

# CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

May 2014

**7 de Mayo 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."

May 2nd—Sunshine Terrace—Physical Therapist

May 9th—Diane Hardy

May 16th—USU Food Sense.

May 23rd—Soup and Stroke—Sydney Schafer ( CPD,IHC, Sunshine Terrace)

May 30th—Motor Rehab Lab

## Director's Message

Un día el burro de un campesino se cayó en un pozo. El animal lloró lastimosamente por horas, el granjero trató de averiguar qué hacer. Finalmente, decidió que el animal era viejo y el pozo necesitaba ser tapado de todas formas; No vale la pena para recuperar el burro.

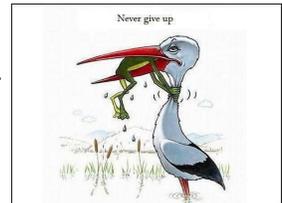
Invitó a todos sus vecinos a ayudarlo. Todos agarraron una pala y empezaron a poner tierra en el pozo. Al principio cuando el burro se dio cuenta de lo que estaba pasando lloró horriblemente. Entonces, al asombro de todo el mundo se calmó.

Unas cargas de la pala más tarde, el campesino finalmente miro al pozo. Estaba asombrado de lo que vio. Con cada palada de tierra que afectó a su espalda, el burro estaba haciendo algo increíble. El lo sacudaba y tomaba un paso.

Mientras los vecinos del agricultor continuaban palando tierra en la parte superior del animal, él lo sacudaba y tomaba un paso.

Muy pronto, todos estaban asombrados, el burro había apachuracho la tierra y al hacerlo pudo tomar un paso así arriba, todos bien felices de!

Moral: La vida va a palear tierra sobre ti, todo tipo de suciedad. El truco para salir del pozo es poder sacudir y tomar un paso sobre la tierra. Cada uno de nuestros problemas es un escalón. Podemos salir de los pozos más profundos sólo por no parar, nunca rendirse!



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](http://www.cachecounty.org)

Facebook:

cache county senior citizens center

**In Flanders Fields**  
**By: Lieutenant Colonel**  
**John McCrae, MD (1872-1918)**  
**Canadian Army**

En los campos de Flandes se agitan las amapolas entre las cruces, hilera sobre hilera, que marcan nuestra morada, y en el cielo cantan valientes las alondras, en vuelo silencioso entre los fusiles allá abajo.

Somos los muertos; hace pocos días vivíamos, caíamos, contemplábamos la luz del amanecer; amábamos y éramos amados, ¡y ahora yacemos en los campos de Flandes!

Proseguid la lucha con el enemigo:  
Os arrojamos, con nuestras manos exangües, la antorcha; que sea vuestra y la alcéis.

Si perdéis la fe en nosotros, los muertos, ¿no podremos dormir, aunque crezcan las amapolas

En los campos de Flandes!



## May is Older Americans Month

Cada mayo, la nación celebra el mes de los estadounidenses mayores para reconocer a los estadounidenses mayores por sus contribuciones y proporcionarles información para ayudarles a estancia sana y activa. El tema del mes de los estadounidenses mayores de 2014 es seguro hoy, mañana saludable. Los adultos mayores están en un riesgo mucho mayor de una herida involuntaria y hasta muerte que el resto de la población lesiones. Las heridas involuntarias de esta población causan al menos 6 millones de heridas médicamente tratadas y más de 30,000 muertes cada año. Tomando el control de su seguridad, los americanos más viejos pueden vivir vidas más largas, más sanas.

## History of Older Americans Month

El mes de los estadounidenses mayores fue establecido en 1963, sólo 17 millones estadounidenses vivos habían alcanzado sus 65 cumpleaños. Aproximadamente un tercio de los estadounidenses mayores viven en pobreza y hubo pocos programas para satisfacer sus necesidades. Interés de los estadounidenses mayores y sus preocupaciones fue creciendo, sin embargo. En abril de 1963, encuentro del Presidente John F. Kennedy con el Consejo Nacional de ancianos sirvió como prelu-

**M.** is for the million things she gave me  
**O** ..means only that she's growing old  
**T**.. Is for the tears shed to save me  
**H**.. Is for her heart of purest gold,  
**E**.. is for her eyes with love— light shining,  
**R**.. means right and right she'll always be  
 Put them all together, they spell "Mother", a word that means the world to me.  
 —Howard Johnson ( c.1916)

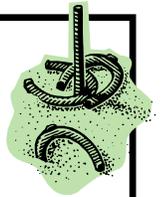


In celebration of "Mothers Day" we invite all women to enjoy a sweet treat, stop by the library on May 9th at 11:00 am.

