

**Noviembre 2014**

**CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER**

240 North 100 East Logan, Utah 84321

HORARIO: 9:00 A.M. – 4:00 P.M. Lunes—Viernes

TELEFONO: (435)755-1720 FAX: (435)752-9513

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

**Visit us on Facebook:  
Cache County Senior  
Citizens Center**

Taller gratuito sobre condiciones crónicas. Clase será de 6 semanas, y comenzará en Noviembre. Por favor, visite la página web [brhd.org](http://brhd.org) (Bear River Health Department) para información o llame al 792-6521 (David )

**5 de Noviembre 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.”**

November 4th— National Hospice  
Awareness Month Hospice Coalition  
Balloon Release

November 5th—Sky View Encore  
Entertainment

November 7th—CNS Hospice Awareness  
Month

November 10th—Storytelling with Rex  
Nelson

**Cerrado el 11 de Noviembre por  
día de los Veteranos**

November 14th—Peaceful Healing—  
Amy with Sunshine Terrace

November 21st—Interns Offer  
Entertainment

November 25th—Performance by  
Interlude String Trio

**Cerrado el 27 y 28 de Noviembre  
para Thanksgiving**



¿El Cache County Senior Center está deseoso de desearles muy feliz de vacaciones, y qué mejor forma de celebra en la temporada que por ser parte de la comida anual? Almuerzo de este año comienza a las 12:00 el Viernes 5 de Diciembre . El almuerzo, es una gran oportunidad para agradecer a empleados y amigos por un buen año, para visitar con amigos y hacer otros nuevos, y ganar premios cortesía de premios de las agencias a través del valle. Por favor llame a Marisol en 755-1720 para realizar su reserva como nuestros asientos son limitada. Fecha límite para reservas es el 3 de Diciembre antes de las 3:00.

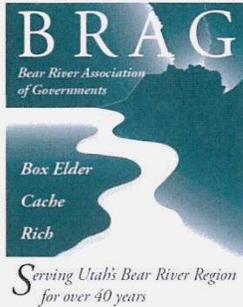
***Mensaje de Directora***

Es difícil creer que estamos entrando en la temporada de vacaciones. Acción de Gracias marca el comienzo de la temporada de gratitud y alegría, es la primera fiesta nacional, proclamada por el Presidente George Washington en 1789 como "un día de agradecimiento público y oración".

Los Estadounidenses de todas las condiciones sociales se juntan con su familia y amigos para reflexionar sobre sus bendiciones y dar gracias. La acción de gracias es la época del año que reflejamos en nuestras bendiciones. Aunque la vida esté llena de muchos desafíos, en esta época del año estamos agradecidos por la gente amable en nuestras vidas que nos ama y apoya. Glen Beck una vez declaró que "La felicidad es una opción, uno tiene que tomar una decisión cada día cuando se despierta. Si se despierta y decide ser enojado, pesimista, y desagradado – afecta no sólo usted, pero a cada uno alrededor de usted. No es fácil decidir ser feliz, sobre todo si está despierto y prestando la atención a lo que continúa en el mundo. Usted mismo no puede renovar sin primero tomar un inventario personal de las cosas que estás agradecido por. Esta acción de Gracias, toman la decisión de ser feliz. Toman la decisión de estar agradecidos. Primero y principal en la lista está dando gracias a Dios – porque todas las cosas proceden de él y es él solo quien proporciona (especialmente en) esperanza, incluso en los momentos difíciles."

Mis mejores deseos para ustedes y sus familias para pasar unas vacaciones de acción de Gracias feliz, bendecida y saludable. Si usted va a viajar el fin de semana de vacaciones, le deseamos viajes seguros.





