

CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

2 de Abril 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

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

Eventos en la comunidad

Panes y peces,

Cada primer y tercer sabado de forma gratuita, venga y disfrutar de la comida, la amistad y las conexiones. Todos bien venidos 11:30—1 pm. Abril 12 y 19, Iglesia primero presbiteriana , Center street y 200 Oeste. Cualquier pregunta llama a Rachel 435-554-1081 Amy 435.881.9211.



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](https://www.facebook.com/cache-county-senior-citizens-center)

No mucha gente sabe que abril es el mes Nacional de voluntarios. Es igualmente importante que honremos a las personas que se dedican a tomar acción para ayudar a nuestras comunidades. Estamos muy contentos de celebrar semana de voluntarios (7 al 11 de abril) con nuestro programa Meals on Wheels. Durante esta semana de celebración nos gustaría traer la conciencia y la participación comunitaria para nuestra programa de Meals on Wheels. El año pasado servimos 35,857 comidas a nuestros clientes en todo el Condado de caché. Semana Nacional del voluntariado es un momento para unir fuerzas con distintas organizaciones que hacen la diferencia en muchos vida de los personas. Hemos invitado a los líderes de nuestra comunidad que vengan de paseo junto con uno de nuestros conductores voluntarios, para ver de primera mano



la importancia del programma de la comida a domicilio. Meal on wheels no sería posible si no fuera por nuestros voluntarios. Hay un total de 13 rutas con más de 80 voluntarios.

MENSAJE DE la DIRECTORA

El otro día oí a alguien decir que son los mejores años de nuestra vida. Por favor únase a nosotros en el Senior Center y comparte los mejores años junto a nosotros. Los estudios han demostrado que las personas con relaciones sociales son más felices que aquellos que están aislados. Trabajando en hacer nuevas amistades puede traer muchas satisfacciones en nuestras vidas. Estar involucrado trae felicidad y verdadera felicidad es lo que hace que la vida valga la pena.

Diez reglas para hacer cada día un gran día!

1. Creer que las buenas cosas va a suceder.
2. Expresar nuestra gratitud a un ser querido.
3. Guarda tus quejas en una caja.
4. Ser paciente con la persona que lo molesta.
5. Haga algo especial para usted.
6. Extienda la mano a alguien que necesita alivia.
7. Enfocarse profundamente en cada momento.
8. Aprende de un error.
9. Mire de cerca una flor o un árbol que no notaste antes.
10. Sonreíe!

Las llluvias de abril nos dan Flores de mayo
Thomas Tusser



Torneo de billar Abril 10th

Venga y acompañanos en el torneo de billar!! Inscríbete en el salón de la billar en el centro. Torneo comenzará a las 10 de la mañana.



AARP DRIVING CLASS

Date: April 3, 2014

Time:
12:00-4:00



¿Te vas de vacaciones?

No lo publique en Facebook!!

Es cierto, está empezando la temporada de vacaciones y las vacaciones de primavera está aquí. Si vas fuera de la ciudad por unos días, es mejor no publicar ese hecho en cualquier lugar en internet. De hecho, no debería registrar hasta que llegues a casa.

Nunca se sabe quién puede estar leyendo su Twitter o

Páginas de Facebook etc... Si la gente sabe que no estás en casa, incluso "amigos", es una gran oportunidad para robar su casa. Tome muchas fotos y compártalas cuando llegues a casa. La gente de igual disfrutarán ver sus fotos y estarás más seguro.



Asistencia con los impuestos

- **Cache County Senior Citizens Center—755-1720**
- **BRAG—752-7242—el local Cierra el 4/8/2014**
- **Department of Workforce Services 792-0300—el local Cierra el 4/10/14**

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 Ship aquí en el centro que pueden ayudarle con sus necesidades. Por favor llame para una cita y preguntar acerca de solicitar la ayuda adicional.



Acontecimientos del Senior Center



Necesita ayuda para navegar el internet, ¿correo electrónico, o incluso— el face-book Acompáñenos en nuestra sala de computación cada viernes a la 1:00 en el Senior Center.

