

# CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

January 2014

Nos gustaría dar las gracias al Mercado, Smiths en 750 North Main, Logan por su generosa donación de Navidad a nuestro centro para personas mayores. Donaron una nueva máquina de coser, palomitas de maíz para el día de nuestra película y una variedad de premios BINGO (toallas de papel, papel higiénico, Macarones con

*8 Enero a las 9:00 recogida de productos  
20 ENERO - estaremos cerrados por Martin Luther King Jr.*

*Cada viernes en 12:10 vamos a tener un "Almuerzo y Aprender". Esto consistirá en un programa musical o destacará un servicio que está disponible en nuestra comunidad para ayudar a mayores y sus familias. Nos estamos dando cuenta de que este es el único momento para que todos nos reunimos y compartimos información importante. Si no está interesado en el tema que se presenta o el programa presentada silenciosamente despidete y dejan al resto de nosotros disfrutar del programa o aprender sobre cosas que son importantes para nosotros. Si hay pasteles para rifarse se hará después del programa. Para reporter abuso al vulnerable y anciano llame á : 1-800-371-7897*

*240 North 100 East Logan,  
Utah 84321*

*Telefono: (435)755-1720*

*FAX: (435)752-9513*

*HOURS: 9:00 A.M. – 4:00 P.M.*

**Ahora estamos en Facebook. Asegúrese de hacer clic en "me gusta" en la página Cache County Senior Citizens Center Facebook. Vamos a publicar eventos, calendario de actividades, nuevos anuncios y los entresijos.**

## **RESOLUCIONES DE AÑO NUEVO PARA**

**Participar en actividades de salud cognitiva:** Mantén tu mente comprometida y estimulado a través de una clase de lengua, club del libro o jugar juegos de cerebro y curiosidades en la computadora.

**Ejercer o iniciar una nueva actividad física:** ejercicio no tiene que agotar y ciertamente no tienes que sentirte como un trabajo. El Cache County Senior Center ciudadanos ofrece: Line Dancing - el lunes, el miércoles y el viernes a las 9:10, Tia Chi – el lunes y el miércoles a las 10:15, Sit-n-Be Fit – lunes a viernes en 11:15, Walking clase – bola de pepinillo y el lunes a las 10:30 – viernes a las 11:15.

**Comer más alimentos frescos:** hacer una promesa a comer más frescos y saludables frutas y verduras.

**Hacer su hogar más seguro:** según los centros para el Control de la enfermedad, uno de cada tres adultos mayores de 65 años cae cada año. Muchas de estas caídas son evitables, especialmente si se aplican los consejos de seguridad en el hogar. Consejos como cuerdas de pasarelas, tener buena iluminación cerca de camas en movimiento y grabar abajo los bordes de alfombras y tapetes puede ayudar enormemente a disminuir el número y la severidad de cataratas para personas mayores.

**Programar cheques regulares:** Desafortunadamente, con la edad viene un aumento del riesgo de enfermedad y otras complicaciones tales como hipertensión arterial, osteoporosis y otras afecciones médicas. Asegurarse de que usted tiene un chequeo anual regular puede ayudar a la detección temprana y prevención.



## 10 Symptoms of Caregivers Stress

1. **Negación** acerca de la enfermedad y su efecto sobre la persona que ha sido diagnosticada. (*Sé que mamá se va a poner mejor.*)
2. **Ira** a la persona con la enfermedad de Alzheimer, la furia que no existe cura o la ira que la gente no entienda lo que está pasando. (*Si me lo pide que una vez más, ¡voy a gritar.*)
3. **Retraimiento social** de amigos y actividades que una vez trajeron a placer. (*No me importa ya que junto con los vecinos.*)
4. **Ansiedad** sobre el futuro. (*¿Qué pasa cuando necesita más cuidado que puedo proveer?*)
5. **Depresión** que comienza a romper su espíritu y afecta su capacidad de adaptarse. (*No me preocupo más.*)
6. **Agotamiento** que hace casi imposible para completar las tareas diarias necesarias. (*Estoy demasiado cansado para esto.*)
- Insomnio** causado por una interminable lista de preocupaciones. (*¿Y si ella se aleja de la casa o cae y lastima a sí misma?*)
- Irritabilidad** que conduce a cambios de humor y desencadena acciones y respuestas negativas. (*Déjame en paz.*)
10. **Falta de concentración** que hace difícil realizar tareas familiares. (*Estaba tan ocupada, me olvidé que teníamos una cita.*)
11. **Dolencias** que empiezan a tomar un peaje mental y físico. (*No puedo recordar la última vez que me sentí bien.*)