**Have you or someone you know  
served in the Military?**

**You may be eligible to receive  
Veteran Benefits.**

### **Possible Benefits Include:**

- **Enrollment in the Veterans Medical System**
- **Veterans Assistance with Nursing Home, Assisted Living, Home Care Costs**
- **Free Assistance with Filing a Claim with the Veterans Administration**
- **Veterans Survivor Pensions**
- **Pensions for Low-income War Time Veterans**
- **Home Modification**
- **Veterans Disability Claims...It's Never too Late to Make a Claim**
- **Special Compensation for Spouses if the Veterans Died of a Service Connected Disability (DIC)**
- **Utah State Veterans Nursing Homes (Ogden, Salt Lake City, Payson & Ivins)**
- **Veterans Burial and Memorial Benefits**
- **Utah State Veterans Benefits that are Unique to Utah**

**Contact Deborah Crowther at the Bear River Association of Governments 1-435-713-1462 or 1-877-772-7242 for detailed information or to connect a veteran or caregiver of a veteran to Veteran's Benefits and Services.**

# Overcoming Obstacles: Inspiration for Caregivers

**Britten Schenk**

Thursday, November 6th at 6:30 pm

Cache Valley Assisted Living

233 North Main, Providence

*Hit by a bus* in 2012 while serving an LDS mission in Sao Paulo, Brazil, Britten continues to recover from a traumatic brain injury. He has had to relearn speech and manage the frustrations of memory loss and daily bouts of pain and nausea. Through it all, Britten has remained remarkably *upbeat*, stunning family, friends and therapists with his swift recovery and his knack for putting others at ease. Staying positive has been hard but Britten, along with his family, will share how he has learned to *get the strength needed* to change bad situations and do the best we can every day.

Light Refreshments will be provided

Sponsored by **The Cache County Caregiver Coalition:**

Access Home Health and Hospice, The Alzheimer's Association, Bear River Area Agency on Aging, Cache County Senior Center, Cache County Adult Day Center, Cache Valley Assisted Living, Community Nursing Services, Encompass Home Health and Hospice, Legacy House Assisted Living, and Sunshine Terrace Foundation.

For more information, contact Deborah Crowther at **435-713-1462**

## 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 Deductibles

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.

La abuela siempre decía, “¡No ponen nada en su oído que es más pequeño que su codo!” La cera de los oídos ayuda que el polvo y la suciedad esten lejos del tímpano, también provee unos antibacterianos y lubrican. Sus oídos básicamente se limpian ellos mismos. Una vez que la cera de los oídos este seca, cada movimiento de su mandíbula, masticando o hablando, ayuda a mover la vieja cera de los oídos de la apertura de su oído. La utilización de una esponja de algodón realmente empuja la cera más profunda en el oído.

### ¿CUÁNDO SE DEBEN LIMPIAR LOS OÍDOS?

En circunstancias ideales, los canales del oído nunca se deberían limpiar. Sin embargo, esto es no siempre el caso. Los oídos se deben de limpiar cuando bastante cera se acumula y causa síntomas. Esta condición es la cera se llama impaction y puede causar uno o varios de los síntomas siguientes: El dolor de oídos, o una sensación el oído que esten tapados. La pérdida de la audición parcial, que puede ser progresiva \*Zumbido, toque o ruidos en el oído \*Picason, olor, o descarga de liquido\*Tos

### ¿CÓMO PUEDO LIMPIAR MIS OÍDOS EN CASA?

Caliente a la temperatura corporal uno de los siguientes líquidos: Aceite Mineral \* mezcla de partes iguales blanco vinagre y alcohol (isopropílico) del frotamiento \* mezcla de partes iguales el peróxido de hidrógeno y agua. Incline la oreja hacia arriba hacia el cielo. La cabeza debe inclinarse hacia los lados. Hacer

esto mientras

este sentado Aplicación de la solución es más fácil. Utilizando un cuentagotas o una bola de algodón empapada en la solución, para exprimir unas gotas en el oído. Usando la solución de alcohol y vinagre, sentirá una sensación de calor cuando el alcohol llegue a la piel y se disuelve. Si está usando la solución de peróxido de hidrógeno y agua, sentirá una sensación de hormigueo como las burbujas propagándose en la oreja. Deja que la cera se ablanda durante unos minutos. Luego, incline la cabeza de la manera opuesta y espera para que cualquier solución restante desague. Una ducha caliente suave con el agua dirigida hacia el oído también puede ser eficaz para eliminar la cera. También puede utilizar un secadora de pelo, en bajo nivel y tenerlo unos pocos centímetros de la oreja, para secarlo completamente.

