

CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

Julio 2014

2 de Julio 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."

July 11th—CAPSA

July 18th— CNS Advanced Directives

Estaremos cerrados y 4 de Julio, el 24 y 25 de Julio. No olvides de inscribirte para el viaje y las actividades.

Director's Message

Cuando veo la bandera americana, estoy muy agradecido por las libertades que disfruto. Gracias a esos hombres y mujeres que han servido y sirven a nuestro país para darnos esas libertades. Gracias por tu dedicación proteger y servir a nuestro país. Son héroes. Henry Ward Beecher dijo que "nuestra bandera significa todo lo que nuestros padres significados en la guerra revolucionaria. Todo lo que significa la declaración de independencia significó. Significa a justicia.



Significa libertad. Significa felicidad... cada color significa libertad. Cada subproceso significa libertad. Cada estrella y rayas significa libertad."

Fuegos artificiales, con luces brillantes y ruidos fuertes, pero nada que temer. Hombres marchando en desfiles, sosteniendo la bandera agita cada año. El 4 de julio, un tiempo para recordar y celebrateall que tenemos, todo lo que hemos luchado para. y todo lo que apreciamos.

240 North 100 East

Logan, Utah 84321

Telefono: (435)755-1720

FAX: (435)752-9513

Horario: 9:00 A.M. - 4:00 P.M.

Lunes—Viernes

www.cachecounty.org

Facebook:

cache county senior citizens center



Por favor venga y acompañanos en el Centro, tenemos muchas actividades divertidas, programas y cosas de hacer.



Fácil de hacer ejercicios mentales para mayores de edad

¿Listo para un poco de gimnasia? Gimnasia, como en gimnasia mental, para afilar la mente y mejore la memoria. Hay muchos caminos en cual los mayores pueden tomar parte en ejercicios mentales. Solos, con un amigo o miembro de familia, o con un caregiver. La participación activamente en el ejercicio físico también ayuda a mantener la mente entusiasta.

¿Cuánto tiempo toma?

Una simple hora al día de ejercicio mental es suficiente para mantener la mente activa y fuerte, según los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Beneficios duran hasta cinco años, y a las personas mayores que ejercer activamente sus cerebros son más capaces de mantener el control de Tareas diarias incluyendo manejo de dinero, según el NIH.

Acoplar el cuerpo

Una forma segura de estar alerta es de ponerse en marcha. A diario 20 minutos caminar mejora la memoria y concentración y razonamiento abstracto.

Aprender algo nuevo

Palabra de hoy. Utilice un diccionario para buscar una palabra que a leído en un libro, ó escuchado a alguien usar, o si lo a visto en un programa de televisión. O buscar una palabra arbitraria, luego escriba un párrafo usando esa palabra.

Investigue un sujeto. Buscé un tema que te interese y diríjase a la biblioteca para encontrar libros sobre el tema y/o el uso de Internet para la investigación.

Participar en una nueva actividad. Aprender una actividad práctica hará que se acople el sentido del tacto, junto con

Desafíos mentales. La actividad se puede aprender a jugar al ajedrez, juegos, o un nuevo juego de cartas. O pruebe algo artístico incluyendo cerámica o pintura.

Comience un blog o diario. Blogging presenta nuevos retos y oportunidades de aprendizaje para las personas mayores, les da una salida creativa y expresiva. Personas mayores de edad que usan un blog están en buena compañía, 22 por ciento de las personas de 65 años de edad estaban usando el Internet a partir de 2004, según el Pew Internet y American Life Proyecto.

Juegos

Jugar un simple juego de memoria con una baraja de cartas. Entregar las cartas, boca abajo y dos a la vez buscando partidos de vuelta. Mantenga la cartas boca abajo cuando no se encuentra ninguna coincidencia.

Jugar juegos de tablero o computadora, rompecabezas, juegos de orgroup incluyendo Bingo. Juegos regulares de Bingo ayudan a mantener los sesos sostenido, según el Instituto Franklin.