Los jugadores de Wii, de acuerdo como personal del centro estamos dispuestos a dar en un torneo. Esto se llevará a cabo a partir de 22 de mayo a las 9. Como el tiempo lo permite cada uno intentaremos nuestra mano en boliche. Admitimos que no tenemos las habilidades que posean, pero estamos a la altura del desafío!!!!



El 23 de mayo es día de juegos la yarda nacional vuelve!! Les invitamos a unirse a nosotros como cabeza de la diversión al aire libre. Habrá varios juegos que puedes probar... toss the bean bag..Bananagrams, lawn Jenga, Bocce and horseshoes. Asegúrese de venir y unirse a nosotros, también tendremos – helado!!



**THANK YOU**

Queremos dar gracias a United Way de Cache Valley. Apreciamos su apoyo y donaciones a nuestro programma de Meals on Wheels y programas de transporte. United Way de Cache Valley fue fundada para distribuir más equitativamente los recursos comunitarios y recaudar fondos para programas más eficientemente que merecen . El United Way de Cache Valley es ahora el más grande, más eficiente para recaudar fondos en la comunidad, ayudando a miles de residentes del valle cada año. El 22 de mayo de 2014 United Way celebrará su cena anual de recaudación de fondos a la 6pm en el USU Taggart Student Center Ballroom. Evento este año el se titula "Legado de servicio" y contará con orador invitado, Jon M. Huntsman Sr. El dinero recaudado de este acontecimiento ayudará a programas de apoyo ofrecidos por 19 agencias del compañero diferentes, una de las cuales es el Centro de personas de mayor edad. Si le gustara más información y gustara comprar un boleto para este program llame a Kristine en 755-1729.



## Eventos en la Comunidad

### Panes y Peces

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. 3 de Mayo y el 17 de Mayo, Iglesia primero presbiteriana, Center Street y 200 Oeste. Cualquier pregunta llama a Rachel 435.554.1081 o Amy 435.881.9211.

### Farmers Market

Sábado 10 Mayo es el día de inicio de nuestra temporada 2014.

Sábado por la mañana encuentra un vibrante Comunidad de personas que compran, escuchan música, que visitan y se diviertan. El mercado de hoy no es sólo el mejor lugar para encontrar manualidades, arte, y productos cultivados en la zona, pero la gente también puede pasear a través de una fina semanal Feria de Arte y Artesanía. Situado en Willow Park 419 West 700 South en Logan Todos los sábados en 9:00



Dos ancianas estaban en un auto grande. Ambos apenas podían ver sobre el tablero. Mientras ellas estaban navegando a lo largo, llegaron a una intersección. El semáforo estaba en rojo, pero sólo pasaron. La mujer en el asiento del pasajero pensó: 'yo debo estar enloqueciendo, porque podría haber jurado que acabamos de pasar un semáforo en rojo.' Después de unos minutos más, llegaron a otra intersección y la luz era roja otra vez. Esta vez, la mujer en el asiento del pasajero estaba segura que la luz estaba en roja y estaba realmente preocupada que no se estaban parando. Ella estaba nerviosa y decidió prestar mucha atención a la carretera y el siguiente cruce a ver lo que estaba pasando. En el siguiente cruce, la luz era definitivamente roja, y efectivamente, fueron a través otra vez. Se dirigió a la otra mujer y le dijo: 'Mildred! ¿Sabías que corrió a través de las tres luces rojas en una fila? Pudiste haber matado nosotros!' Mildred se dirigió a ella y le dijo: 'Oh, estoy conduciendo?'

