

CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER

Octubre 2014

Directors Message

1 de Octubre 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.”

October 3rd—Reeds Pharmacy
Medication Safety

Estaremos cerrando a las 1:00 pm para limpiar las alfombras

October 10th—Sunshine Terrace (Breast Cancer Awareness)

October 17th—CNS

October 24th—Harmony Home and Health / Reeds Pharmacy

October 31st—Cache County Attorney's Office

El otro día me pareció muy adecuado para el tema que debe abordarse en nuestro boletín llegó una cotización. La cita es por H. E. Luccock: "nadie puede silbar una sinfonía. Se necesita una orquesta entera a jugarlo". Al igual que cada instrumento trabajando juntos hace música hermosa toma cada uno de nosotros hacer nuestra parte en el Senior Center para hacerla exitosa. Ofrecemos una amplia variedad de clases de aptitud física, clases educativas, programas, actividades y excursiones incluyendo almuerzos a ambas comidas sobre ruedas y a aquellos que comen en el Senior Center. Disfrutamos trabajando y asociar con cada uno de ustedes. Pero lo único que debemos recordar es que cuesta mucho dinero para ejecutar un edificio, el personal para hacer funcionar las cosas y la variedad de cosas que le ofrecemos. Una gran parte de nuestro dinero proviene de sus donaciones y esas donaciones estan bajo. De hecho, son un 1/3 de lo que lo han sido en el pasado. Nuestras comidas son en un \$2.75 donación; por favor, haga una donación si se pueda. Cada comida cuesta alrededor de \$6.00 (los alimentos, la electricidad, y personal de cocina). Si viaja en el autobús al centro de la tercera edad hay una donación sugerida de \$2.00. Y por favor no se olviden de comprar o donar artículos para la venta en nuestra tienda de regalos. Todo el dinero va hacia el centro de la Tercera Edad. Sus donaciones son muy importantes! Sus donaciones son tan importantes! Recuerde que cuando uno toca una nota equivocada la música no suena bien, pero si aumentamos y hacemos todo lo posible podemos hacer la música hermosa juntos.

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**



Marie Kimmey decidió que si George HW Bush podía saltar de un avion a 90 años de edad ella tambien podría paracaírse desde un avión a los 91 años. Once miembros de su familia acompañaron a Marie a subir 12,000 pies para brincar del avion, alta el 30 de agosto cerca del aeropuerto municipal de Ogden, Utah. En la foto son cuatro generaciones de mujeres: bisnieta: Reygan Bodily, nieta: Roma Christiansen, hija: Linda Snow y Marie Kimmey.

Datos sobre el cáncer de mama en los Estados Unidos

Síntomas y Signos

Cada persona debe saber reconocer los síntomas y signos de cáncer de mama, y en cualquier momento un anormalidad es descubierto, debe ser investigado por un profesional de la salud. La mayoría de las personas que tienen cáncer de mama síntomas y signos inicialmente tenga en cuenta que sólo uno o dos, y la presencia de estos síntomas y signos no significa automáticamente que usted tiene cáncer de mama.

Mediante la realización de mama mensual auto-exámenes, usted será capaz de identificar más fácilmente los cambios en su seno.

Asegúrese de hablar con su profesional de la salud si nota algo inusual.

Walk Barrio for a Cure

Acompañenos y pongase una chaqueta, tomaremos un paseo rápido a través de la vecindad a pasear para una cura en la celebración del Mes de Conciencia del Cáncer de mama Nacional. El 20 de Octubre a las 10:30.

• **Uno de cada ocho mujeres será diagnosticadas con cáncer de mama en su vida.**

• **Cáncer de mama es el cáncer más comúnmente diagnosticado en las mujeres.**

• **El cáncer de mama es el segundo causa de muerte principal entre mujeres.**

• **Cada año se considera que más de 220,000 mujeres en los Estados Unidos se diagnosticarán con el cáncer de mama y más de 40,000 morirán.**

Aunque el cáncer de mama en hombres sea raro, aproximadamente 2,150 hombres serán diagnosticado con cáncer de mama y aproximadamente 410 morirán cada año.



Bulletin Board Trivia

Asegúrese de revisar la cartelera para algunas preguntas. Si sabes que las respuestas, visite Marisol y dile tus respuestas. Usted será dada una barra de chocolate si está en lo correcto!!!