### ¿QUÉ PUEDE HACER PARA EVITAR LA EXCESIVA ¿CERA?

No hay ninguna manera probada para evitar la impaction del cerumen, pero es muy recommendable que no inserta aplicadores con punta de algodón u otros objetos en el conducto auditivo externo . Si eres propenso a la impactación de cera repetida o utiliza audífonos, considere ver a su médico cada 6 a 12 meses para un chequeo y limpieza preventiva.



## 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 Boliche  
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

## History of Hospice

¿Cómo funciona el cuidado de hospicio? Hospicio se centra en el cuidado, no curado y en la mayoría de los casos los servicios se prestan en el domicilio del paciente. Cuidados paliativos también se proporcionan en hospicio independiente centros, hospitales y hogares de ancianos y otras instalaciones de cuidado a largo plazo. Los servicios de Hospicio están disponibles para los pacientes de cualquier edad, religión, raza o enfermedad. Cuidado de hospicio es cubierto por Medicare, Medicaid, los planes de seguro más privados, HMO, y otro logró atención las organizaciones.

Por lo general, un miembro de la familia sirve como el cuidador principal y, cuando adecuada, ayuda a toma decisiones para el individuo enfermo terminal. Miembros del personal de hospicio hacen visitas periódicas para evaluar al paciente y proporcionar cuidados adicionales u otros servicios. Personal de Hospicio está de guardia 24 horas al día, siete días a la semana. El equipo de hospicio desarrolla un plan de cuidado que satisfaga las necesidades individuales de cada paciente para control de gestión y de los síntomas del dolor. El equipo generalmente consiste en:

El patient' s personal médico  
Médico del hospicio (o director médico)  
Enfermeras  
Ayudantes de salud en el hogar  
Trabajadores sociales  
Clero u otros consejeros  
Voluntarios entrenados Habla, física y terapeutas ocupacionales, si es necesario

¿Qué servicios ofrece? Entre sus principales responsabilidades, la equipo interdisciplinario hospicio:

Maneja el dolor y los síntomas del paciente

Asiste al paciente con el emocional y psicosocial y espiritual

aspectos de la muerte

Proporciona medicamentos necesarios, suministros médicos y equipo

Entrena a la familia sobre cómo cuidar al paciente

Ofrece servicios especiales como discurso y terapia física cuando sea necesario

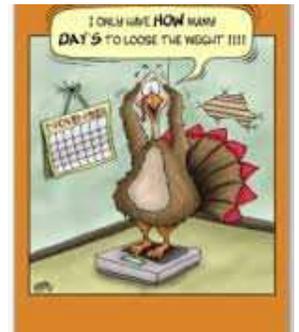
Facilita atención hospitalaria a corto plazo cuando el dolor o los síntomas a ser demasiado difíciles de manejar en casa, o el cuidador necesita un tiempo de descanso

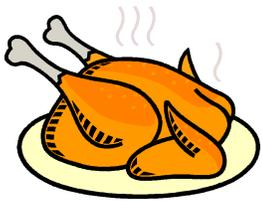
Ofrece cuidado de duelo y asesoría para la supervivencia de la familia y amigos

Butterball Turkey Talk-Line ... Durante tres décadas, la Butterball Turkey Talk-Line ha respondido a las súplicas desesperadas de cientos de miles de cocineros durante el día de acción de gracias. Como puedes imaginar, en ese tiempo el personal de más de 50 expertos han oído a algunos cuentos muy extravagantes del día del pavo y preguntas. Las siguientes son unas conversaciones favoritas desde el Butterball Talk-Line.

\*\*\*Cuando un empleado de la línea preguntó un oyente qué estado su pavo estaba en (es decir, era cómo descongelada) el llamador respondió con, "La Florida".