24/7 Línea de Ayuda 800.272.3900

[www.alz.org/espanol](http://www.alz.org/espanol)

Estamos buscando material impreso franelado con un imprese para bebé para hacer colchas de bebé para el Bear River Head Start. Son una organización sin fines de lucro cuyo objetivo es ayudar a los niños de familias de bajos ingresos proporcionando servicios de desarrollo infantil de alta calidad. Como parte de sus servicios, proporcionan apoyo para madres embarazadas y niños recién nacidos.



## Consejos para manejar el estrés

Si usted experimenta síntomas de estrés sobre una base regular, consulte a su médico. Haciendo caso omiso de los síntomas puede causar su salud física y mental a declinar. **Saber qué recursos están disponibles.** Programas de día para adultos, asistencia en el hogar, enfermeras a domicilio y entrega de comida son sólo algunos de los servicios que pueden ayudarle a gestionar las tareas diarias. Utilice nuestro buscador de recursos en línea de comunidad o póngase en contacto con el capítulo local de la Alzheimer Association para obtener ayuda en la búsqueda de recursos de cuidados de la enfermedad de Alzheimer en su comunidad. Uso Navigator de Alzheimer, nuestra herramienta en línea gratuita que ayuda a evaluar sus necesidades, identificar pasos de acción y conectar con los servicios y programas locales.

**Obtenga ayuda.** Tratando de hacer todo por sí mismo le dejará exhausto. Buscé el apoyo de familiares, amigos y cuidadores pasando por experiencias similares. Dile exactamente lo que pueden hacer para ayudar a otros. La Asociación de la enfermedad de Alzheimer línea 24/7 (800.272.3900), tableros de mensajes en línea y grupos de apoyo locales son buenas fuentes de confort y tranquilidad.

**Utilice técnicas de relajación.** Existen varias técnicas de relajación simple que pueden ayudar a aliviar el estrés. Probar más de uno para encontrar que funciona mejor para usted. Las técnicas incluyen:

Visualización (mentalmente pensando en un lugar o situación que es pacífica y tranquila)

Meditación (que puede ser tan simple como dedicar 15 minutos al día para soltar todos los pensamientos estresantes)

Ejercicios de respiración (ralentizando su respiración y enfocando respirando profundamente)

Relajación muscular progresiva (apretar y luego relajar cada grupo muscular, comenzando en un extremo de su cuerpo y trabajar su camino hasta el otro extremo) aprender más sobre las técnicas de relajación en el sitio web de Mayo Clinic.

**Ponerse en movimiento.** Actividad Física en forma alguna, pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar. Incluso 10 minutos de ejercicio al día puede ayudar. Dar un paseo. Realice una actividad que le gusta, como la jardinería o baile.

**Hacer un tiempo para usted mismo.** Como proveedor de cuidados, es difícil encontrar tiempo para sí misma, sino que permanece conectado con los amigos, la familia y las actividades que más le gusta es importante para su bienestar. Incluso si se trata de sólo 30 minutos a la semana, de labrarse un pocket de tiempo sólo para ti.

**Convertirse en una persona educada.** A medida que la enfermedad avanza, la nueva capacidad de ser cuidadores pueden ser necesarias. La Alzheimer's Association ofrece programas para ayudarle a entender mejor los cambios que acompañan a Alzheimer.

**Cuidar de sí mismo.** Visite a su doctor regularmente. Ver la dieta, el ejercicio y descansar lo suficiente. Asegúrese de que usted permanezca saludable le ayudará a ser una mejor persona.



