

CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

Febrero 2014

5 Febrero a las 9:00 recogida de productos básicos

17 FEBRERO -Día de Presidente- cerrado

Para reportar el abuso de persona mayor de edad y abuso de adultos vulnerables, por favor llame: 1-800-371-7897

Todos los viernes a las 12:20 vamos a tener un almuerzo y aprender!"

*Viernes-Febrero 7: : Dignity Home & Health

*Viernes-Febrero 14: Programa Musical de San Valentín con Colene Gordin

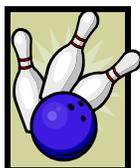
*Viernes-Febrero 21: Señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer

*Viernes-Febrero 28 Conectando las generaciones USU

* Cada Jueves a la 1:15 nuestras clases de la Universidad Senior. Las clases tendrán una duración de 10 semanas y el costo es de \$10.00 para el semestre.

* ¿Necesita hacer sus impuestos? Llame a nuestra oficina y programaremos una cita para usted.

* El lunes a las 9:15 que estamos iniciando un **BREAKFAST CLUB!** Estaremos hablando de los acontecimientos actuales y participaremos en actividades que nos deparan. Por favor únase a nosotros!



Marvie anotó un 257 en Wii bowling!! Fue bastante emocionante verla Bol 7 strikes seguidas!!!!!!

Acompáñenos el martes y el jueves de 9:30-12. Estaremos tomando un descanso para almorzar y seguir jugando luego.



¡¡Podría usted creerlo!!!! ¡¡Steve lanzó un juego perfecto!!! ¡¡Él marcó 300!!!... El es mis ¡¡héroe!!! Venga y trata de gana a STEVE!!

MENSAJE DE LA DIRECTORA

El otro día un señor trajo un programa del entierro para una querida señora que vino a nuestro Centro. Ella tenía noventa años y había vivido una vida plena. Esto me hizo pensar en todas las cosas que había hecho en su vida para su familia y amigos.

Me recordó de un poema de Linda Ellis llamada "La Carrera". Cuenta de un hombre que habla en un entierro para un amigo. "Él se refiere a las fechas en la lápida, desde el principio... hasta el final."

Y luego dice "lo que importó sobre todo era la carrera entre aquellos años." "Lo que importa es cómo vivimos y amamos y cómo gastamos (pasamos) nuestra carrera." ¿? "Cómo gasta (pasa) su carrera? ¿Cómo trata a otros, es esto con bondad y respeto? ¿Busca el bien en otros? ¿Es una persona buena? ¿Es un ejemplo bueno por las cosas que hace y dice? ¿Qué va la gente a recordar sobre usted? "De este modo, cuando el que su elogio lee con las acciones de su vida para refundir... ¿Estaría orgulloso de las cosas que dicen sobre cómo pasaste su carrera?"

240 North 100 East Logan, Utah 84321

Telefono: (435)755-1720

FAX: (435)752-9513

HORARIO: 9:00 A.M. – 4:00 P.M.

www.cachecounty.org

Facebook: cache county senior citizens center





Los niños se han ido, la casa es muy grande, el césped requiere mucho trabajo; o tal vez desea acercarse al centro de la ciudad o ser parte de una comunidad de adultos mayores. Para la mayoría de los adultos de mayor edad, llega un momento cuando necesita o requiere reducir su hogar. La parte más fácil puede ser empacando sus pertenencias. El aspecto más difícil es decir adiós a lo que puede ser una vida de recuerdos o elegir lo que es esencial para usted. ¿Qué puedes regalar o renunciar? ¿Quién debería ser el recipiente? ¿Qué debería guardar? Para los adultos mayores de 60, sólo la muerte de un cónyuge y divorcio fila como más estresante que mudarse a una enfermería o asilo, según la escala de calificación de reajuste Social — la escala de estrés.