## Medicare info

### Servicio de ambulancia

Medicare cubre el traslado terrestre en ambulancia cuando es necesario por razones médicas para llevarlo a un hospital, hospital de acceso crítico o centro de enfermería especializada, si el transporte en otro vehículo pudiera poner su vida en peligro. Medicare pagará por el transporte en un avión o helicóptero si requiere un servicio inmediato que la ambulancia normal no puede proporcionarle. En algunos casos, Medicare puede pagar por servicios limitados de transporte en una ambulancia que no sean de emergencia, si su médico lo ordena por escrito y por motivos de salud. Medicare sólo pagará por el transporte hacia el centro médico más cercano que pueda brindarle el tratamiento que necesita. Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare y el deducible de la Parte B.

### 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.



# Fraudes Telefonicos

Ha habido un enorme aumento de las estafas robocall en los EE.UU. durante los últimos años. De hecho, la Comisión Federal de Comercio (FTC) obtiene más y 200.000 denuncias por mes sobre este problema generalizado. Esto es lo que usted debe saber, junto con algunos consejos que pueden ayudarle a protegerse a sí mismo.

## Robocall Scams

Cada vez que contesta el teléfono y escucha un mensaje grabado en lugar de una persona viva, es un robocall. Probablemente, usted ha recibido robocalls sobre los candidatos de las organizaciones benéficas para pedir donaciones. Estas "robocalls" son legal y permitido. Pero si la grabación es un mensaje de ventas y no le ha dado su permiso por escrito para que las llamadas de la empresa en el otro extremo, la llamada es ilegal. Además de las llamadas telefónicas que se considera ilegal, lo que tartan de vender es una estafa. Algunas estafas robocall común que están haciendo las rondas en estos días están ofreciendo menores tasas de interés de tarjetas de crédito, alivio de la hipoteca, vacaciones gratis, dispositivos de alerta médicos o sistemas de seguridad para el hogar, o falsamente le notifican sobre cambios en sus beneficios para la salud o cuenta bancaria. Pero tenga en cuenta que evolucionan constantemente nuevas estafas, y todos tienen un solo objetivo en mente, para obtener su información personal y financiera. La razón para el aumento en robocalls es la tecnología. Robocallers fraudulentos utilizan autodialers que pueden enviar a miles y miles de llamadas de teléfono cada minuto de un increíblemente bajo costo, y son muy difíciles de rastrear. Con estos tipos de llamadas, su caller ID generalmente muestra "falsificar" (falsos) números o simplemente dice 'desconocido'.

## Protegerse

El primer paso para limitar por lo menos algunas llamadas no deseadas es para asegurarse de que su número de teléfono está registrado en el Registro Nacional No Lleme, do no call(see donotcall.gov or call 888-382-1222). Esto, sin embargo, no dejará de fraudes de telemercadeo o robocalls ilegales. Otro consejo, si usted tiene un

identificador de llamadas, simplemente no contesta el teléfono si no reconoce el número. Pero si usted contesta y es un robocall, debería simplemente coger el teléfono. No presione 1 para hablar con un operador vivo y no presione cualquier otro número para quejarse de la llamada o para quitar tu número de la lista. Si usted responde pulsando cualquier número, está señalando que el marcador automático ha alcanzado un número directo y probablemente conducirá a más robocalls. También debe considerar ponerse en contacto con su proveedor de teléfono para pedir que bloquean el número, y si cobran por ese servicio. Pero ten en cuenta los televendedores cambian su información para el caller ID fácilmente y a menudo, así que no valdría la pena pagar una cuota para bloquear un número que va a cambiar. Otra opción para bloquear llamadas, es Nomorobo. Este es un nuevo servicio gratuito y funciona sólo para personas que tienen un servicio telefónico VoIP basada en Internet. Si su compañía telefónica ofrece llamadas simultáneas usted se comprometa a Nomorobo, todas sus llamadas pase por su systema, la compañía utiliza caller ID y la frecuencia de llamadas para protegerlos.

Cuando Nomorobo decide una llamada es un robocall, cuelga después del primer timbre. De esta manera se sabe que una llamada fue bloqueada. visita Nomorobo.com.