**Torneo de boliche de la Wii**

**Fecha: 21 de enero**

**Tienes que estar registrado  
por el 14 de enero.**

**Nos estarán compitiendo  
contra**

## Eventos en la com- munidad

**Panes y peces,**

**Cada primer y tercer sábado  
de forma gratuita, venga y  
disfrutar de la comida, la  
amistad y las conexiones.**

**Todos bien venidos 11:30—1  
pm. Enero 4th & 18th, Iglesia  
primero presbiteriana , Cen-  
ter street y 200 Oeste.**

**Cualquier pregunta llama a  
Rachel 435-554-1081 Amy  
435.881.9211.**

Con el nuevo año aquí todos estamos pensando de metas a alcanzar. Resoluciones de año nuevo más populares por USA Today incluyen:

- Beben menos Alcohol
- Comer alimentos saludables
- Obtener una mejor educación
- Conseguir un trabajo mejor
- Póngase en forma
- Bajar de peso
- Gestionar la deuda
- Manejar el estrés
- Dejar de fumar
- Reducir, reusar y reciclar
- Ahorrar dinero
- Tome un viaje
- Ofrézcase como voluntario para ayudar a los demás

Muchos de nosotros iniciará un programa de dieta y el ejercicio de este mes. Si este año es algo como todos los demás, y ¿por qué no sería? La mayoría de nosotros se deja la dieta y guardar la ropa de gimnasia antes de que siquiera se derrite la nieve. Lo que sugiero es encontrar respuestas a sus preguntas de salud, encontrar a un amigo con objetivos comunes para ayudar a mantener unos a otros en pista y luego celebrar el éxito y lo más importante, se da cuenta de que la moderación en todas las cosas se aplica a tanto comer, rutinas de ejercicio y establecimiento de metas.

Por favor, manténgase seguro con el hielo y la nieve aumenta nuestro riesgo de caídas y lesiones. Mantenga paseos y escaleras borradura por derretimiento de hielo o arena para tracción adicional. Use zapatos antideslizantes y usar un andador o un bastón si han sido alentados a por un médico o terapeuta. Comer una variedad de frutas y verduras le ayudará a mantenerse saludable. Consulte a su médico cuando sea necesario. Si usted tiene diabetes, controlar el nivel de azúcar en su sangre, ten cuidado con lo que comé

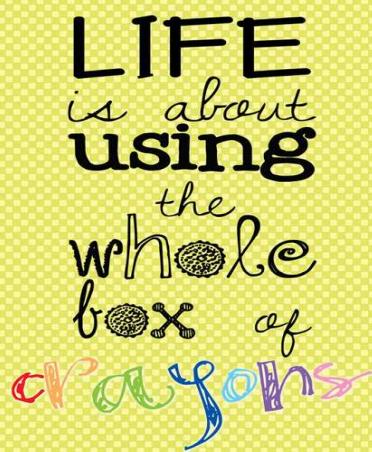
enfatizarse lo suficiente que la mayoría de los gérmenes son introducidos por nosotros no lavarnos las manos con jabón a menudo y durante mucho tiempo suficiente. Si su resolución es para mover extra cada día o para comer más sano, le deseamos un sano y feliz año nuevo!

En Dignity Home Health and Hospice queremos que estés saludable. Si se enferma, necesita asistencia para ayudarle a permanecer en su hogar, terapia de rehabilitación, un hospicio para un ser querido, o cuidado de la herida, queremos ayudarle con sus necesidades médicas. Proporcionamos atención de enfermería, cuidado personal por CNAs, terapia física, terapia ocupacional, terapia del habla, nutricionista, Trabajador Social, Masoterapeuta, hospicio capellán, Hospice Medical Director y respiro y otros servicios a través del programa de voluntarios de Hospice.

Dignity es nuevo a Logan con el nuevo sitio que se abrió en noviembre. El personal, sin embargo, todo son de Cache Valley y hay más de 125 años de experiencia combinada. El sitio de Logan se encuentra dentro de la Pioneer Valley Lodge. Dignity ha estado sirviendo a clientes de Utah desde 2007.

Nuestras clínicas mensuales de pie con el Dr. David Bell se llevan a cabo en nuestra oficina. Servicio de cuidado personal puede ser cubierto a través de muchos programas y renuncias. Trabajamos con VA a obtener beneficios para ambos aquellos que sirven en cualquier guerra, sino también sus esposas. Somos un proveedor preferido para presumir y le ayudará a obtener la asistencia que necesita.

Si usted está buscando una oportunidad de servir y quisiera ser un hospicio voluntario, por favor contáctenos en 435-374-4030.