Preservar los documentos y fotos

Si tienes cajas de fotos y documentos (su trabajo universitario sobre Darwin o la nota de jardín de la infancia de su hija) son demasiado voluminoso para mantener alrededor pero todavía significativo, una opción es digitalizarlas. No sólo puede librarse de las cajas de almacenamiento, pero los documentos y fotos son accesibles instantáneamente en su computadora.

Puede escanear los productos de papel o puede utilizar un servicio que le permitirá realizar el pago de una tarifa. La mayoría los escáneres de superficie plana o impresoras multifunción para escanear las fotos, pero si lo que buscas es calidad y velocidad, usted debe comprar un dispositivo que es sólo para escanear fotos y/o viejo se desliza.

Si no tienes tiempo para escanear, sitios web como GoPhoto, SnapFish y ScanMyPhotos. Estos servicios pueden a menudo editar las fotos, así como proporcionar un DVD o CD. Para preservar y convertir videos y películas en DVD, están disponibles para ayudar a servicios online como ScanDigital.com o lugares locales tales como Walgreens. Puedes guardar tus fotos en línea o en su computadora, aunque una copia de seguridad en línea para los cuadros preciados es una buena idea. Sitios como Shutterfly, Photobucket, Flickr, SmugMug y Picasa de Google proporcionan espacio de almacena-

miento, que a veces es limitado. Usted puede comprar más espacio por una módica suma mensual, a menudo tan poco como \$2. Facebook es otra opción gratuita y popular. Si no confías en el Internet, un disco duro externo que se conecta al ordenador es otra buena opción.

Consejos para la Reducción

Comience despacio: Será emocionalmente más fácil abordar un cuarto (espacio) o parte de un cuarto (espacio) a la vez, dándose algunas rupturas entre.

Usted puede comenzar con un cuarto, como un baño, que tiene menos impacto emocional.

Organizarse: Averiguar exactamente cuánto espacio usted tendrá en su nuevo hogar, incluyendo el almacenamiento en la cocina, closets y gabinetes. Para mantenerse organizados, crear un lugar donde puede amontonar sus cosas en grupos, por ejemplo; las cosas que desea mantener, dar a familia y amigos, vender/donar o tirar. Para poder desasarse más fácil de sus cosas, toma fotos de lo que estás dejando atrás. Para ayudar con el proceso de tomar de decisiones, a veces es más fácil preguntar, "¿Qué absolutamente necesito" o "¿Qué es mi pieza favorita" y luego ver cuánto espacio queda para otra cosa

Recibir Ayuda: Porque la reducción puede ser un proceso doloroso, tanto emocional como físicamente, no tengas miedo de pedir ayuda. Es la oportunidad de ir por los recuerdos con amigos y familiares. Es una oportunidad de ir por el camino de los recuerdos con los amigos y la familia. Al mismo tiempo, usted puede dar sus posesiones a sus seres queridos, incluyendo los elementos que se han podido dar ellos después de su muerte. Ahora pasando a significa que puede contar la historia detrás del regalo o reiterar su afecto por la persona— asegúrese de que se destruya todos los documentos con información personal identificación de la cuenta y especialmente los números de Seguro Social.

Vender o regular

Después de la clasificación y embalaje posesiones, usted llegará a la gran tarea de deshacerse de las cosas que se optó por no mantener. Si usted cree que un vale dinero, existen varios enfoques: casas de subastas, anticuarios, envío tiendas, ventas de garaje, eBay o Craigslist. Cada una de ellas tiene sus ventajas y desventajas, incluyendo variaciones en los costos. Puede utilizar un tasador para determinar el valor, pero necesita tener suficientes elementos

para que el evaluador de visita merece la pena. Casas de subastas quieren vender cosas en los precios más altos y, por lo tanto, frecuentemente le ofrecen más de los anticuarios, que quieren comprar los elementos por el precio más bajo.