\*\*\*Una mujer de Colorado llamo acerca de "Cómo descongelar" su pavo congelado Butterball. Ella compartió con orgullo el hecho de que su pavo estaba almacenada en un banco de nieve afuera! Había nevado la noche anterior y entonces caí en la cuenta que no tenía ni idea que banco de nieve estaba el pavo. En ese momento, la conversación terminó realmente porque ella estaba ahora en una misión para encontrar a su pavo.\*\*\*Un chef de Thanksgiving primerizo llamo a Marge Klindera, un veterano con 20 años con el Talk-Line, en lágrimas por la mañana de acción de Gracias el año pasado. Ella estaba muy orgullosa de haber descongelado el pavo con éxito y continuó enjuagar el pavo – con jabón! Las lágrimas comenzaron a fluir cuando el pavo no paraba de espumar. Si sólo hubiera llamó antes de que descubrió que no tenía que lavar el pavo – sólo secarla con toallas de papel.





# Hot Turkey Sandwich Recipe

Prep time: 5 minutes

Cook time: 5 minutes

Yield: Serves 4

## Ingredients:

- 1 and 1/2 pound leftover turkey meat, sliced
- 1/2 cup or so of leftover turkey gravy
- Stock or water (to thin the gravy if needed)
- 4 large slices of rustic bread

## Method

1. Heat gravy in a skillet until bubbly. If the gravy is too thick, thin with a little stock or water.
2. Add pieces of sliced cooked turkey meat to the gravy. Coat with the gravy on all sides and heat until the meat is heated through.
3. Arrange a slice of bread (rustic French or Italian loaf would work great) on a plate. Top with sliced turkey and gravy.

Turkey is low in fat and high in protein. It is an inexpensive source of iron, zinc, phosphorus, potassium and B vitamins. A serving of turkey is a 2 to 3-ounce cooked portion. The Food Guide Pyramid suggests 2 to 3 servings from the meat group each day.

The portions below represent 100 grams, approximately 3 1/2 ounces, of sliced meat from a whole roasted turkey. A 3 1/2-ounce portion of turkey is about the size and thickness of a new deck of cards. The fat and calorie content varies because white meat has less fat and fewer calories than dark meat and skin. One gram of fat contains 9 calories, and one gram of protein contains 4 calories.

<u>Meat Type</u>	<u>Calories</u>	<u>Total Fat</u>	<u>Protein</u>
Breast with skin	194	8 grams	29 grams
Breast w/o skin	161	4 grams	30 grams
Wing with skin	238	13 grams	27 grams
Leg with skin	213	11 grams	28 grams
Dark Meat with skin	232	13 grams	27 grams
Dark Meat w/o skin	192	8 grams	28 grams
Skin only	482	44 grams	19 grams

Resource: USDA Nutrient Data Laboratory—Turkey (Young Hen)

Es un pájaro, es un avión... no, no, no... es un pato, perro, oveja o lo que te imaginas! LaRue estaba trabajando en su jardín, tratando de sacar esta papa, esta papa pesa un poco más de 4 libras. Todos hemos disfrutado en mirar y tratar de descifrar lo que parece. Gracias La Rue!

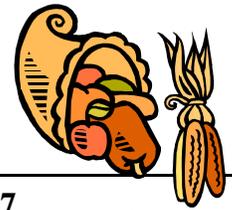


Nos olvidamos de uno! May se me acercó y me dijo que ella también había plantado una calabaza! Dice que fue tan prolijo para verlo crecer primero en su ventana y luego lo plantó en el jardín de su hija. Se olvidó de ello y cuando recordó que estaba bastante sorprendido al ver cómo su planta había crecido.