Los humectantes diariamente no sólo ayudan a impedir que se agrieta pero también ayudar en el reconocimiento temprano de un problema. Lávese las manos con frecuencia. Esto no puede

# **Remedios para la gripe**

**Remedio #1:** Beba muchos líquidos para ayudar a romper su congestión. Agua potable o jugo evitará una deshidratación y mantener la garganta húmeda. Debe beber al menos 8 a 10 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Incluyen líquidos tales como agua, bebidas deportivas, tés de hierbas, jugos de fruta o ginger ale. También ayudaría a sopa de pollo de tu madre! (Límite cola, café y otras bebidas con cafeína porque actúa como un diurético y puede deshidratar te).

**Remedio #2:** Inhalar vapor para aliviar su congestión y secreción nasal. Mantenga su cabeza sobre una olla de agua hirviendo y respirar por la nariz. Que tenga cuidado. Si el vapor quema la nariz, respiran más lentamente. Usted puede comprar un humidificador, pero el vapor será el mismo que el agua en la cocina. La humedad de una ducha caliente con la puerta cerrada, aerosoles nasales con solución salina o un humidificador ambiental es tan útil para aliviar la congestión.

**Remedio #3:** Suéntese la nariz a menudo, pero hacerlo de forma adecuada. Es importante para sonarse la nariz con regularidad cuando tiene un resfriado, en lugar de absorberlo para dentro. Pero cuando vuelas duro, la presión puede llevar flema portadores de gérmenes en sus pasajes de oído, causando dolor de oído. La mejor manera de sonarse la nariz es presionar un dedo sobre una fosa nasal mientras sopla suavemente para despejar la otra.

**Remedio #4:** Utilizar aerosoles nasales salinos o hacer tu propia sal agua enjuague para irrigar la nariz. Agua salada enjuague ayuda a romper congestión nasal mientras también quitar las partículas de virus y bacterias de la nariz. Aquí está una receta popular:

Mezcle 1/4 cucharadita de sal 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio en 8 onzas de agua tibia. Llene una jeringa de bulbo con esta mezcla (o utilizar una vasija, disponible en la mayoría de las tiendas de alimentos saludables). Incline la cabeza sobre un lavabo y suavemente usando la jeringa de bulbo, rocíe el agua salada en la nariz. Mantenga una fosa nasal cerrada aplicando presión con los dedos de luz mientras chorros de la mezcla de sal en la otra fosa nasal. Déjelo escurrir. Repita dos o tres veces y luego tratar la otra fosa.

Para evitar exponerse a otras infecciones y bacterias, es importante mirar lo que pones en tu nariz. Según los CDC, si usted está irrigando, lavado o enjuague sus senos, usar agua destilada, estéril, o agua para compensar la solución de riego previamente hervida. También es importante aclarar el dispositivo de riego después de cada uso y dejar abierta al aire seco.

**Remedio #5:** Quédese caliente y descansado. La permanencia caliente y el descanso cuando primero baja con un frío o la gripe ayudan a su cuerpo a dirigir su energía hacia la batalla inmune. Esta batalla impuestos el cuerpo. Así déle poca ayuda acostándose bajo una manta para quedarse caliente si es necesario.

**Remedio #6:** Hacer gárgaras con agua tibia con sal. Hacer gárgaras puede humedecer una llaga o garganta áspera y alivio temporal. Pruebe una media cucharadita de sal disuelta en 8 onzas de agua caliente cuatro veces al día. Para reducir el cosquilleo en la garganta, intente un astringente para hacer gárgaras, como el té que contiene tanino, para apretar las membranas. O utilizar un espesor variable, hacer gárgaras con miel, muy popular en la medicina popular. Pronunciada una cucharada de hojas de las frambuesas o el zumo de limón en dos tazas de agua caliente, mezclar con una cucharada de miel. Deje que la mezcla enfrie a temperatura ambiente antes hacer gárgaras.

**Remedio #7:** Beba líquidos calientes. Los líquidos calientes alivian la congestión nasal, previenen la deshidratación y calman las membranas incómodamente inflamadas que rayan su nariz y garganta. Si tan se atora no puede dormir por la noche, intentar toddy caliente, un remedio histórico. Haga una taza del té de hierbas caliente. Añada una cucharilla de la miel y un pequeño tiro (aproximadamente 1 onza) de whisky o bourbon si desea. Limítese a uno. Demasiado alcohol inflama aquellas membranas y es contraproducente.

**Remedio #8:** Tome una ducha llena de vapor. Las duchas llenas de vapor humedecen sus pasos nasales y le relajan. Si es mareado de la gripe, dirija una ducha llena de vapor mientras se sienta en una silla cerca y toma un baño de la esponja.