Lo que no se puede vender, se puede dar. Los lugares principales de establecimientos de donación incluyen Good Will, Salvation Army, AmVets, DI y Purple Hearts. También puede encontrar las caridades que podrían ser más en línea con sus valores, como la sociedad humana o a un hospital y hospicio de salida. Usted puede hacer objetivo a ciertos elementos para ciertos lugares; por ejemplo, llevar instrumentos musicales a las escuelas o herramientas para talleres de reparación de automóviles. Sin fines de lucro o escuelas locales pueden utilizar revistas viejas para proyectos de arte, y sin hogar Albergues o refugios de mujeres maltratadas pueden tomar sin usar artículos de tocador. Artículos incluso desgastados, tales como toallas y mantas, son bienvenidos en los refugios de animales.

Reciviendo ayuda profesional

Con la población de adultos mayores que crece, no resulta sorprendente que existen companillas que se dedican a todos los aspectos de mudarse ayudando a las personas de mayores de edad. El número de empresas locales registrados en la Asociación Nacional de Senior move managers ha crecido de 30 a más de 800 desde 2002, según el grupo. Empresas como cuidar las transiciones pueden ayudar a administrar el proceso y realizar sus deseos. Senior move managers se especializan en ayudar a los adultos mayores con las dimensiones emocionales y prácticas de las transiciones de esta nueva época de la vida. Gerentes pueden organizar la venta de inmuebles, localizar y entregar elementos para instalaciones de almacenamiento o coordinar las donaciones a obras de caridad ("nuevos negocios ayudan a descargar el estrés de las personas mayores, en movimiento" USA Today). Las tarifas oscilan entre los \$30 a \$90 dependiendo de la ubicación.



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. 1 de Feb. y el 15 de Feb, Iglesia primero presbiteriana, Center Street y 200 Oeste. Cualquier pregunta llama a Rachel al 435.554.1081 o Amy .

Si usted tiene cualquiera de las siguientes y no está usando o necesitar más podría usted por favor donarlos al Senior Center. Nos gustaría mucho:

- *Rompe cabeza
- *Botones
- *algodón en rama
- *Lana
- *Libros

Se necesitan voluntarios!

La rehabilitación del Motor y laboratorio de aprendizaje es parte de la salud, la educación física y el Departamento de recreación de Utah State University. Estamos buscando las edades voluntarios 65 y más para ayudarnos a entender cómo mantener ciertas actividades de la vida diaria como envejecemos. Participar en nuestros estudios puede ser una gran manera para los adultos mayores en nuestra comunidad a participar. Lo que se puede esperar? Nuestra investigación no es invasiva y de comportamiento. Por ejemplo, es posible que los participantes se les pedirá que alcanzar y agarrar objetos mientras está sentado en un escritorio durante su visita. Las visitas duran sólo de 1 a 2 horas, y puede ocurrir por varios días. Los participantes también serán compensados por su tiempo con \$5 por visita. Todas las investigaciones dentro de la rehabilitación del Motor y laboratorio de aprendizaje es aprobada por la Junta de revisión institucional Utah State University y dirigida por asistentes de investigación capacitados.

Si usted quiere aprender más, o está interesado en ser un participante de la investigación, por favor póngase en contacto con Abbie Waite 435-797-1894 y email at motorlab@usu.edu. <http://www.schaefermrlab.org/participation.html> Esperamos escuchar de usted!

LAVARSE LAS MANOS

Muchas personas no se lavan las manos correctamente. Muchas personas no se lavan las manos correctamente, a pesar de todos los consejos para no olvidar de limpiar sus manos. Los Estados Unidos obtuvo un B- en una tarjeta de informe que fue emitida por el Soap and Detergent Association (jabón y detergente asociación) basada en los resultados de una encuesta telefónica independiente. El lavado de la mano frecuente, tan a menudo como 10 veces por día, es una de la defensa más recomendada contra la gripe, pero el 39% de los encuestados rara vez o nunca se lavan después de toser o estornudar. Y casi la mitad de los encuestados sólo realmente se lavan hace así durante 15 segundos o menos, a pesar de recomendaciones de lavarse durante 20 segundos o más. Silba 'Feliz cumpleaños' dos veces al mismo tiempo, limpia todas las superficies de las manos y entre los dedos y séquese las manos completamente. Cierro la llave y abrí la puerta del baño con una toalla de papel para mantener las manos limpias.