Octubre es el mes de Billar

Hay una gran razón para disfrutar de aperitivos y bebidas en nuestra sala de billar!! En 27 octubre no se olvide de hacer parada y visita la sala de billar. Si ha sido un tiempo ven a probar este divertido juego. Tenemos un buen grupo que tienen conocimiento y puede enseñar. Para aquellos que saben jugar unirse a nuestro grupo divertida!!

Los Servicios Cubiertos Por la Parte B de Medicare

El 15 de octubre al 07 de diciembre de 2014 - inscripción abierta - aquí está tu oportunidad de inscribirse en un plan de Medicare Parte D para el año 2015 (sin embargo su plan no tendrá efecto hasta el 01 de enero de 2015). Si usted ya tiene un plan de Medicare Parte D, este es su tiempo para mirar hacia atrás sobre 2014 y tomar una decisión sobre cambios de su cobertura para el año 2015. ¿Usted debe quedarse con su cobertura actual o hacer un cambio? Si no haces ninguna decisión, permanecerás en el mismo plan que elegido en el año 2014. No hay ninguna inscripción necesaria para renovar su cobertura actual. (Si no se inscribe durante este período, su siguiente oportunidad para cobertura es enero de 2016).

Cómo cambiar a la mejor plan de parte D de Medicare plan de 2015

1) Compare la cobertura de medicamentos

Mientras que muchas personas se enfoca en la de la Parte D costo mensual (llamado Las primas), lo primero que hay que revisar es el del plan lista de medicamentos cubiertos. Cada plan tiene una lista de medicamentos llamados el "formulario" y cada lista puede variar enormemente de un plan a otro.

Las compañías pueden cambiar la lista del formulario durante el año por tanto es importante asegurarse las medicinas (drogas) que toma actualmente todavía son cubiertos según su plan existente y lo comparan con nuevos proyectos.

2) Compare gastos mensuales

El costo mensual promedio de 2014 para la cobertura de Rx es de \$30. Si está pagando significativamente

más que usted querrá darse una vuelta. Nuevos planes a menudo tienen un precio menos costosos que mayores planes populares así que asegúrate de que miras en algunos de los nuevos planes que se ofrecen cada año. Por ejemplo, la AARP Medicare Rx Saver Plus fue introducido este año con premios, con un promedio de 15 dólares al mes. Mientras que el costo mensual es muy importante, ver punto 3 abajo para informarse porqué va con el plan más barato no siempre es la mejor idea.

3) Compare Deducibles

Si ha reducido algunos planes que cubren los medicamentos que está tomando actualmente, también querrá examinar el costo deducible. Cada plan parte D de Medicare está autorizado a cobrar deducible de hasta \$310 en 2014. Muchos planes parte D condonar o reducen este deducible, así que compara lo que su plan actual está cargando con los nuevos planes disponibles. Planes que retire este deducible a menudo costará más cada mes. Por lo tanto usted querrá hacer los cálculos y ver si un plan de deducible no vale la pena pagar un poco más. Por ejemplo, un plan que cuesta 25 dólares más cada mes puede realmente ahorrar dinero si no hay conectado un deducible.

4) Compare los copagos

Algunos planes también reducen la cantidad de que tenga que pagar los copagos. Usted querrá comparar los copagos para niveles de medicamentos diferentes ver qué plan es realmente adecuado para usted.

Con la información arriba debe estar listo para hacer cualquier cambios por los planes parte D. Por favor visite con Giselle o Kristine para cualquier ayuda que pueda necesitar en esto.

Medicare 101

El 8 de Octubre se unan a nosotros a medida que avanzamos en las diferentes partes de Medicare. Vamos a aprender acerca de los elementos A B D y C (planes de Medigap) y Advantage. Nos reuniremos en el salon de computadoras a las 1:00 pm.



Diabetes

¿Le han dicho que eres diabético? Aquí está lo que está sucediendo en su cuerpo, y lo que puedes hacer para mantenerse saludable

Los alimentos que comemos se descompone en una variedad de nutrientes como la glucosa (azúcar). El hígado almacena algunos de esta glucosa, pero la mayor parte entra en el torrente sanguíneo. Normalmente, después de comer una comida y se libera glucosa en el torrente sanguíneo, el páncreas envía una hormona llamada insulina de las células de nuestro cuerpo. La insulina actúa como una llave para abrir la puerta de cada celda y permite que la glucosa salir de la circulación sanguínea y entrar en cada célula.