Para celebrar la primavera y Pascua este mes vamos a tener una clase especial de cocina este mes el 16 de abril @ 11:00. Esta divertida actividad será impartida a nosotros por Kristine, nuestra Directora del centro.



¿Rincón de lectura: Buscando un gran libro leer? Aquí están algunas que nosotros aquí en el Centro de haberlo leído.



“Austenland” by Shannon Hale

“Skin” by Ted Dekker

“The Memory Keepers Daughter” by Kim Edwards

Vamos a iniciar un club de lectura. Cada tercer jueves del mes a la 1 pm. Ven y acompañanos!

Actividades en el Centro

Lunes

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
1:00 Board Games

Martes

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

Miercoles

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
1:00 Ping Pong
1:30 Bobbin & Lace

Jueves

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
1:00 Wii bowling

Viernes

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
1:00 Pelicula



El 10 de abril vamos a tener el dueño de Anderson Seed aquí el nos va hablar sobre como preparanos para nuestro jardín.

Después de esta presentación repartiremos semillas para quienes estén interesados en unirse a nosotros en nuestra primera competencia de crci-mineto de calabaza y girasol !!!! Si no tienes una parcela, no te preocupes, puedes plantar sus semillas en nuestras cajas de jardín. En el otoño tomaremos un recorrido por todos los jardines participantes y tomar fotos de calabazas y girasoles. ¿Tuyo puede ser el mejor, el más alto, la más redondo? Prepara tus pulgares verde y que comience la jardinería! Habrá premios. Si están plantando un jardín cosas a consid-erar plantando ahora son brócoli, coles de Bruselas, colinabo, lechuga, cebolla, guisantes, rábano, espinaca, nabo, coliflor.



* El **10 de abril** vamos coser para hacer camas para perros para donar al Cache Humane Society. Necesitamos toallas viejas, por favor traiga sus toallas Viejas. Venga á trabajar en un proyecto de servicio necesario mucho! No olvide de donar toallas al Centro



El **14 de abril** .. trae 4 de la platería que ya no use y vamos hasera la artesanía con e, unos carillones de viento con éstos.

* El **15 de abril** ven a celebrar el cincuentenario de McDonald's!!!. Iremos a McDonalds comer un helado. Usted necesitará inscribirse en la area de recepción. El autobús saldrá a las 11:00

Señoras, por favor acompañenos para Red Hatters el miércoles, 23 de abril a las 13:00: Red Hatters Siempre usa rojo y púrpura. Vaya y mira a través de sus armarios para ver si tienen esos colores y te veremos en Abril. Nuestro tema para este mes es primavera! Vamos aprender sobre jardinería de hierba y lo fácil que es tener uno.



¿Cuáles son los servicios que cubre Medicare?

Medicare cubre ciertos servicios médicos e insumos en hospitales, consultorios médicos y otros centros de salud. Los mismos están cubiertos por la Parte A o por la Parte B de Medicare. Si tiene las Partes A y B podrá obtener todos los servicios cubiertos por Medicare que se mencionan en esta sección, ya sea que tenga el Medicare Original o un plan de salud de Medicare.

Para poder obtener las Partes A y B de Medicare, usted debe ser ciudadano estadounidense o estar legalmente en el país.

¿Qué cubre la Parte A?

La Parte A (seguro de hospital) de Medicare le ayuda a pagar por:

La estadía en el hospital

La estadía en centros de enfermería especializada (no paga por el cuidado de compañía ni por el cuidado a largo plazo)

El cuidado de hospicio

Los servicios para el cuidado de la salud en el hogar (atención domiciliaria)

La estadía en una institución religiosa no médica para servicios de la salud

Usted puede averiguar si tiene la Parte A fijándose en su tarjeta de Medicare. Si tiene el Medicare Original utilizará esta tarjeta para obtener todos los servicios cubiertos por Medicare. Si se inscribe en un plan de salud de Medicare tendrá que usar la tarjeta del plan para obtener los servicios cubiertos por Medicare.