Organización de ejercicios

Nombre de los miembros de su familia por orden alfabético. Inténtalo otra vez por la edad, incluyendo menor a mayor y más antigua a la más joven. O prueba una lista de nombres en el orden de sus cumpleaños, a partir de enero. Nombre de los Estados en orden alfabético, o trate de nombrar ciudades, colores, tipos de aves o perros, o cualquier otro grupo de la información con la que estás familiarizado

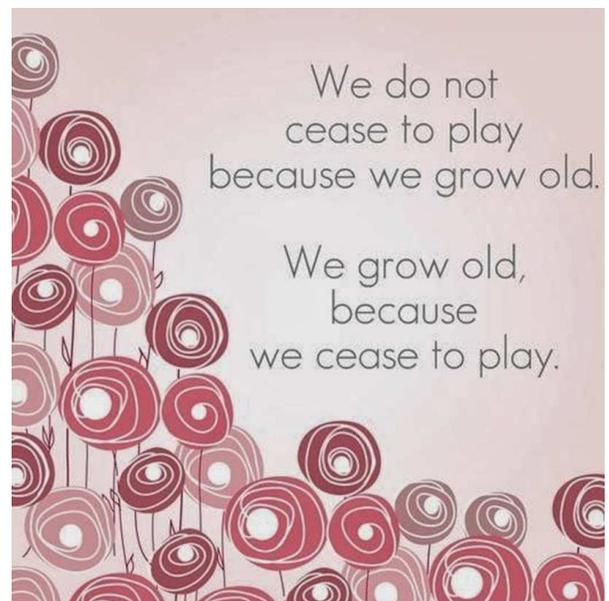
Lo Basico

Leer. Seniors deben continuar a leer y tener un cuidador ayudarlos con anteojos si necesitan nuevas gafas. Leer libros, periódicos o revistas sobre cualquier tema que te interese. Desafíese recordando la información leído por transmitirlo que alguien sabe.

Intentar algo diferente

Ligeramente cambie el modo que realiza una actividad diaria a fin de entablar los sentidos. Por ejemplo, cambie manos cuando use un ratón del ordenador, come o cepilla sus dientes. Esta técnica se menciona como Neurobics. Las actividades de Neurobic se quieren para ayudar a reforzar y conservar células cerebrales, según el Instituto de Franklin.

Rompa su rutina Rompe su rutina, incluyendo su rutina de ejercicio mental, recomienda la sociedad americana del envejecimiento. Continuar a desafiarse a sí mismo con ejercicios mentales y actividades de aprendizaje que son un desafío y ligeramente fuera de tu zona de comodidad.



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 1:00 de la tarde. 5 de Julio y el 19 de Julio, Iglesia primero presbiteriana, Center Street y 200 Oeste. Cualquier pregunta llama a Rachel 435.554.1081 o Amy 435.881.9211.

Mercados de Agricultores Disponible

El valle tiene la suerte de tener dos mercados de agricultores el sábado por la mañana. Ellos son los mejores lugares para encontrar productos frescos cultivados en la zona. Situado en Willow Park, 419 West 700 South en Logan a las 9:00 am o El pobre Mercado de Richard 145 North 100 East in Logan from 7:00 am—1:00 pm.

42nd Annual Sidewalk Sale

Todos están invitados a la venta anual que se hace en la banqueta en el centro histórico de Logan. Este es el año 42 de la negociación comercial y artesanal Festival. Disfrute de cabinas de la comida y entretenimiento ya que ahorra el dinero en una atmósfera festiva, divertida. El jueves, 10 de julio - el viernes, 11 de julio - el sábado, 12 de julio 10:00 am — 8:00 pm.



SPANISH 101

A partir de julio todos los jueves tenemos clase de español disponibles. Si alguna vez has querido aprender, esta es la oportunidad perfecta para hacerlo. Las clases serán impartidas por un profesor de español. Ella ha estado enseñando inglés en el ELC pero también enseña inglés en su casa. Las clases comienzan 3 julio en el gimnasio a la 1:30 pm.