Si usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina, no puede hacer nada en absoluto, o la insulina que no puede ser capaz de abrir las puertas de las celdas y permitir la glucosa hacer su trabajo. Esto significa que la glucosa está atascada en el torrente sanguíneo que puede ser peligroso para su salud.

Los niveles altos de glucemia pueden dañar los vasos sanguíneos y las paredes arteriales poniendo en riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, daño renal, ceguera, daño a los nervios y riesgo de la pérdida de una extremidad (amputación).

Aquí están cinco cosas que usted puede hacer para controlar su diabetes. 1. ser físicamente activos. Un estilo de vida activo puede mejorar la capacidad del cuerpo para utilizar la insulina. 2. cuidado con lo que come. Una buena regla del pulgar es dedicar la mitad de tu plato de verduras y ensalada verde. Dividir la otra mitad entre proteínas y carbohidratos almidonados. Frutas más dulces concentrados, toma una decisión de gran postre. 3. tome el medicamento. Medicación diabética mejora su capacidad para evitar que la sangre la glucosa en el rango objetivo. 4. Revise sus pies. A causa de daño a los nervios en los pies, no se pueden sentir las heridas. Mira a todas las partes de los pies diariamente para controlar las zonas rojas o abiertas. Para ver las plantas de los pies mejores, utilice un espejo. 5. Consulte a su médico. Chequeos regulares permitirá a su médico para controlar su salud en general y cuidado cualquier complicaciones relacionadas con la diabetes.

Marquen sus calendarios... El 31 de Octubre vamos a tener

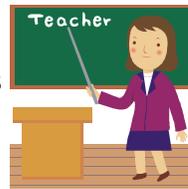


una fiesta de negro y naranja. No te olvides de usar

esos colores. Va ver comida comida!! 10:45 – 12:00 mediodía!

SPANISH 101

Cada Jueves tenemos clases de español. 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 se reúnen en el gimnasio a la 1:30 pm.



Rincón de Lectura:

Espero que todos hayan disfrutado leyendo "Sarah: Women of Genesis" by Orson Scott Card. El nuevo libro que leeremos este mes es "Heaven is Here". Nuestra proxima platica va ser el 16 de Octubre. Nos reuniremos en salon de computadoras a la 1:00 pm.



Senior University

Senior U han comenzado las clases. Las clases serán todos los Miércoles a la 1:15. No habrá pago de la matrícula de esta clase.



No habra clases el 8 y 15 de Octubre.

REEDS Pharmacy

Si no puede asistir a la feria de salud que ocurra este mes y realmente quiere la vacuna de la gripe, no se desesperen que tendremos a la farmacia de REEDS disponibles en el centro el 6 de Octubre de 9 a 12. No se olvide de traer su tarjeta de seguro, y si no tiene cobertura de seguro la vacuna de la gripe es de \$25.00.



Club de Musica

Venga y acompañenos cada tercer Miércoles del mes para ¡diversión de la música! No tiene que tener capacidades musicales de venir y ser una parte del Club de la Música. ¡Introduciremos un nuevo Retumbo del instrumento Whackers! La primera clase será el 15 de Octubre a las 11:15 en la biblioteca.



Octubre es el mes Nacional de la Pasta!

Los amantes de la pasta comen su comida favorita, siete veces al mes, casi dos veces por semana. No debería sorprender a nadie que cuando se le preguntó qué alimentos no podrían vivir sin el 60% de los encuestados eligió pasta, incluso en lugar de chocolate! Hay muchas maneras que un amante de la comida puede celebrar el mes Nacional de la Pasta, de aprender a cocinar la pasta perfecta para probar una nueva forma de pasta, o incluso la creación de un plato de pasta con un toque saludable. No te olvides de venir a esta divertida clase de cocina mientras disfrutas de deliciosas pastas y probar algo pasta diferente forma de bondad! Clase de cocina es el 8 de Octubre a las 11:15.



Mechanics 101



Vamos a tener una clase para retocar nuestras habilidades sobre cómo cambiar un neumático y salto a partir de un coche. Esto es una clase que será presentada por Darrell y les invitamos a unirse a nosotros el 22 de Octubre a las 11:15. Nos reuniremos en la biblioteca.