¿Qué cubre la Parte B? Vamos a publicar un serie donde publicamos los servios cubiertos.

La Parte B (seguro médico) ayuda a pagar los servicios del médico, el cuidado para paciente ambulatorio, el cuidado de la salud en el hogar, el equipo médico duradero y otros servicios necesarios por razones médicas. La Parte B también cubre muchos servicios preventivos. Para averiguar si tiene la Parte B, fíjese en su tarjeta de Medicare. Las páginas 35–54 incluyen una lista de los servicios comúnmente cubiertos por la Parte B y una descripción general de los mismos. Medicare puede cubrir algunos servicios y exámenes con más frecuencia de lo estipulado si se necesitan para diagnosticar algún problema medico **Examen de aneurisma abdominal aórtico** Una prueba de ultrasonido realizada una sola vez a las personas a riesgo. Medicare sólo paga por este examen si su médico lo refiere como resultado de la visita médica preventiva “Bienvenido a Medicare” ofrecida una sola vez. Vea la página 53. Usted no tendrá que pagar por esta evaluación si su médico acepta la asignación.

Nota: Si tiene un historial familiar de aneurisma abdominal aórtico, o es un hombre de entre 65–75 años y ha fumado por lo menos 100 cigarrillos en su vida, se le considera como persona a riesgo. **Consejería sobre el abuso del alcohol**

Medicare cubre una evaluación sobre el abuso del alcohol una vez al año para los beneficiarios adultos (incluidas las mujeres embarazadas) que consumen alcohol, pero que no responden al criterio de alcoholismo. Si su médico de cabecera u otro proveedor de atención primaria determinan que usted está abusando del alcohol, pueden brindarle hasta 4 sesiones breves de consejería al año (si usted está alerta y competente durante la sesión). Un médico de cabecera calificado u otro proveedor pueden asesorarlo en el consultorio o en una clínica de cuidados primarios. Usted no paga si el médico o proveedor acepta la asignación. . Para averiguar si Medicare cubre un servicio que no aparece en la lista visite [Medicare.gov/coverage](https://www.medicare.gov/coverage), o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048. Para más detalles sobre los servicios cubiertos por Medicare, visite [Medicare.gov/publications](https://www.medicare.gov/publications) y consulte la publicación “Sus beneficios de Medicare”. Para solicitar que le envíen una copia llame al 1-800-MEDICARE.



Caregiving!

Date: April 24, 2014—Thursday

Booths: 5:30-6:00 p.m.

Speakers: 6:00-8:00 p.m.

Place: Cache Valley Adult Day Care Center

1488 N. 200 West Logan, Utah

(C.N.A. care provided as needed)

**LOS TEMAS INCLUYEN LA PERSPECTIVA DEL RECIPIENTE DE CUIDADO Y TER-
APIA DE ARTE**

¡PRUEBE POSTRES DELICIOSOS DE LOS PARTICIPANTES !