Virtual Vacation

Este mes Susan Nelson va a llevarnos a nuestras vacaciones virtuales a Europa. Visitó Inglaterra, Gales y Escocia. Está encantado de compartir con nosotros sus vacaciones. Habrá una cuadro de diapositivas de los lugares que visitaba y ni siquiera va a hacer un convite delicioso...Bagatela. Únase a nosotros el 31 de Julio a las 11:00 am.



Medicare Info

Los servicios cubiertos por la Parte B

Sangre

Si el hospital o proveedor obtiene la sangre del banco de sangre sin costo, usted no tendrá que pagarla ni reponerla. Sin embargo, le cobrarán un copago por los servicios para procesar la sangre, por cada pinta de sangre que reciba. También tiene que pagar el deducible de la Parte B. Si el proveedor tiene que comprar la sangre, usted debe pagar por las tres primeras pintas de sangre que reciba en el año o donarla (usted o alguien en su nombre).

Densitometría ósea (medición de la masa ósea)

Para prevenir el riesgo de rotura de huesos. Este servicio está cubierto una vez cada 24 meses (o con mayor frecuencia si fuese necesario por razones médicas) para los beneficiarios que cumplen ciertos requisitos o padecen de ciertos problemas médicos. Usted no tendrá que pagar por esta evaluación si su médico acepta la asignación.

Mamografía

Medicare cubre una mamografía cada 12 meses para todas las beneficiarias de 40 años o más para detectar el cáncer de mama. Medicare cubre una mamografía base para las mujeres entre 35 y 39 años. Usted no paga por la mamografía si su médico acepta la asignación.

Medicare– Ayuda Adicional (para pagar por la cobertura de sus recetas médicas)

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.





Tuvimos un gran tiempo haciendo compras el pasado mes!! Hemos Decidimos ir de nuevo. Todos nos gusta un

buen especial, por esta razón vamos a Industrias Deseret en Brigham City y Ogden. La tasa de reserva de \$2.00 se tendrá que pagar a Marisol en la recepción. El autobús saldrá a las 9:30 am el 22 de Julio.



¿QUIÉN ESTÁ PREPARADO PARA CELEBRAR EL 4 DE JULIO? ÚNASE A NOSOTROS PARA HACER ESTAS DIVERTIDAS VELAS BRICOLAJE. QUE SERÁ PERFECTO PARA UN PATIO O COMO UNA PIEZA CENTRAL EN SU HOGAR. 2 DE JULIO, A 11:15 AM.

Maestro Visitante / Tarjetas de Amistad y folleto para Julio

¿También quieres compartir un folleto con las hermanas de que visita o como un regalo para un amigo? Visite nuestra tienda de regalos donde tendremos esta bonita tarjeta/folleto por el precio de \$1.00

Rincón de Lectura:

Espero que todos hayan disfrutado leyendo "The End of Your Life Book Club". El nuevo libro que leeremos este mes es "The Whistling Season". Nuestra proxima platica va ser el 17 de Julio . Nos reuniremos en salon de computadoras a la 1:00 pm.



¿Quién no ama la pizza?...



¡ Pero espera! ¿haz cocinado la pizza en la

¿parrilla? En nuestra demostración todos tomamos parte en la creación de mini pizzas que luego se asará! Nuestra clase es el 9 de JJulio a las 11:00 am. Estaremos en el patio exterior.



Señoras: acompañanos para nuestra Actividad del Sombrero Roja el miércoles, 30 de Julio a la 1:00 pm. Our theme this month is "America the Red White and Blue". Recuerde su rojo y morado y nos veremos allí!

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

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
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

¿Por qué la bandera estadounidense se dobla 13 veces

¿Alguna vez te has preguntado ¿por qué la bandera de los Estados Unidos de América se ha plegado 13 veces cuando se bajan o cuando se pliega y se entregarán a la viuda en el entierro de un veterano? Este es el significado de cada uno de los pliegues y lo que esto significa para usted.