Es importante reportar estas llamadas ilegales de robocall al FTC at [ftccomplaintassistant.gov](http://ftccomplaintassistant.gov) or llame 888-382-1222.

<http://www.huffingtonpost.com/jim-t-miller/how-seniors-can-guard-against-robocall-scams>



## 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

### 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  
1:30 Bobbin & Lace

### Jueves

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  
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

### Visiting Teaching Handout for May

May is one of my favorite months to create a visiting teaching handout because it gives me the opportunity to look through all the General Conference talks from April and then choose one of my favorites to share. I particularly enjoyed Elder Holland's talk The Cost- and Blessings- of Disciple- ship. If you too want to share this talk with the sisters you visit, and would like a nice little hand out we will have some in the gift shop. Price \$1.00

### 5 De Mayo clase de cosinar con

Kristine y Giselle. Encend- eremos la parrilla para esta clase de cocina.

Asaremos a la par- rilla el maíz, carne asada, y haremos una salsa fresca. El 7 de mayo @11



### Rincón de lectura:

Recuerda que el Club se reunirá el tercer jueves de cada mes. Únase a nosotros el 15 de mayo. Nos re- uniremos en la biblioteca a la 1:00.



Visto alguna buena película?? Aquí están algunos que hemos visto recientemente y nos han disfrutado.

- \*Saving Mr. Banks
- \*Catching Fire
- \*Divergent



### Señoras,es tiempo de Red

Hatter,va ser divertido!  
El miércoles, 28 mayo a las 1:00 p.m. nuestro tema para este mes es el don de la Amistad. Recuerde que debe vestirse de rojo y morado! Venga y acompaña- nos para un gran tiempo!



# Strawberries and your Health

Sus antioxidantes ayudan como un refuerzo de la inmunidad. Ayudan a promover la salud de los ojos. Suprimen el crecimiento de la célula del cáncer. Ayudan con la presión arterial, salud del corazón y colesterol malo. Ayudan a reducir la inflamación. Y ayudan a la digestión. Con todo eso, lo mejor es que saben muy bien!



## Healthy eating over 60: What your body needs

Los adultos mayores de 60 pueden sentirse mejores inmediatamente y mantenerse saludables para el futuro mediante la elección de alimentos saludables. Una dieta equilibrada y actividad física contribuyen a una mejor calidad de vida y mayor independencia como tu edad. Fruta – enfoque en frutas enteras en lugar de jugos para más fibra y vitaminas y objetivo de alrededor de 1 a 2 porciones cada día. Romper la rutina en la manzana y plátano y buscar una presa colorido como bayas, melones o sandias.



### Sweet and Tart Strawberry Salad



- 1 1/2 Libras fresas frescas, lavado y cortado en rodajas
- 2 1/2 cucharadas azúcar moreno
- 1 Cucharada vinagre balsámico
- 1/4 cucharadita pimienta negra recién molida

#### Direcciones

En un tazón grande, mezcle las bayas con el azúcar y dejalos en la mesa a temperatura ambiente durante 10 minutos.  
En un tazón pequeño, combine el vinagre y la pimienta. Mezcla las bayas y la combinacion de vinagre y pimienta.  
Divide entre 4 y estan listos para servir. Disfruta!

## Primavera



Allergies	Green	Spring Break
April	Growth	Spring Cleaning
Baseball	Irises	Tulips
Bees	Lilies	Warmer
Crocuses	March	Wet
Cyclamens	May	
Daffodils	New Leaves	
Dandelions	Planting	
Easter	Rain	
Equinox	Renewal	
Flowers	Robins	
Frogs	Season	
Golf	Snowmelt	
Grass	Softball	