Competición de Wii boliche

Nos divertimos un tiempo compitiendo en nuestra competencia de Wii bowling . Nos gustaría dar las gracias a CNS servicios de enfermería de la comunidad, Logan Fire Dept., Smiths Market Place y Dignity Home and Health por venir y convivir con nosotros. Claro que tuvimos un gran tiempo!! Un gran agradecimiento a Smiths Market Place para proporcionar los bocadillos deliciosos. Tengo que decir que estaba muy orgulloso de nuestro grupo. Nuestros Mayores de edad tenían las puntuaciones más altas a través hacia fuera todo el día.

*Barbara 176 *Mary (CNS) 159 *Marvie 165
*Craig 153 *Darrell 175 *Norm 210 *Jeremie (Fire fighter) 159 *Justin (fire fighter) 161
*Kitty 166 *Denece 158 *Camilie (Smiths) 150
*Sunny (Smiths) 155 *Jessica 184 *Marion 156
*Hal 118 *Jeff 156 *Heidi (Dignity) 156
*Henny 168 *Kristi (Dignity) 156 *Keith 161
*Steve 217 *Jan 216 *Tammy (Smiths) 155
*Jessie (Smiths) 145

Haremos esto otra vez el 25 de febrero y el 27 de febrero. De estar interesado no olvide de contratarse. Invitaremos a amigos de la comunidad a acompañarnos otra vez. CNS dará una tarjeta de regalo al individuo marcado más alto durante estos dos días del juego.

*** Un agradecimiento especial a Norm Goings por su ayuda en la creación de esta competición. Se puso en contacto con los de Smiths para la donación y incluso hizo fritos deliciosos de pepinos fritos para nosotros! ***



Si te gusta coser o quieres aprender cómo coser en una colcha Ven y acompañanos!!!! Tenemos un maravilloso grupo de mujeres que tienen un acolchado precioso. Muchos de nuestros tejidos son enviados al centro humanitario para la iglesia mormona, así como las agencias locales a través del valle.



¿Es Usted Un Paciente Interno o Ambulatorio Del Hospital?

Si Tiene Medicare – ¡Pregunte!

¿Sabía que aunque se quede en el hospital una noche igual podría ser considerado un “paciente ambulatorio”? Su estatus hospitalario (si el hospital lo considera un “paciente internado” o un “paciente ambulatorio”) influirá en la cantidad que paga por los servicios del hospital (por ejemplo, radiografías, medicamentos y pruebas de laboratorio). Su estatus hospitalario también podría determinar si Medicare cubre o no el Cuidado de Enfermería Especializada (SNF por su sigla en inglés) que reciba.

Una admisión al hospital como un paciente internado empieza el día que es oficialmente admitido al hospital con una orden del médico. El día antes de ser dado de alta es su último día como un paciente internado. Se le considera como paciente ambulatorio si está recibiendo servicios en la sala de emergencia, servicios de observación, pruebas del laboratorio o radiografías y el médico no ha escrito una orden de internación aunque pase la noche en el hospital.

Nota: Los servicios de observación son los servicios hospitalarios ambulatorios que le ayudan al médico a decidir si el paciente necesita ser admitido como paciente interno o puede ser dado de alta. Servicios de observación se pueden dar en la sala de emergencias o en otra área del hospital.

Si está en el hospital por más de un par de horas, siempre pregúntele a su médico o a los empleados del hospital si se lo considera como paciente interno o ambulatorio. Publication No. CMS-11065 December 2004 ¿Qué pago como paciente internado?

La Parte A de Medicare (Seguro de Hospital) cubre los servicios de internación. Normalmente, esto significa que paga un deducible una sola vez por todos los servicios del hospital por los primeros 60 días de internación.

La Parte B de Medicare (Seguro Médico) cubre la mayoría de sus servicios médicos cuando está internado. Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare para los servicios del médico después de pagar el deducible de la Parte B.