**Remedio #9:** Pruebe una gota pequeña de ungüento mentolado bajo la nariz para ayudar a abrir pasajes de respiración y ayudar a restaurar la piel irritada en la base de la nariz. Mentol, eucalipto y alcanfor tienen ingredientes anestésicas suaves que pueden ayudar a aliviar el dolor de una nariz frotan el crudo.

**Remedio #10:** Aplique compresas calientes alrededor de tus senos congestionados. Usted puede comprar bolsas reutilizables calientes en una farmacia. O hacer de las suyas. Tome un trapo húmedo y caliéntelo durante 30 segundos en el microondas. (Prueba la temperatura primero para asegurarse de que es adecuado para usted.)

**Remedio #11:** Dormir con otra almohada bajo la cabeza. Esto ayudará a aliviar la congestión nasales. Si el ángulo es muy incómodo, intente colocar la almohada entre el colchón y la base de resortes para crear una pendiente más gradual.

**Remedio #12** Aprenda sobre los remedios naturales como el zinc, echinacea y vitamina C. Personas buscando remedios naturales fríos a menudo recurren a suplementos. Muchos de estos remedios no se ha demostrado que ayuda y algunos daño.

Zinc: Mientras los estudios tempranos mostraron que el zinc podría ayudar a rechazar un frío más rápidamente, parece que el último consenso es que el zinc tiene una ventaja mínima a lo más. Según la Administración de Alimentos y Fármacos, el spray nasal de zinc puede causar la pérdida permanente del olor.

Un Efecto calmante por su garganta  
 Exprimir el jugo de medio limón entero  
 1 taza de agua muy caliente  
 1-2 TB de miel  
 Agitar y servir!



Un informe de 248 páginas, 'La salud beneficios de frutas cítricas,' lanzado por el grupo de investigación australiana CSIRO (The Commonwealth investigaciones científicas e industriales), de diciembre de 2003 comentarios 48 estudios que muestran que una dieta rica en frutas cítricas proporciona un efecto protector estadísticamente significativo contra algunos tipos de cáncer, además de otros 21 estudios muestran una tendencia no significativa hacia la protección.



Los cítricos parecen ofrecer la protección contra la orofaringe, esófago y laringe (boca, laringe y faringe), y cáncer al estómago. Para estos tipos de cáncer, los estudios muestran las reducciones en el riesgo de 40% a 50 %. Un amplio estudio en los ESTADOS UNIDOS en el CSIRO informe demostró que una porción adicional de frutas y verduras al día reduce el riesgo de accidente cerebrovascular en un 4 %, y este aumento por 5 o 6 veces para los cítricos, alcanzando un 19% de reducción del riesgo de accidente cerebrovascular de consumir una porción adicional de cítricos al día. Una naranja tiene más de 170 diferentes fitonutrientes y más de 60 flavonoides, muchos de los cuales han demostrado tener anti-inflamatorio, antitumoral y coágulos de sangre inhibiendo las propiedades, así como efectos antioxidantes fuertes. Beneficios para la salud de naranjas continuarán con su fibra; una sola naranja proporciona 12,5% del valor diario de fibra, que se ha demostrado para reducir niveles altos de colesterol, ayudando así a prevenir la ateroesclerosis. Fibra también puede ayudar al mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control, que puede ayudar a explicar por qué las naranjas pueden ser una merienda muy saludable para las personas con diabetes. Además, el azúcar natural de la fruta en las naranjas, fructosa, puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre de levantamiento demasiado alto después de comer. La fibra en las naranjas puede tomar sustancias químicas causantes de cáncer y mantenerlos alejados de las células del colon, proporcionar una línea de protección contra el cáncer de colon. Y la fibra en las naranjas puede ser útil para reducir el incómodo estreñimiento o diarrea en aquellos que sufren de síndrome de intestino irritable. Además de las naranjas fitonutrientes,

## *Galletas de naranja*

2 naranjas medianas	1/2 taza mantequilla con sabor a mantequilla
1 taza de azúcar	1/2 taza de leche
2 tazas de harina	1 cucharadita de polvo para hornear
1/2 cucharadita	
de bicarbonato de sodio	1/2 cucharadita sal
2-1/2 tazas azúcar de polvo	1 cucharada de mantequilla, derretida

### Direcciones :

Con un cuchillo afilado, marque cada naranja en cuartos; quita la cáscara. Utiliza un cuchillo para quitar la parte blanca de la naranja y de la cascara; Desecha la parte blanca. Corte las naranjas en cuatro y ponerlo en una licuadora. Agrega la cascara a la licuadora y taparlo. Procesarlo hasta que este Lisa (la mezcla debe medir 3/4 taza).