1. El primer doblar de nuestra bandera es un símbolo de la vida
2. El 'segundo doblar' es un símbolo de nuestra creencia en la vida eterna.
3. El 'tercer doblar' hecho en honor y memoria de los veteranos partiendo de nuestras filas que dio una porción de sus vidas por la defensa de nuestro país para lograr la paz en todo el mundo.
4. El 'cuarto doblar' representa nuestra naturaleza más débil, porque como ciudadanos estadounidenses confiando en Dios, es a él a convertimos en tiempos de paz como en tiempo de guerra para su guía divina.
5. El 'quinto pliegue' es un homenaje a nuestro país, para en las palabras de Stephen Decatur, "nuestro país, en relación con otros países que siempre sea correcta; "pero todavía es nuestro país, bien o mal".
6. El 'sexto doblar' es donde reposan nuestros corazones. Es con nuestro corazón que prometemos lealtad a la bandera de los Estados Unidos de América y a la República que representa, una nación bajo Dios, indivisible, con libertad y justicia para todos.
7. El pliegue 'séptimo' es un homenaje a nuestras fuerzas armadas, porque es a través de las fuerzas armadas que proteger nuestro país y nuestra bandera contra todos sus enemigos, ya sea dentro o fuera de los límites de nuestra República, se pueden encontrar.
8. El pliegue 'octavo' es un homenaje a quien entró en el valle de sombra de muerte, que podríamos ver la luz del día, y en honor a madre, para quien vuela en Day.
9. El 'noveno pliegue' es un tributo a mujeres; por ello ha sido a través de su fe, su amor, lealtad y devoción que ha sido moldeado el carácter de los hombres y mujeres que han hecho grande a este país.
10. El pliegue 'décimo' es un homenaje al padre, para él, también, ha dado a sus hijos e hijas para la defensa de nuestro país desde que nacieron primero.
11. El 'undécimo pliegue', en los ojos de un ciudadano hebreo representa la parte inferior del sello del rey David y el rey Solomon, y glorifica en sus ojos, Dios de Abraham, Isaac y Jacob. El 'duodécimo pliegue', en los ojos de un ciudadano cristiano, representa un emblema de eternidad y glorifica, en sus ojos, Dios el Padre, el Hijo y Espíritu Santo.

Cuando la bandera completamente se dobla, las estrellas nos recuerdan encima de nuestro lema nacional, "En Dios Nosotros Confianza (Fundación)". Después de que la bandera completamente se dobla y se mete dentro, toma el aspecto(aparición) de un tricornio, alguna vez recordándonos de los soldados que sirvieron bajo el general George Washington, y los marineros e Infantes de marina que sirvieron bajo el capitán John Paul Jones, quienes fueron seguidos de sus compañeros y compañeros de tripulación en las Fuerzas armadas de los Estados Unidos, que conservan para nosotros los derechos, privilegios y libertades de las cuales disfrutamos hoy.

La próxima vez ve una ceremonia de la bandera honrar a alguien que ha servido nuestro país, en las Fuerzas armadas o en nuestros servicios civiles como la Policía o Cuerpo de bomberos, tenga presente todos los motivos importantes detrás de todos y cada movimiento. Han pagado el sacrificio último a favor de todos nosotros cumpliendo nuestra bandera y nuestro País.



Health Benefits of Bananas



Plátanos contienen buenas cantidades de salud beneficiando a los antioxidantes, minerales y vitaminas. La pulpa se compone de carne suave, fácil de digerir con azúcares simples como fructosa y sacarosa que cuando comen repone energía y revitaliza el cuerpo al instante. El fruto contiene una buena cantidad de fibra dietética soluble que ayuda a los movimientos normales del intestino reduciendo problemas de estreñimiento. También es una muy buena fuente de vitamina B6, proporciona aproximadamente un 28% de la asignación diaria recomendada. Piridoxina es una vitamina del complejo B importante que tiene un papel beneficioso en el tratamiento de la neuritis y anemia. Además, ayuda a disminuir los niveles de homocystine (uno de los factores causales de enfermedad coronaria (CHD) y episodios de accidente cerebrovascular) dentro del cuerpo. El fruto es también que una fuente moderada de vitamina C. consumo de alimentos ricos en vitamina C ayuda al cuerpo a desarrollar resistencia contra agentes infecciosos y limpie los dañinos radicales libres de oxígeno. Plátanos frescos proporcionan niveles adecuados de minerales como el cobre, magnesio y manganeso. Magnesio es esencial para el fortalecimiento de los huesos y tiene un papel protector cardiaco. Manganeso es utilizado por el cuerpo como un cofactor para el antioxidante enzima superóxido dismutasa. Cobre es necesaria en la producción de glóbulos rojos. Banano fresco es una fuente muy rica de potasio. 100 g de fruta proporciona 358 mg potasio. El potasio es un componente importante de células y fluidos del cuerpo que ayuda a control de pulso y la presión arterial, contrarrestar los efectos negativos del sodio.