¿Qué pago como paciente ambulatorio?

- La Parte B de Medicare cubre los servicios ambulatorios médicos y del hospital. Normalmente, esto significa que usted paga un copago para cada servicio individual como paciente ambulatorio. Esta cantidad puede variar con cada servicio.

Nota: El copago para un solo servicio del hospital como paciente ambulatorio no puede ser más que el de-

ducible que paga como paciente internado en el hospital. En algunos casos, su copago total para todos los servicios puede ser más que el deducible que paga un paciente internado en el hospital.

La Parte B también cubre la mayoría de los servicios del médico que usted recibe como paciente ambulatorio. Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare después del deducible de la Parte B.

Por lo general, los medicamentos recetados y los de venta libre que recibe como paciente ambulatorio, como por ejemplo en la sala de emergencia (a veces conocidos como “medicamentos de auto-administración”) no están cubiertos por la Parte B. Si tiene la cobertura de medicamentos recetados (Parte D de Medicare), estos medicamentos pueden ser cubiertos en ciertas circunstancias. Lo más probable es que tenga que pagar de su bolsillo por estos medicamentos y después mandar un reclamo a su plan de medicamentos recetados para que lo reembolsen. Llame a su plan para más información.

Para información detallada sobre cómo Medicare cubre los servicios del hospital, incluyendo las primas, los deducibles y los copagos, visite www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/10050_S.pdf para consultar el manual “Medicare y Usted”. También puede llamar al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048.

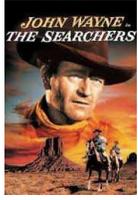
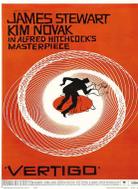




February 2014



<p>Please call 755.1720 one day in advance for reservation.</p>	<p>Suggested donation is \$2.75 for seniors . Non-seniors must be receipted at the front office \$5.00.</p>			
<p>3 Pollo empanado en un panecillo del multigrano Ensalada de la pasta de Verduras Mandarinas</p> 	<p>4 Pollo con semilla de amapola Arroz Guisantes Pure de manzana Panecito</p>	<p>5 Meatloaf Puré de papas con gravy Judías verdes Fruto Jell-O Panecito</p>	<p>6 Chili Verduras Cornbread Apple Crisp</p> 	<p>7 BBQ Riblet Potato Romanoff Zanahorias Albaricoques Pan de trigo</p>
<p>10 Shepherd's Pie Judías verdes Compota de manzanas Panecito</p>	<p>11 Pig in a blanket Macarones con-Queso Brécoli Mandarinas</p>	<p>12 Sopa Verduras con Queso Sánduche de Ensalada de pollo Albaricoques Brownies</p>	<p>13 Pizza Verduras Italianas Ensalada Fruit Crisp</p> 	<p>14 Lomo de cerdo Papa al horno Zanahorias Peras Panecito</p> 
<p>17 Presidents Day Closed</p> 	<p>18 Desayuno para almuerzo</p>	<p>19 Baked Ziti Mezcla verduaras siciliana Peras Pan de ajo</p>	<p>20 Albóndigas con salsa agria y dulce Arroz Ensalada Oriental Hojuela con legumbres Fruta Tropical Galleta de Fortuna</p>	<p>21 Hamburguesa Ensalada de patatas Melocotones</p> 
<p>24 Beef Stew Ensalada Verde Jell-O Panecito con Hierbas</p>	<p>25 Hearty Kielbasa Bake Zanahorias Compota de manzanas Panecito</p>	<p>26 Enchiladas de Pollo Maíz Ensalada verde Melocotones</p>	<p>27 Caldo Sánduche de ensalada de huevo Ensalada de repollo (coleslaw) Peras</p> 	<p>28 Turkey roll-ups Popas con gravy Capri Blend Veggies Mescla de frutas Panecito</p>