# May 2014



			<p><b>1</b> 12-4 AARP Conduccion Defensiva</p>	<p><b>2</b> <b>Almuerzo y aprender</b> 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: <b>Father of the Bride</b></p>
<p><b>5</b> 9:15 Breakfast Club  10:30 Viajar des de su sillion: <b>Mexico</b></p>	<p><b>6</b> 1:00 Pelicula: <b>Rio</b></p>	<p><b>7</b> 9:00 Productos Basicos  11:00 Cooking Class. Cooking on the grill  1:00 Pedicure</p>	<p><b>8</b> <b>Center Closed for Staff Training</b></p>	<p><b>9</b> <b>Almuerzo y Aprender</b> <b>11:00 Dia de las madres celebracion</b> 10-12 Chequeo de presion arterial 1:00 Pelicula: <b>High noon</b></p>
<p><b>12</b> 9:15 Breakfast Club </p>	<p><b>13</b> 10:30 Alpine Medical repara sillas de rueda 11:00 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula <b>Strangers on a train/ Alfred Hitch- cock</b></p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b> 1:00 Book Club </p>	<p><b>16</b> <b>Almuerzo y aprender</b> 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: <b>Tangled</b></p>
<p><b>19</b> 9:15 Breakfast Club </p>	<p><b>20</b> 1:00 Pelicula: <b>The Philadelphia Story</b></p>	<p><b>21</b> 1:00 Pedicure </p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b> <b>Almuerzo y aprender</b> 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: <b>It Happened One Night</b></p>
<p><b>26</b> <b>Memorial Day Center Closed</b> </p>	<p><b>27</b> 1:00 Pedicure  1:00 Pelicula: <b>Road to Bali with Bob Hope</b></p>	<p><b>28</b> 1:00 Actividad de Red Hatter </p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b> <b>Almuerzo y aprender</b> 10-12 Chequeo de presion arterial  1:00 Pelicula: <b>17 Miracles</b></p>



# May 2014

<p><b>Porfavor llame 755-1720 con un dia de antemano.</b></p> <p>Donacion sugerida \$2.75 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Chicken Pot Pie Green Salad Grapes Biscuit Cookie</p>	<p><b>2</b></p> <p>Beef Enchiladas Refried beans Chuck wagon corn Watermelon</p> 
<p><b>5</b></p> <p>Split Pea Soup Turkey sandwich Pears Cookies-N-Cream</p>	<p><b>6</b></p> <p>Pizza de pan frances Ensalada Pure de manzana</p>	<p><b>7</b></p> <p>Marisol's Chicken Crunch Mashed potatoes California blend veggies Strawberry cake Roll</p>	<p><b>8</b></p> <p>☆ ☆ ☆ ☆</p> <p>Closed for Staff Training</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p><b>9</b></p> <p>Pescado </p> <p>Papas Verduras Apple cobbler</p>
<p><b>12</b></p> <p>Chili Corn Muffin Ensalada Apricots</p> 	<p><b>13</b></p> <p>Baked Ziti Sicilian Blend veggies Pears Garlic bread Puddin de Tapioca</p>	<p><b>14</b></p> <p>Pollo emapnisado Macarones con queso Green beans Mixed fruit Muffin</p>	<p><b>15</b></p> <p>Caldo de broccoli y queso Sandwich de queso Ensalda de zanahorias y pasas Applesauce</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Chef's Choice</b></p>
<p><b>19</b></p> <p>Stir-fry con carne de res Arroz Egg roll Mandarina Fortune Cookie</p> 	<p><b>20</b></p> <p>Caldo Minestrone Sandwich de hamon Ensalda de fruta Cookie bar</p>	<p><b>21</b></p> <p>Chicken Alfredo Mescal de verduras Peaches Garlic Bread</p>	<p><b>22</b></p> <p>Grilled Hotdogs Ensalada de repollo Sandilla Rice Crispy</p> 	<p><b>23</b></p> <p>Meatloaf Pure de papa con gravy Guisantes y zanahorias Peras Roll</p>
<p><b>26</b></p> <p>☆ ☆ ☆ ☆</p> <p><b>HOLIDAY</b> Closed!</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p><b>27</b></p> <p>Breaded Chicken sandwich w/ a multigrain bun Pea salad Mixed Fruit Brownie</p>	<p><b>28</b></p> <p>Ham Scalloped potatoes Green beans Roll Pears</p> 	<p><b>29</b></p> <p>Pulled pork sandwich Chips 4-bean salad Crushed Pineapple Jell-O</p>	<p><b>30</b></p> <p>Salchica Kielbasa con papa roja Zanahorias Peaches Bread pudding</p>