Fruit Smoothie



Ingredients

- 1 frozen banana, peeled and sliced
- 2 cups frozen strawberries, raspberries, or cherries
- 1 cup milk
- 1/2 cup plain or vanilla yogurt
- 1/2 cup freshly squeezed orange juice
- 2 to 3 tablespoons honey or to taste

Directions

Put all the ingredients in a blender and process until smooth.
Pour into glasses and serve.

Rock Painting

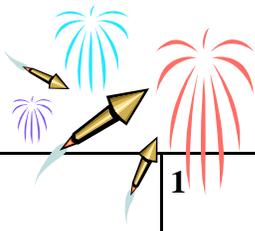
Nos lo pasamos tan Rockin ' con este proyecto la última vez, aquí vamos otra vez! Si tienes una piedra en el jardín que está gritando que le pintes, tráigalo con usted. Si no hay rocas que se encuentran, por lo que no te preocupes tengo muchas de mi patio a compartir! Nosotros también estaremos escribiendo palabras de inspiracion en ellas. Activiad es el 15 de Julio a las 11:00 am.



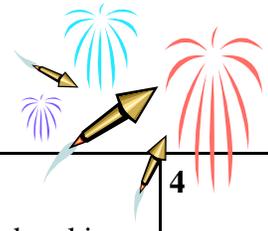
Felicidades!!!!!!

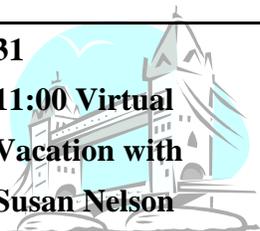
Steve Nelson y Darrell Johnson consiguió una puntuación de 299 el mes pasado en Wii Bowling! ¡ Wow!!!!!! ¿Nadie puede vencer esa puntuación este mes? Vamos a intentarlo! Jugamos los Martes y el Jueves de 9:30.