<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 Sentarse 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 Sentarse 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 Boliche 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>3 9:15 Breakfast club  10:30 Viaje des de su silla(Nicaragua y Costa rica)</p>	<p>4 1:00 Pelicula <u>Rear Window</u> </p>	<p>5 9:00 Productos Basicos 1-3 Clase para hacer encaje </p>	<p>6 AARP Conducción Defensiva 12-4 pm Foot Clinic </p>	<p>7 Almuerzo y aprender chequeo de presión arterial</p>
<p>10 9:15 Breakfast club </p>	<p>11 10:30 Alpine medical repara sillas de rueda 11:00 chequeo de presión arteria 1:00 Pelicula <u>Casablanca</u> </p>	<p>12 1-3 Clase para hacer encaje</p>	<p>13 10:30 Confección de tarjetas 1:00 Examen del Pie  1:15 Senior USU </p>	<p>14 Colene Gordin 10-12 chequeo de presión arterial  Happy Valentine's Day </p>
<p>17 Presidents Day Cerrado </p>	<p>18 1:00 Pelicula <u>The Searchers</u> </p>	<p>19 1-3 Clase para hacer encaje 1:00 Examen del Pie </p>	<p>20 Red Hatter Activity 1:00 1:15 Senior USU </p>	<p>21 Almuerzo y aprender 10-12 chequeo de presión arterial</p>
<p>24 9:15 Breakfast club </p>	<p>25 1:00 Pie  E) Pelicula <u>Vertigo</u> </p>	<p>6 1-3 Clase para hacer encaje</p>	<p>27 1:15 Senior USU </p>	<p>28 Almuerzo y aprender 10-12 chequeo de presión arterial</p>



Hemos decidido iniciar un grupo de la Sociedad Red Hat para todas las señoras de Mayor de edad en el Condado de caché. Todos y cada uno de ellos (damas) son bienvenidas; vamos a juntarnos el cuarto miércoles de cada mes a la 1:00. Vamos a ser las actividades de planificación en la que se divierten, celebrando la vida, ampliar nuestras amistades, descubrir y explorar nuevos intereses. Red Hatters siempre se visten de rojo y morado. No olviden de venir con los colores y nos vemos 26 febrero a la 1:00 de la tarde.



Pasos que usted puede tomar en su vida diaria para ayudar a protegerlo de contraer la gripe.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o con un masaje en la base de alcohol.

Evite tocarse los ojos, nariz o boca.

Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.

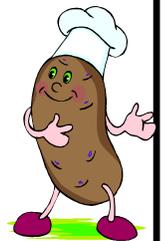
Practique buenos hábitos de salud. Dormir y ejercicio, manejar el estrés, beba muchos líquidos y comer alimentos saludables.

Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.

Si usted está enfermo con gripe, quédese en casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre se ha ido sin el uso de reducir la fiebre medicina.



Papas al horno - Precalentar el horno a 425 ° F. Frotar las papas con aceite de oliva, espolvorearlos con sal y pimienta y les pinchar con las púas de un tenedor. Puede apoyarlas directamente en el horno parrilla o colocarlos en una bandeja para hornear. Cocer las patatas durante 45-60 minutos, hasta que su piel está crujiente y se pegue uno con un tenedor cumple con ninguna resistencia.



Papas envueltas en papel de aluminio - seguir las mismas indicaciones en cuanto a las patatas asadas al horno, pero envolver las patatas en papel de aluminio antes de cocinar.

Microondas patatas - frotar las papas con aceite de oliva, espolvorearlos con sal y pimienta y les pinchar con las púas de un tenedor. Coloque todas las papas en un plato apto para microondas y horno microondas a plena potencia durante cinco minutos. Convertirlos excesivo y microondas por 3-5 minutos. Si todavía dura en el medio, microondas en ráfagas de 1 minuto adicionales hasta que estén cocidas. Baked Potato Topping

1 taza queso cheddar rallado *1/4 taza mantequilla

*** 1/2 taza de crema *2 cucharadas cebollas verdes picadas o cebollino.**

Batié todos los ingredientes juntos y servirle en la parte superior de la papa