# Noviembre 2014



<p>3 9:15 Breakfast Club</p>  <p>10:30 Arm Chair Travel: South Dakota</p>	<p>4 National Hospice Awareness Month Hospice Coalition Balloon Release</p> <p>1:00 Pelicula: The Philadelphia Story</p>	<p>5 9:00 Productos Basicos</p>  <p>12:15 Sky View Encore Entertain- ment</p> <p>1:00 Pedicure by Harmony Home Health &amp; Hospice</p> <p>1:15 Senior U</p>	<p>6 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase</p> <p>*No Spanish Class</p>	<p>7 10-12 Chequeo de presion arterial</p> <p>12:20 Almuerzo y Aprender: CNS— Hospice Awareness Month</p> <p>1:00 Pelicula: Heaven is Real</p>
<p>10 9:15 Breakfast Club</p>  <p>12:15 Storytelling with Rex Nelson</p>	<p>11 <b>CERRADO POR DIA DE LOS VET- ERANOS</b></p>	<p>12 11:15 Cooking Class</p> <p>1:15 Senior U</p>	<p>13 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care</p> <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>14 10-12 Chequeo de presion arterial 10:30 Craft with CNS 12:20 Almuerzo y Aprender: Peaceful Healing— Amy with Sunshine Terrace</p> <p>1:00 Pelicula: Gone With The Wind (part 1)</p>
<p>17 9:15 Breakfast Club (With CNS)</p> 	<p>18 1:00 Pelicula: The River Of No Return</p>	<p>19 11:15 Music Club</p> <p>1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care</p>  <p>1:00 Actividad de Red Hatter</p>	<p>20 1:00 Book Club</p>  <p>Book: Olive Kitteridge</p> <p>1:30 Spanish 101</p>	<p>21 10-12 Chequeo de presion arterial</p> <p>12:20 Almuerzo y Aprender: Interns Offer Entertainment</p> <p>1:00 Pelicula: Gone With The Wind (part 2)</p>
<p>24 9:15 Breakfast Club</p> 	<p>25 12:15 Performance by Interlude String Trio</p> <p>1:00 Pedicure by Integrity Home Health &amp; Hospice</p> <p>1:00 Pelicula: A Place in the Sun</p>	<p>26 11:15 Storytelling Tag w/Interns</p>	<p>27 <b>CERRADO PARA THANKS GIVING</b></p>	<p>28 <b>CERRADO PARA THANKS GIVING</b></p>



# Noviembre 2014

<p><b>3</b> Parmesan Chicken w/noodles Tuscan Blend Veggies Peaches Garlic Bread</p>	<p><b>4</b> Tomato Soup Ham Sandwich Carrot Raisin Salad Pears Cookie</p>	<p><b>5</b> Chicken Tenders Mashed Potatoes with gravy Peas Apricots Wheat Bread</p>	<p><b>6</b> French Bread Pizza Mixed Veggies Green Salad Mixed Fruit</p>	<p><b>7</b> Poppy Seed Chicken Baked Potato Peas &amp; Carrots Applesauce Roll</p>
<p><b>10</b> Baked Fish Cheesy Potatoes Broccoli Mandarin Oranges Muffin</p>	<p><b>11</b> <b>CLOSED FOR VETERANS DAY</b></p>	<p><b>12</b> Chicken Alfredo Winter Mix Veggies Pears Garlic Bread</p>	<p><b>13</b> Tuna Noodle Casserole Beets Apricots Wheat Bread</p>	<p><b>14</b> Hamburger with fixins Chips Pasta Salad Peaches</p>
<p><b>17</b> Hawaiian Haystacks Sunshine Carrots Lime Jell-O with Pears Wheat Bread</p>	<p><b>18</b> Chef's Choice</p>	<p><b>19</b> Baked Ziti Capri Veggies Garlic Bread Peaches</p>	<p><b>20</b> Pigs in a Blanket Mac &amp; Cheese Broccoli Applesauce</p>	<p><b>21</b> Chicken Cordon Bleu Baked Potatoes Mixed Veggies Apricots</p>
<p><b>24</b> Beef &amp; Barley Soup Egg Salad Sandwich 4-Bean Salad Mixed Fruit</p>	<p><b>25</b> Orange Chicken with Rice Oriental Veggies Egg Roll Pineapple Fortune Cookie</p>	<p><b>26</b> Sloppy Joes Chips Pea Salad Peaches Cookie</p>	<p><b>27</b> <b>CLOSED FOR THANKS GIVING</b></p>	<p><b>28</b> <b>CLOSED FOR THANKS GIVING</b></p>
				<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>