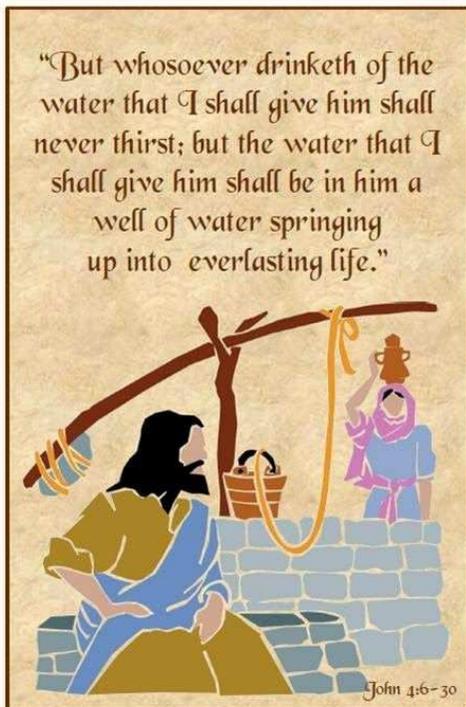
RSVP TO DEBORAH CROWTHER



**¿Usted está necesitando un folleto para reg-
ular a la persona que visita para el pro-
grama de Maestras**

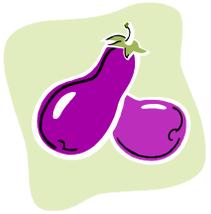
**Visitantes en el
mes de abril? Visite
nuestra tienda de
regalos. Comen-
zaremos a tener
folletos con un
cariñito que puede
dar. Este mes es
una botella de
agua con este fol-
leto lindo. Precio
del mes de abril es
de \$1.00.**

*"But whosoever drinketh of the
water that I shall give him shall
never thirst; but the water that I
shall give him shall be in him a
well of water springing
up into everlasting life."*

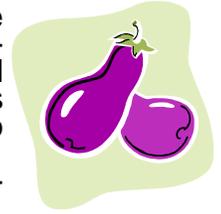


**Spring Boutique
Boutique pri-
mavera
Ayuda a Legacy
house
celebrar la pri-
mavera con su
Boutique de pri-
mavera. Productos
artesanales para
deco-
ración del
hogar es-
tará dis-
ponible
para la
venta. El
sábado 12
de abril de 10:00 -
4:00
330 East 1400**





Mientras que las berenjenas no tienen una abrumadora oferta de cualquier nutriente en particular, si contienen una cantidad impresionante en todos los ámbitos de muchas vitaminas y minerales, como el excelente cantidad de fibra, folato, potasio y manganeso, así como las vitaminas C, K y B6, fósforo, cobre, tiamina, niacina, magnesio y ácido pantoténico.



Los estudios indican que la berenjena tiene una serie de beneficios para la salud de todos estos ingredientes, así como usos tradicionales.

Las hojas y las raíces se pueden convertir en jugo o se puede hervir para hacer un tónico para la garganta y problemas estomacales, asma, enfermedades de la piel, reumatismo, inflamación, hemorragias intestinales, dolor en el pie, la tos, anorexia, dolor, o como un estimulante general. Hoy en día los científicos encontraron que la variedad de magia negra de berenjena contiene casi tres veces la cantidad de compuestos fenólicos antioxidantes que han encontrado en otros tipos de berenjena. Fenoles son conocidos por ser uno de los más potentes depuradores de radicales libres, que pueden prevenir el desarrollo de cáncer y enfermedades del corazón, pero es estos atributos, que le la dan un ligero sabor amargo. Otro estudio encontró los fitonutrientes de antocianina en la piel de las berenjenas, llamada nasunin, es un potente antioxidante que mata radicales libres y protege los lípidos (grasas) en las membranas celulares cerebrales del daño.

Parmesan de Berenjena

Clásico Italiano berenjena Parmesano al horno cazuela con rodajas de berenjena frita con Mozzarella, queso parmesano, albahaca y salsa de tomate.

Método

Ingredientes

Yield: Serves 8.

- 2 lbs (about 2 large) berenjena
- sal
- 1 28-oz lata de tomates pelados enteros
- 1 diente de ajo, picados
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- 1/2 taza de harina
- 1/2 taza de pan rallado, fino y seco
- 4 huevos batidos
- 1 1/2 libras de queso mozzarella fresco, cortado en círculos 1/4 pulgada
- 1 cup parmesano rallado
- 1 taza hojas de albahaca fresca

1 Corta las berenjenas en rebanadas de 1/4 de pulgada rebanadas. Coloque una capa en el fondo de un colador grande y espolvoree uniformemente con sal. Repita con berenjena restante, Salar, hasta que esté todo el berenjena este en el colador. Pnerle presion a las rodajas con un par de platos y dejar drenar durante 2 horas. El propósito de este paso es hacer que la berenjena libere parte de su humedad antes de cocinar.

2 Mientras que la berenjena esté drenando, prepara la salsa de tomate. Combine los tomates, ajo y 1/3 taza de aceite de oliva en un procesador de alimentos. Sazone con sal y pimienta a probado y apartarlo.