En un recipiente grande, Bata la mantequilla y azúcar hasta que esté suave y esponjoso.

En otro recipiente vas agregar la leche ye 6 chcharadas a la naraja liquada 6 cucharadas naranja mezcla. Mecle la harina, el polvo de hornear, bicarbonato de sodio y la sal, y añada gradualmente al la mezcla acremada.

Pasar por cucharadita redondeada de 2 pulgadas aparte sobre las hojas engrasados para hornear. Hornee a 350° durante 10-13 minutos o hasta que cuaje y los bordes estén ligeramente dorados. Ponerlos en un alambre bastidores para enfriar.

Para el glaseado, en un tazón pequeño, combine azúcar en polvo, con mantequilla y poner sobre en galletas refrigeradas

24 Servings Bake: 10 min.

## **Refrigerator and Left Over Food Safety**

**PROFUNDAMENTE EN NUESTRO REFRIGERADOR**

**POR JACK PRELUTSKY**

- Mantenga su refrigerador entre 34 °F y 40 °F. Refrigerador termómetros están disponibles para ayudar a controlar la temperatura en el interior del aparato. Esto evitara que los alimentos perecederos fuera de lo que se denomina la "zona de peligro" 40 °F) o superior. Mantenga un termómetro para refrigerador dentro de la nevera en todo momento.
- Utilizar los alimentos rápidamente y no esperan que los alimentos siguen siendo de alta calidad para la longitud máxima de tiempo. Abrió y parcialmente los elementos que usa normalmente empeorando más rápidamente que los paquetes sin abrir.
- Papel de aluminio, envolturas de plástico o bolsas o recipientes herméticos son las mejores opciones para almacenar la mayoría de los alimentos en el refrigerador. Platos abiertos pueden resultar en los olores del refrigerador, alimentos secos, pérdida de nutrientes y el crecimiento de moho.
- No apile los alimentos herméticamente o cubrir los estantes del refrigerador con papel de aluminio o cualquier material que impide la circulación de aire de la comida para la refrigeración rápida y uniformemente.
- Algunos alimentos, como leche, carnes y sobras, deben mantenerse más fríos que otros.
- La parte más fría del refrigerador es generalmente la zona más cercana al congelador, pero un termómetro de refrigerador proporcionará un control preciso para cada dispositivo.
- Refrigere los alimentos rápidamente y a una temperatura adecuada para ralentizar el crecimiento de bacterias y prevenir la intoxicación alimentaria.
- Los alimentos sobrantes de comida no deben permanecer fuera de refrigeración más de dos horas. En climas cálidos (90° F o superior), este tiempo se reduce a una hora.

**Perecederas sobras de una comida no deben permanecer fuera de refrigeración más de dos horas. En climas cálidos (80° F o superior), este tiempo se reduce a una hora.**

**Aquí encontrará algunas pautas generales para almacenar las sobras:**

En el refrigerador,  
Hay un lugar especial  
para la comida que ha existido un rato...lo mantenemos, por si acaso.

"Probablemente es demasiado viejo  
para comer" mi madre le gusta decir.  
"Pero no creo que es bastante Viejo pa-  
ra tirarlo a la basura."

Permanece allí durante un mes o más  
Para madurar en el frío,  
Y pronto nos damos cuenta se aglutina  
borrosas  
Molde de multicolores.  
Los racimos son cada día mayores,  
Nos damos cuenta también de esta  
manera,  
Pero sobre todo lo que podemos ob-  
servar  
Es un olor especial.  
Cuando finalmente todo se vuelve  
una desagradable masa  
de fango,  
mi madre lo toma y dice:  
"Al parecer, es tiempo."

Lo dejó en el bote de  
basura,  
Aunque no sin pesar,  
luego llena el espacio  
con otros alimentos  
todavía no es tan antig-



## **Período de inscripción de Medicare — el 1 de Enero—14 de Febrero**

Si usted está en un plan Medicare Advantage, usted puede dejar su plan original y, a continuación, cambie a Medicare. Su Original de Medicare cobertura comenzará el primer día del mes siguiente. Si cambia a Original Medicare durante este período, tienen plazo hasta el 14 de febrero para unirse también un Plan de recetas médicas de Medicare para agregar cobertura de medicamentos. Su cobertura de medicamentos recetados se iniciará el primer día del mes después de que el plan obtiene el formulario de inscripción.

