden a los difuntos en una buena luz y ayudarles a gestionar mejor en los últimos años de la muerte...

LOCAL EVENTS

Panes y peces

Comida

Cada primer y tercer sábado. De forma gratuita. Venga a disfrutar la comida, la amistad y las conexiones. Todos bienvenidos. 11:30 a 1 de la tarde. 7 Dic y el 21 de Dic., Iglesia primero presbiteriana, Center Street y 200 Oeste. Cualquier pregunta llama a Rachel al 435.554.1081 o Amy .

Diferencias dentro Medicare Parts A, B, C and D

Hay 4 partes o niveles en Medicare:

Medicare Parte A, Hospital Insurance;

Medicare Parte B, Medical Insurance;

Medicare Parte C (Medicare Advantage), antes se llamaba Medicare + Choice; y

Medicare Parte D, Cobertura para medicamentos

Por lo general, personas que son más de 65 años de edad y a la Seguridad Social automáticamente califican para Medicare partes A y B. Así que la gente que ha estado recibiendo beneficios por incapacidad por dos años, personas que reciben beneficios por incapacidad y esclerosis lateral amiotrófica (enfermedad de Lou Gehrig) y personas que tienen insuficiencia renal permanente y reciban mantenimiento diálisis o un trasplante de riñón.

Parte A es pagado por una porción del impuesto a la Seguridad Social. Ayuda a pagar por la atención hospitalaria para pacientes hospitalizados, atención de enfermería especializada, cuidado de hospicio y otros servicios.

La parte B es pagada por las primas mensuales de inscritos y por los fondos generales del tesoro de Estados Unidos. Ayuda a pagar por honorarios de médicos, visitas del hospital de consulta externa y otros servicios médicos y suministros que no están cubiertos por la parte A.

Parte C (Medicare Advantage) planes permiten que usted elija recibir todos los servicios de salud a través de una organización de proveedores. Estos planes pueden ayudar a disminuir sus costos de recibir servicios médicos, u obtendrá beneficios adicionales por una cuota mensual adicional. Debe tener las partes A y B para inscribirse en la parte C.

Parte D (cobertura de medicamentos recetados) es voluntaria y los costos son pagados por las primas mensuales de Medicare y de los afiliados. A diferencia de la parte B en el que están inscritos automáticamente y debe optar por si no lo desea, con parte D usted tiene que optar en rellenando un formulario y inscribirse en un plan aprobado

Harmony Home Health ahora está sirviendo el área del valle Cache con nuestro programa diabético de especialidad. Hoy en día hay aproximadamente 25,8 millones estadounidenses con Diabetes, de esos 18,8 millones son diagnosticadas con otro 7 millones no diagnosticado. Si usted o un ser querido es dependiente de la insulina y son incapaces de administrar o conseguir su azúcar en la sangre bajo control, nuestro personal de enfermería especializado puede ayudarle en su hogar con sus cuidados diabéticos sin costo para usted a través de sus beneficios de seguro. Nuestros servicios incluyen: para asistencia de enfermería especializada en la gestión de su diabetes incluyendo la administración de insulina mientras que supervisar otra salud te preocupa puede tener. Trabajamos con su médico para ayudar a defender y comunicar sus necesidades de forma rutinaria. En armonía Inicio Salud nuestra misión es impactar las vidas de todos que tocamos de manera muy significativa, sincero y deliberada cada día. Llámenos al 877-463-3322 para ver cómo podemos ayudarle.



Beneficios de calabaza espagueti para su salud



Calabaza espagueti contiene ácidos grasos esenciales omega-3 y ácidos grasos omega-6. Mientras que los ácidos grasos omega-3 ayudan a prevenir enfermedades del corazón, inflamación ocasionada por la artritis y distintos tipos de cánceres, ácidos grasos omega-6 son ideales para la promoción de la función cerebral adecuada. Omega-6 tiene una gran variedad de minerales y vitaminas, que son esenciales para el buen funcionamiento de su cuerpo. Algunos de los recientes estudios de salud realizados han demostrado que la calabaza espagueti ayuda en el curado de cáncer de próstata y agrandamiento benigno de la próstata. Calabaza espagueti es altamente rico en beta caroteno, que es esencial en la prevención de la aterosclerosis. También tiene numerosos beneficios para la salud especialmente para personas con deficiencia de la insulina. El hecho de que la calabaza espagueti tiene un montón de potasio hace la dieta ideal para las personas con presión arterial. Increíblemente puede bajar la presión arterial alta si se consume con el tiempo. El folato contenido en la calabaza espagueti contribuye en el fortalecimiento de las paredes de los vasos sanguíneos, además de mejorar la circulación sanguínea.

Calabaza espagueti es una gran fuente de vitamina C y vitamina A, que también son antioxidantes. Pueden, por lo tanto, prevenir el daño celular. Porque la calabaza espagueti tiene mucha vitamina B, promueve el buen funcionamiento celular.

Cazuela de calabaza de espagueti con queso

Me gusta mucho la pasta. Vale. A quién quiero engañar. ¡OBSESIONO sobre la pasta!! ¿Y quién no ama la cremosa de la salsa de Alfredo? ¿Tengo razón? Esta Cazuela espagueti ofrece todo esa sabor cremoso y delicioso!

Ingredientes (Sirve 4)

- 2 Calabazas de espagueti
- 1 jarro (10-15 oz) Salsa Alfredo
- 1 and $\frac{1}{3}$ taza queso rallado mozerella
- salt and pepper to taste.