Rincón de Salud



¿Desea saber más sobre un determinado tema de salud sobre usted o un ser querido, pero no quiere esperar hasta su próximo cita para investigar? Temas como: incontinencia, las interacciones medicamentosas, artritis, dolor crónico o depresión, etc. Estamos muy contentos

de asociarnos con Harmony Home Health para ofrece un lugar donde las sugerencias se pueden presentarse y discutidas por un médico, enfermera o farmacéutico. Cada mes tendremos una sección en el boletín que contará con estos temas de salud. Si tiene alguna sugerencia por favor colóquelo en la caja en la oficina. Todos estos factores pueden hacerse anónimamente.

Ladies:

Nuestro grupo de sombrero rojo será el Miércoles, 22 de Octubre a la 1:00 P.M. Recuerde llevar su rojo y púrpura. Ven y unete a nosotros para una gran diversión!!!!!!



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
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
1:00 Wii Boliche

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 año pasado más de 5.500 personas mayores murieron y más de 183.000 fueron herido en accidentes de motor de vehículo. Esto equivale a 15 adultos mayores de edad muertos y 500 heridos en choques en promedio cada día todo el país. Estas son estadísticas preocupantes. Cada año, más de 30.000 personas mueren en accidentes de tráfico en todo el país. Hasta ahora este año, 10 personas han muerto en los accidentes de los vehículos en Condado de caché. De nuestros 10 muertos, 5 de ellos eran mayores de 60. En la oficina del Procurador del Condado de Cache, estamos tratando de hacer un poco más seguro para todos nuestros caminos: conductores, pasajeros, ciclistas y peatones. La semana pasada la oficina del Procurador del Condado de Cache llevó a cabo una semana de duración campaña de los medios de comunicación sobre los peligros de conducir. El diario Herald escribió sentidas historias de familias que han perdido un ser querido debido a un accidente de tráfico y la semana terminado con una feria de seguridad de tráfico; en la feria, varios miles gente que se comprometió a "Conducir con seguridad". Para poner en marcha la campaña de sensibilización de seguridad de tráfico, Cache County abogado James Swink y

Director de la víctima Servicios Terry Warner, se juntaron para un evento de cinta roja y amarilla; ellos cintas rojas y amarillas organizadas para colocarse en las escenas de todo fatal los accidentes en los últimos quince años – más de 250 cintas fueron puestos en la memoria de un bebé, jóvenes o adultos que habían perdido su vida a un tráfico accidente en el Condado de Cache.

¿Qué significa "conducir con seguridad?"

Significa:

- Todo el mundo en el vehículo lleva su cinturón de seguridad.
- El conductor no usar un teléfono celular al texto o hablar mientras se conduce.
- El conductor no conducirá bajo la influencia de los medicamentos que tienen una etiqueta de advertencia indicando que el medicamento puede causar somnolencia (jarabes para la tos, medicamentos recetados, alergia medicamento – Compruebe la etiqueta!)
- El conductor no conducirá bajo la influencia de alcohol o drogas ilegales.
- El conductor tendrá por lo menos 6,5 horas de sueño antes de conducir.
- El conductor prestará la atención a su alrededor.

Si todos nos comprometemos a "conducir con seguridad", las carreteras en el Condado de Cache serán más seguras para todos nosotros.

CUATRO SUPLEMENTOS LOS ANCIANOS DEBEN TENER

From UCLA Division of Geriatrics

Con tantas opciones de suplementos y en constante evolución y pruebas, es difícil saber cuáles son necesarios y lo que puede hacer por su salud. Basado en las directrices establecidas por el gobierno y las opiniones de los expertos nutricionistas de la universidad UCLA, sólo cuatro suplementos dietéticos calificados como que cada adulto mayor debe considerar seriamente.

Antes de tomar cualquier suplemento, consulte con su médico.

Las multivitaminas: medida que las personas envejecen, su dieta puede no ser tan equilibrado como lo fueron la cantidad de alimentos en ha disminuido debido a disminución de la actividad y de la tasa metabólica. Los nutrientes no se absorben bien, como el cuerpo envejece. Como resultado de ello, un complejo multivitamínico con minerales es un buen seguro tablet para los adultos mayores. Vitamina D: el 90% de los mayores son deficientes en vitamina D o la vitamina del sol.

La vitamina D puede ser hecha por el cuerpo, pero esto disminuye a medida que avanzamos en edad, se exponen al sol, y tienen una mayor períodos de clima frío que nos mantenga en interiores. Sin vitamina D los huesos se vuelven más frágiles y delgados. Es recomendable que tome más de 600 UI diarias de esta vitamina, así como mantener su consumo de alimentos lácteos ricos en vitamina D y calcio.