3 Cuando haya drenado la berenjena, presione hacia abajo para quitar el exceso de agua, limpie el exceso de sal y coloque las rodajas sobre papel absorbente para eliminar toda la humedad. En un recipiente ancho, poco profundo, combine la harina y pan rallado. Mezcla bien. Vierta los huevos batidos en otro recipiente ancho y superficial. Coloque una sartén grande y profundo sobre fuego medio y verter una una media pulgada de aceite de oliva. Cuando el aceite esta brillante, coloca las rodajas de berenjena primero en la mezcla de harina, luego en el huevo batido. Trabajando en lotes, deslice berenjena revestido en aceite caliente y freír hasta que se doren por ambos lados, volteándolas una vez. Escúrrelas sobre toallas de papel.

4 Precaliente el horno a 350° F. En la parte inferior de un plato para hornear de vidrio 10 x 15 pulgadas, extensión 1 taza de salsa de tomate. Cubrir con un tercio de las rebanadas de berenjena. Top berenjena con la mitad de las rodajas de mozzarella. Espolvorear con un tercio del parmesano y la mitad de las hojas de albahaca

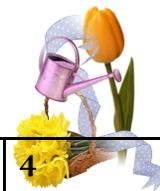
5 Haga una segunda capa de rebanadas de berenjena, con 1 taza de salsa, mozzarella, la mitad del Parmesan, y toda la albahaca. Añada la berenjena restante, y cubrela con la salsa de tomate restante y Parmesan.

6 Hornee hasta que el queso haya derretido y, aproximadamente 30 minutos. Permita descansar en la temperatura ambiente durante aproximadamente 10 minutos.





April 2014



<p>Porfavor llame 755-1720 con un día de antemano.</p> <p>Donación sugerida \$2.75 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad</p>	<p>1</p> <p>Pizza sobre pan freses</p> <p>Verduras Italianos</p> <p>Mezcla de fruta</p>	<p>2</p> <p>Albóndigas de res</p> <p>Papa horneado</p> <p>guisantes y zanahorias</p> <p>Piña</p> <p>Panecito</p>	<p>3</p> <p>Kris' Carrot Chowder</p> <p>Ensalada de 4 frijoles</p> <p>Pera</p> <p>Panecito</p> <p>Brownies</p>	<p>4</p> <p>Hamon</p> <p>Papa con queso</p> <p>Zanahorias</p> <p>Pure de manzana</p> <p>Panecito</p>
<p>7</p> <p>Peces empanizados</p> <p>Mac-N-Cheese</p> <p>Brócoli</p> <p>Postre de durazno</p> <p>Panecillo del arándano</p>	<p>8</p> <p>Pollo con salsa Alfredo y pasta</p> <p>Mezcla de verdura</p> <p>Manzanas condimentadas</p> <p>Pan de trigo</p>	<p>9</p> <p>Honey glazed chicken w/ Rice</p> <p>Verduras Orientales</p> <p>Mandarinas</p> <p>Chinese Almond cookie</p>	<p>10</p> <p>Poppy seed chicken</p> <p>Papa al horneado</p> <p>Guisantes</p> <p>Pear Buckle</p> <p>Panecito</p>	<p>11</p> <p>Lasagna</p> <p>Mezcla de verduras</p> <p>Pan de ajo</p> <p>Fruita tropical</p> <p>Piña Jell-O</p>
<p>14</p> <p>Potato Soup</p> <p>Sandwich de ensalada</p> <p>Ensalada de repollo</p> <p>Albaricoque</p>	<p>15</p> <p>Chicken Cordon Bleu</p> <p>Au Gratin Potatoes</p> <p>Mezcla de verduras</p> <p>Pure de Manzana</p> <p>Panecito</p>	<p>16</p> <p>Brunch For Lunch!!!</p> <p><i>(Baked Denver Omelet, Hash brown, Fruit Parfait, Bran muffin)</i></p>	<p>17</p> <p>Rosemary Chicken</p> <p>Mashed Potato w/ gravy</p> <p>Mixed veggies</p> <p>Orange Roll</p>	<p>18-Easter Weekend</p> <p>Hamburgers w/ fixins</p> <p>Macaroni salad</p> <p>Melon Mix</p> <p>Dessert</p>
<p>21</p> <p>Club Sandwich</p> <p>Chips</p> <p>Carrot Raisin Salad</p> <p>Mixed fruit</p> <p>Cookie</p>	<p>22</p> <p>BBQ Riblets</p> <p>Baked Potato</p> <p>Scandinavian Veggies</p> <p>Apple Crisp</p> <p>Wheat bread</p>	<p>23</p> <p>Cazuela de pollo y brócoli</p> <p>Beets</p> <p>Apricots</p> <p>Dessert</p>	<p>24</p> <p>Pig in a blanket</p> <p>Baked Beans</p> <p>Parsley Carrots</p> <p>Peaches</p>	<p>25</p> <p>Pollo Santa Fe Rice</p> <p>Capri Blend veggies</p> <p>Applesauce</p> <p>Dessert</p>
<p>28</p> <p>ESPAGUETI</p> <p>Tuscan Blend Veggies</p> <p>Pineapple Upside Cake</p> <p>Garlic Toast</p>	<p>29</p> <p>Corn Chowder</p> <p>Tuna Salad Sandwiches</p> <p>Cucumber & tomato Salad</p> <p>Mixed Fruit</p>	<p>30</p> <p>Swiss Steak</p> <p>Mashed potatoes w/ gravy</p> <p>Green beans</p> <p>Mandarin Oranges</p> <p>Roll</p>	<p>1st of May Chicken Pot Pie</p> <p>Green Salad</p> <p>Grapes</p> <p>Biscuit</p> <p>Cookie Bar</p>	<p>2nd of May</p> <p>Beef Enchiladas</p> <p>Refried beans</p> <p>Chuck wagon corn</p> <p>Watermelon</p>