Nota: Durante este período, usted no puede:

Cambiar de plan Medicare original a un plan Medicare Advantage.

Cambiar de un Plan Medicare Advantage a otro.

Cambiar de un plan de recetas médicas de Medicare a otro.

Únete, cambiar o dejar un Plan de cuenta de ahorros médicos de Medicare.



# Enero 2014



Porfavor llame 755-1720 con un diá de antemano.	Donación sugerida \$2.75 para las per- sonas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad	1 Año Nuevo Cerrado	2 Caldo de tomate– Florentine Ensalada de juevo Sandwich Mescla de fruta	3 Chicken Cordon Bleu Arroz Zanahorias Peras Panecito
6 Turkey Tetrazzini Mescla de verduras Pure de manzana Panecito	7 Caldo de lentejas Club Sandwich Ensalada de guisante Mandarinas	8 Peces Crujientes horneados Mescal de verduras Albaricoques Pan de Trigo	9 Enchiladas Frijoles Maíz Peras Jell-O	10 Pollo filete frito Puré de papas Judías Verdes Melocotones Panecito
13 Potato Soup Sandwich de Jamòn Ensalada de 4 fri- joles Albaricoque	14 Pollo con romero so- bre pasta Mescla de verduras Postre de fruta Panecito	15 Fajitas de carne Arroz Español Maíz Melocotón Melba Pudín	16 ESPAGUETI cocido al horno Verduaras italiano Puré de manzana Pan de ajo	17 Macarones con queso y jamòn Guisantes Fruta variada Panecito
20 Martin Luther King Day Closed	21 Sandwich Francés Fichas Pasas Zanahoria en- salada Los melocotones Cookie	22 Albóndigas suecas w / fideos Guisantes Ensalada de manza- na Rodillo	23 Filetes de pollo Puré de papas Judías verdes Peras Pan de trigo	24 Pollo en caerola con broccoli Remolachas Postre de manzana
27 Bar de papas al hor- no Vegetales mixtos Albaricoques Panecito	28 Pollo Alfredo Mezcla de verduras Plátanos Pan de ajo	29 Patio Soup Ensalada de espinaca Albaricoques Panecito Galleta	30 Lasaña Mescla de verduras Apn de Ajo Fruta Tropical	31 Sweet and sour Pork Arroz Egg roll Verduaras Orien- tales Piña Galleta fortuna

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 12:30 Jeopardy 1:00 Bridge	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:00 Ceramics 9:30 Wii Bowling 11:15 Sit-n-be-fit 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 1:00 Bridge 1:00 Bobbin and Lace	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:15 Clogging 9:30 Wii Bowling 11:15 Sit-n-be-fit 12:30 Sing Along	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:10 Line Dancing 10:30 Bingo 11: Pickle Ball 11:15 Sit-n-be-fit 1:00 Bridge
		1  Center Closed	2	3  Blood Pressure  10-12
6  10:30 Viaje des de su silla(Australia)  12:30 Pioneer Lodge / Cumpleaños	7 1:00 Pelicua  <u>The Winning team</u>	8 9:00  Entrega de productos basicos	9  10:30 confección de tarjetas  1:00 Clinca de pie	10  <b>Almuerzo y aprender</b> Alpine Medical "Mobilidad"  Chequeo de Presión Arterial  10-12
13	14 10:30 Alpine medical repara sillas de rueda  1:00 Movie  <u>To Catch a Thief</u>	15  1-3 Bobbin and Lace  Clinica de pie	16	17  <b>Almuerzo y aprender</b> BRHD Seguridad de medicaciones  Presión Aterial  10-12
20  <b>Dia Martin Luther King</b>  Cerrado	21 1:00 Pelicula    <u>Gypsy</u>	22	23	24  <b>Almuerzo y aprender</b> Brain Health USU  Presión Arterial  10-12
27	28 1:00 Clinica de pie  1:00 Movie  <u>An Affair to Remember</u>	29	30	31  <b>Almuerzo y aprender</b> Logan Fire Department  Presión Aterial  10-12