Instrucciones

- 1 Coloque la calabaza en una bandeja para hornear con borde. Haga orificios de 2-3 en la calabaza pinchándola profundas hendiduras con un cuchillo afilado. Gratinamos en el horno 60-65 minutos a 350 grados. Retirar del horno y dejar reposar durante 10-15 minutos.
- 2 Corte calabaza de longitud media, sabio y sacar las semillas.
3. Con un tenedor, ralle el interior de la calabaza, formando sus "fideos spaghetti". Sazonar con un poco de sal y pimienta.
- 4 Ahora agregar en taza de salsa Alfredo a cada calabaza la mitad. Mezcle bien hasta que se cubran toda su pasta de calabaza. Cubrir con la taza $\frac{1}{3}$ de queso rallado.
- 5 Coloque calabaza bajo el asador durante 2-3 minutos hasta que el burbujeante y derretido. COMER Y DISFRUTE!



Diciembre 2013



<p>2 Hawaiian Hay stacks Guisantes Mandarinas Panecillo</p>	<p>3 Sloppy Joes (sandwich) chips Ensalada de repollo Pera</p>	<p>4 Pizza en pan frances Verduras Italianos Mescla de fruta</p>	<p>5 Caldo Sandwich con Jamon Ensalda de zanahorias</p>	<p>6 Almuerzo Navideño </p>
<p>9 Casuela de atun Remolacha Albaricoque Pan de trigo</p>	<p>10 Baked Ziti (Pasta) Mescla de verduras Pan tostado con ajo Pure de manzana</p>	<p>11 Pescado Papas con queso Zanahorias Peras</p>	<p>12 Desayuno para el almuerzo</p>	<p>13 Cazula Mexicana Mescla de verduras Durazno Pancito de maíz</p>
<p>16 Steak Swisa Pure de papas Frijolitos verdes Manderinas Panecillo</p>	<p>17 Caldo Sandich de pavo Chips Ensalada de fruta </p>	<p>18 Casuela de frijolitos verdes Tator tots Pure de manzana Pan de trigo</p>	<p>19 Pap al Horno con Jamon Pera Panecillo</p>	<p>20 Espagetti Verduras Italianas Albaricoque</p>
<p>23 Sandwich con BBQ (Puerco) Verduras Duraznos Galleta</p>	<p>24 Cerrado</p>	<p>Cerrado</p>	<p>Cerrado</p>	<p>Cerrado</p>
<p>Cerrado</p>	<p>Cerrado</p>	<p>Porfavor llame 755.1720 con un dia de antemano. donación sugerida \$2.75 para los jubilados No jubilado paga \$5.00 en oficina</p>		

Diciembre 2013



<p>9:00 Sala de Ejercicio 9:00 Alcochar 9:00 Billar 9:10 Baile country 10:15 Tai Chi 11:15 Sentarse y estar en forma 12:30 Jeopardy 1:00 Bridge</p>	<p>9:00 Sala de Ejercicio 9:00 Alcochar 9:00 Billar 9:00 Ceramica 9:30 Wii Bolliche 11:15 Sientense y estar en forma 1:00 Pelicula</p>	<p>9:00 Sala de Ejercicio 9:00 Alcochar 9:00 Billar 9:10 Baile country 10:15 Tai Chi 10:30 Bingo 11:15 Sientense y estar en forma 1:00 Bridge</p>	<p>9:00 Sala de Ejercicio 9:00 Alcochar 9:00 Billar 9:15 Clogging 9:30 Wii Bolliche 11:15 Sientense y estar en forma 12:30 Sing Along</p>	<p>9:00 Sala de Ejercicio 9:00 Alcochar 9:00 Billar 9:10 Baile country 10:30 Bingo 11:00 Pickle ball 11:15 Sientense y estar en forma 1:00 Bridge</p>
<p>2 Pioneer Lodge 12 celebrar cumpleaños con Pioneer</p> <p>Curación Pacífico grupo de apoyo se reúne cada lunes 3-4 sunshine terrace</p>	<p>3</p> 	<p>4 9:00 Productos Basicos 1-3 Clase para hacer encaje</p>	<p>5</p> 	<p>6 Actividades por el día cancelados, programa y almuerzo navideño</p> <p>10-12 Presión arterial</p>
<p>9 Curación Pacífico grupo de apoyo se reúne cada lunes 3-4 sunshine terrace</p>	<p>10 10-12 Comprobar Azúcar en la sangre y niveles de oxígeno</p> <p>Alpine home medical va a venir a arreglar cualquier silla de ruedas o andadores</p>	<p>11 1-3 Clase para hacer encaje</p>	<p>12 10:30 Confección de tarjetas 1:00 Examen del Pie AARP Conducción Defensiva 12-4 pm</p>	<p>13 10-12 Presión arterial 12:00 Blue Grass Band</p>
<p>16 Curación Pacífico grupo de apoyo se reúne cada lunes 3-4 sunshine terrace</p>	<p>17</p>	<p>18 1-3 Clase para hacer encaje</p>	<p>19 10:30 CNS(Enfermeras) van estar para envolver sus regalos, si es necesario necesita ayuda</p> 	<p>20 12:00 Colleen F. Gordon Guitarist/ Singer</p> <p>10-12 Presión arterial</p>
<p>23 Curación Pacífico grupo de apoyo se reúne cada lunes 3-4 sunshine terrace</p>	<p>24</p> 	<p>25 Centro Cerrado</p>	<p>26 Centro Cerrado</p>	<p>27 Centro Cerrado</p>
<p>30 Centro Cerrado</p>	<p>31 Centro Cerrado</p>			