April 2014



	<p>1 12:15 Minute to win it games 1:00 Pelicula <u>The Halleluiah trail</u></p>	<p>2 9:00 Productos Basicos </p>	<p>3 12-4 pm AARP Conducción Defensiva 1:00 Foot Clinic 1:15 Pedicure  </p>	<p>4 <u>Almuerzo y aprender</u> Terapeuta respiratorio Pleicula: Deception</p>
<p>7 9:15 Breakfast club  10:30 Viajar des de de su sillion Bélgica</p>	<p>8 10:30 Alpine medical repara sillas de rueda 11:00 chequeo de presión arterial 1:00 Pelicula <u>Girl Happy(Elvis)</u> </p>	<p>9 10:00 Anderson Seed Store— Preparando Nuestro jardin </p>	<p>10 10:00 Torneo de Billar  1:00 Pedicure </p>	<p>11 <u>Almuerzo y aprender</u> Emergency Prepared. <i>10-12 chequeo de presión arterial</i>  <i>Pelicula: Singing in the Rain</i></p>
<p>14 9:15 Breakfast club </p>	<p>15 1:00 Pelicula <u>State Fair</u></p>	<p>16 1:00 Pedicure  11:00 Easter cooking class with Kristine & Giselle</p>	<p>17 Book Club 1pm </p>	<p>18 <u>Almuerzo y aprender</u> Sunshine Terrace 10-12 chequeo de presión arterial Pelicula: Frozen </p>
<p>21 9:15 Breakfast club </p>	<p>22 1:00 Pelicula <u>pillow Talk</u> 1:00 Pedicure </p>	<p>23 1:00 Actividad de Red Hatter </p>	<p>24</p>	<p>25 <u>Almuerzo y aprender</u> <i>Reciclaje y Día de la Tierra</i> <i>10-12 chequeo de presión arterial</i> <i>Pelicula : 42</i> </p>
<p>28 9:15 Breakfast club </p>	<p>29 1:00 Pelicula <u>North to Alaska (John Wayne)</u></p>	<p>30 1:00 Wild life walk through Logan river walk</p>		