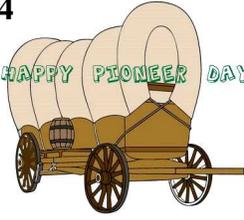
Julio 2014



	<p>1</p> <p>1:00 Pelicula: The Monuments Men</p>	<p>2</p> <p>9:00 Productos Basicos </p> <p>11:15 DIY 4th of July Candle</p> <p>1:00 Pedicure </p>	<p>3</p> <p>10:30 Card making with CNS</p> <p>12-4 AARP Conduccion Defensiva</p> <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>4</p> <p>CLOSED FOR HOLIDAY</p>
<p>7</p> <p>9:15 Breakfast Club </p>	<p>8</p> <p>11:00 Chequeo de presion arterial </p> <p>1:00 Pelicula: It's a Mad Mad Mad World</p>	<p>9</p> <p>11:00 Cooking class making mini pizzas </p>	<p>10</p> <p>1:00 Pedicure </p> <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>11</p> <p>Almuerzo y Aprender</p> <p>10-12 Chequeo de presion arterial </p> <p>1:00 Pelicula: War Horse</p>
<p>14</p> <p>9:15 Breakfast Club </p>	<p>15</p> <p>11:00 Rock Painting </p> <p>1:00 Pelicula: That Touch of Mink</p>	<p>16</p> <p>1:00 Pedicure </p>	<p>17</p> <p>1:00 Book Club </p> <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>18</p> <p>Almuerzo y aprender</p> <p>10-12 Chequeo de presion arterial </p> <p>1:00 Pelicula: Sea Biscuit</p>
<p>21</p> <p>9:15 Breakfast Club </p>	<p>22</p> <p>9:30 Shopping Trip</p> <p>12:00 "Down Yonder" blue grass band</p> <p>1:00 Pedicure </p> <p>1:00 Pelicula: A League of Their Own</p>	<p>23</p> <p>¡Día del Helado de la Vainilla y el Hot dog nacional!!! ¡Venga acompañanos para el almuerzo para disfrutar de estos favoritos!!!</p>	<p>24</p> <p>CLOSED FOR HOLIDAY</p>	<p>25</p> <p>CLOSED FOR HOLIDAY</p>
<p>28</p> <p>9:15 Breakfast Club </p>	<p>29</p> <p>1:00 Pelicula: The Book Thief</p>	<p>30</p> <p>1:00 Actividad de Red Hatter </p>	<p>31</p> <p>11:00 Virtual Vacation with Susan Nelson </p> <p>1:30 Spanish 101</p>	



Julio 2014

<p>Porfavor llame 755-1720 con un dia de antemano.</p> <p>Donacion sugerida \$2.75 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad</p>	<p>1</p> <p>Porcupine Meatballs Baked Potato Green Beans Fruit Cobbler</p>	<p>2</p> <p>Pizza  Carrots Green Salad Applesauce</p>	<p>3</p> <p>BBQ Chicken Loaded Mashed Potatoes Peas Peaches Muffin</p>	<p>4</p> <p>CLOSED FOR HOLIDAY</p> 
<p>7</p> <p>Patio Soup Egg Salad Sandwich Coleslaw Apricots</p>	<p>8</p> <p>BBQ Riblet Au Gratin Potatoes Broccoli Pears with Jell-O Wheat Roll</p>	<p>9</p> <p>Chicken & Broccoli Casserole Beets Apple Crisp Muffin</p>	<p>10</p> <p>Orange Chicken Rice  Egg Roll Oriental Salad Lemon Fruit Salad Fortune Cookie</p>	<p>11</p> <p>Turkey Steak Mashed Potatoes with Gravy Peas & Carrots Peaches Roll</p>
<p>14</p> <p>Chicken Fajitas Corn & Black Bean Salad Pineapple/Apricot Crisp</p>	<p>15</p> <p>Pork Medallions with Stuffing Parsley Carrots Mixed Fruit Roll</p>	<p>16</p> <p>Hawaiian Haystacks (rice) Sunshine Carrots Pears Cookie</p>	<p>17</p> <p>Salmon Loaf Au Gratin Potatoes Mixed Veggies Peaches Muffin</p>	<p>18</p> <p>Pork Burritos Corn Green Salad Strawberry Shortcake</p>
<p>21</p> <p> Baked Fish Cheesy Potatoes Mixed Veggies Mandarin Orange with Jell-O Muffin</p>	<p>22</p> <p>Potato Soup Ham Sandwich Carrot Raisin Salad Banana</p>	<p>23</p> <p>Grilled Hotdogs Chips Fresh Veggie Relish Tray Melon Dessert </p>	<p>24</p> <p> HAPPY PIONEER DAY</p> <p>CLOSED FOR HOLIDAY</p>	<p>25</p> <p>CLOSED FOR HOLIDAY</p>
<p>28</p> <p>Poppyseed Chicken Baked Potato Broccoli Applesauce Roll</p>	<p>29</p> <p>Santa Fe Chicken Spanish Rice Green Salad Peaches</p>	<p>30</p> <p>Sheppard's Pie Carrots Applesauce Brownie</p>	<p>31</p> <p>Hamburgers with fixins  Potato chips 4-Bean Salad Watermelon</p>	<p>1</p> <p>Spaghetti California Blend Tropical Fruit Garlic Toast</p>