Calcio: El Calcio necesario para el cuerpo, aumenta con la edad debido a la necesidad de mantener los huesos sanos, ayudar a que los músculos funcionen correctamente y para normalizar la presión arterial. 1200 mg de calcio es óptimo para la salud de los huesos entre alimentos y suplementos.

División del calcio tabletas 600 mg en dos dosis puede permitir una mejor absorción.

Aceite de pescado: los aceites de pescado tienden a mantener los niveles de triglicéridos. Es recomendó que se come 3 oz de pescado dos veces a la semana. Si no lo haces, un aceite de pescado concentrado con 300 mg de omega-3, tres veces al día puede ayudar.

Proteins—Just how important are they?

¿Por qué la proteína siguen siendo importante en todos las edades? Para mantener tu cuerpo y mantenerlo en buenas condiciones es sólo una de las funciones de alimentos ricos en proteínas. También es necesario que el sistema inmunológico. Las consecuencias de la ingesta inadecuada de proteínas pueden ser acelerada pérdida de músculo masa creciente riesgo de infección, pobre tejido cicatrizante y bajo las reservas de energía durante los períodos de trauma o infección. ¿Qué plan dietético es mejor? Un plan de alimentación equilibrado es un paso importante para mantenerse saludable. Mientras que envejecemos, nuestra necesidad de calorías mayores es reducido mientras que nuestra necesidad de vitaminas y minerales sigue siendo la misma y nuestra necesidad de proteína en realidad aumenta. El objetivo es que una dieta alta en proteína y baja en grasas y calorías. Generalmente las personas mayores necesitan 65-75 gramos para un consumo saludable diariamente. ¿Quién está en riesgo de no obtener suficiente proteína en su dieta? Las personas mayores tienen mayor riesgo que tienen limitaciones financieras, masticación / problemas en tragar, habilidades de preparación limitada, individuales que tienen múltiples preferencias, las personas con alergias como las restricciones a la lactosa o que siga restrictivas dietas como los veganos. Si está en un presupuesto, las proteínas de calidad como la carne el pollo y el pescado puede ser caras, pero pueden ser servidas en pequeñas porciones o estirada en cazuelas. Considere el uso de otros, menos costosas fuentes de proteína como huevos, legumbres o mantequilla de maní. Los productos de soya pueden utilizarse como leche de soja, yogurt o queso de soja. Su objetivo es 5-6 onzas diarias.



Wii bowling puntaje perfecto — 300!
Felicitaciones
Norm Goings!!

Taco Soup

Ingredients:

1 lb hamburger or turkey burger
1-2 TB McCormick taco seasoning
1 medium sweet onion, chopped
1 green bell pepper, chopped
1 red bell pepper, chopped
1 15 oz can black beans, drained
1 15 oz can kidney beans, drained
1 15 oz can pinto or white beans

1 15 oz can corn
1 can rotel tomato's
1 15 oz can diced tomato's
1/4 cup salsa (fresh is best)
1 15oz can tomato sauce

Instructions:

1. Brown hamburger in a large pan over medium heat. Add in the onions, bell peppers and sauté for a few minutes.
2. Add in the remaining ingredients and stir until combined. Let simmer

for about 20 minutes, stirring occasionally. You can add a little water if it starts getting too thick. You could also put this soup in a crock pot and let cook on low for several hours.

Top with sour cream and cheese. Serve with tortilla chips. Enjoy!



Congratulations

están en orden para Ben, Winnifred y Mary. Tomaron el desafío y plantaron las semillas de girasol y calabazas que distribuimos durante nuestra clase jardinería esta primavera. Ben y Winnifred ahora tiene en su patio delantero esta planta girasol muy alta y hermosa que ha crecido más de 7 pies de altura. Mary tiene una hermosa calabaza creciendo en su patio. ¿Cómo ha sido divertido, apuesto a que ver estos crecer. Para su participación tienen recibido una canasta de regalo además un certificado de regalo para un deliciosa hamburguesa.





Octubre 2014



		<p>1 9:00 Productos Basicos</p>  <p>1:00 Pedicure by Harmony Home Health & Hospice</p> <p>1:15 Senior U</p>	<p>2 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 10:30 Craft with CNS 1:00 Pelicula: The Dirty Dozen</p> <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>3 10-12 Chequeo de presion arterial 12:20 Almuerzo y Aprender: Reeds Pharmacy—Medication Safety 1:00 Cierre para limpiar las alfombras</p>
<p>6 9:15 Breakfast Club</p>  <p>9-12 Flu shots W/ Reeds Pharmacy 10:30 Arm Chair Travel: The Golden Gate Bridge</p>	<p>7 1:00 Pelicula: Second Hand Lions</p>	<p>8 11:15 Cooking Class 1:00 Medicare 101 *No Senior U Class</p>	<p>9 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care</p> <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>10 10-12 Chequeo de presion arterial 12:20 Almuerzo y Aprender: Sunshine Terrace—Breast Cancer Awareness 1:00 Pelicula: Gravity</p>
<p>13 Closed for Columbus Day</p>	<p>14 1:00 Pelicula: 1492 Conquest of Paradise</p>	<p>15 11:15 Music Club 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care * No Senior U Class</p>	<p>16 1:00 Book Club</p>  <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>17 10-12 Chequeo de presion arterial 12:20 Almuerzo y Aprender: CNS 1:00 Pelicula: The Prestige</p>
<p>20 9:15 Breakfast Club</p>  <p>10:30 Walk For a Cure (walk around the block)</p>	<p>21 1:00 Pelicula: El Dorado with John Wayne</p>	<p>22 11:15 Mechanics 101 1:00 Actividad de Red Hatter</p>  <p>1:15 Senior U</p>	<p>23 *No Spanish Class</p>	<p>24 10-12 Chequeo de presion arterial 12:20 Almuerzo y Aprender: Harmony Health & Reeds Pharmacy 1:00 Pelicula: Sherlock Holmes</p>
<p>27 9:15 Breakfast Club</p>  <p>National Billiards month celebration in Pool Room</p>	<p>28 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice</p> <p>1:00 Pelicula: Snow White and The Huntsman</p>	<p>29 1:15 Senior U</p>	<p>30 *No Spanish Class</p>	<p>31 10-12 Chequeo de presion arterial 10:45-12:00 Halloween Party!! 12:20 Almuerzo y Aprender: Cache County Attorney's Office 1:00 Pelicula: Wait Until Dark</p>



Octubre 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>Sloppy Joes Potato Chips Pasta Veggie Salad 4-bean Salad Pineapple</p>	<p>2</p> <p>Chili Green Salad Corn Bread Pears</p>	<p>3</p> <p>BBQ Riblets Cheesy Potatoes Peas & Carrots Apricots Wheat Bread</p>
<p>6</p> <p>Minestrone Soup Egg Salad Sandwich Coleslaw Peaches</p>	<p>7</p> <p>Shepherd's Pie Green Beans Pear Crisp Roll</p>	<p>8</p> <p>Spaghetti California Blend Mandarin Oranges Garlic Bread</p>	<p>9</p> <p>Chef's Choice</p>	<p>10</p> <p>Chicken & Broccoli Casserole Beets Applesauce Muffin</p>
<p>13</p> <p>Closed for Columbus Day</p>	<p>14</p> <p>Club Sandwich Carrot Raisin Salad Chips Applesauce Brownie</p>	<p>15</p> <p>Hearty Beef Stew Green Salad Cheddar Biscuits Pears Jell-O</p>	<p>16</p> <p>Chicken Fajitas Corn & Black Bean Salad Apricots</p>	<p>17</p> <p>Porcupine Meatballs Baked Potatoes Peas & Carrots Peaches Roll</p>
<p>20</p> <p>Breakfast for Lunch</p>	<p>21</p> <p>Pork Burritos Corn Green Salad Strawberry Shortcake</p>	<p>22</p> <p>Breaded Chicken on a Multigrain Bun Chips Broccoli Salad Pears</p>	<p>23</p> <p>Baked Potato Bar Capri Veggies Tropical Fruit Roll</p>	<p>24</p> <p>Salisbury Steak Mashed Potatoes With Gravy Sunshine Carrots Mixed Fruit Roll</p>
<p>27</p> <p>Patio Soup Tuna Sandwich Chips Pea Salad Mixed Fruit Cookie</p>	<p>28</p> <p>Ham Scalloped Potatoes Broccoli Applesauce</p>	<p>29</p> <p>Lasagna California Mix Garlic Toast Pears</p>	<p>30</p> <p>Rosemary Chicken With Noodles Mixed Veggies Peaches Roll</p>	<p>31</p> <p>Yummy Mummies Witch Soup Cauldron Mr. Bones & Double Dip Wormy Brain Spooky Cupcakes</p>