

**Diciembre 2014**

**CACHE COUNTY SENIOR CITIZEN CENTER**

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

**Visítenos en Facebook:  
Cache County Senior  
Citizens Center**

**3 de Diciembre 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 12:15  
vamos a tener un “Almuerzo y  
Aprender.”**

**5 de Diciembre—Holiday Lunch**

**9 de Diciembre—** Visite a nuestra  
tienda por sus regalos Navideños

**12 de Diciembre—CNS**

**18 de Diciembre—“Stepping On”  
Presented by Bear River Health  
Department**

**19 de Diciembre—Concierto por  
Henny Y Cindy**

\*Si necesita ayuda en en-  
volver sus regalos venga el  
8 de Diciembre a las 10:00  
va ver personas disponibles  
para envolver sus regalos  
navideños.



### **Panes y Peces**

El 6 & 20 de Diciembre. De forma gratuita. Venga a disfrutar la comida, la amistad y las conexiones. Todos bienvenidos. Iglesia primero presbiteriana, Center Street y 200 Oeste. 11:30-1:00.

**\*\*Estaremos cerrando Miércoles el  
24 de Diciembre al mediodía y  
reabrirá sus puertas Lunes el 5 de  
Enero.\*\***

### ***Mensaje de Directora***

#### **Un regalo de paz y esperanza**

La tragedia golpeó la casa del poeta más popular de América. El 9 de julio de 1861, la esposa de Henry Wadsworth Longfellow, Fanny, fue cerca de una ventana abierta, ella estaba sellado un paquete que tenía un pedacito de pelo de su hija y usando un lacre caliente para sellarlo. Nunca se sabe si fue una chispa o el lacre que causo el accidente, pero de repente su vestido se incendió y se hundió con las llamas. Su marido, durmiendo en la habitación de al lado, fue despertado por sus gritos. Él trató desesperadamente de apagar el fuego y salvar a su esposa. Él sufrió graves quemaduras en el rostro y las manos.

Ella, trágicamente quemado, cayó en coma al día siguiente y murió. Las quemaduras de él fueron graves y incluso no puedo asistir al funeral de su esposa. Parecía que bloqueo la angustia en su alma. Porque él continuó trabajando en su oficio, sólo su familia sabía de su sufrimiento personal. Podían ver en sus ojos y observar sus largos períodos de silencio. Su barba blanca, tan identificado con él, fue uno de los resultados de la tragedia - las cicatrices de quemaduras en su rostro hizo afeitar casi imposible. Aunque una leyenda en su propio tiempo, todavía necesitaba la paz que Dios da a sus hijos. El día de Navidad, tres años después del horrible accidente - en la edad 57 - se sentó, para tratar de capturar, si es posible, las alegrías de la temporada. Comenzó:

Oí campanas repicar  
El día de la Navidad,  
Su dulce canto pregonar

Cuando vino a la tercera estrofa se paró por el pensado la condición de su país querido. La Guerra civil estaba en la oscilación llena. La Batalla de Gettysburg no era mucho tiempo por delante. Los días parecieron oscuros, y probablemente se hizo la pregunta, "¿Cómo puedo escribir sobre 'la paz en tierra, buena voluntad a hombres' en este país rasgado por la guerra, dónde el hermano lucha contra hermano y padre contra el hijo?" ¿Pero siguió escribiendo - y qué escribió?

"Mas no podía hallar solaz,  
Pues no veía yo la paz.  
Había odio y maldad,  
Sin paz ni buena voluntad

Parece como si podría haber escrito para nuestra clase de un día. Entonces como todos nosotros deberíamos hacer, giró sus pensamientos del Que que soluciona todos los problemas - El que que puede dar la paz verdadera y perfecta y siguió escribiendo:

" El mundo se me transformó;  
La noche en día se tornó.  
Sublime son oí cantar  
De paz y buena voluntad

por tanto tenemos el Villancico maravilloso "Oí las Campanas durante el Día de Navidad". Un músico llamado a John Baptiste Calkin escribió el ajuste musical que ha ayudado a hacer el villancico un favorito.

Como esa Navidad en 1864 se hizo mejor para Longfellow, podemos experimente una Navidad que será la mayor alguna vez. Podemos realmente encontrar la paz sobre la cual Longfellow escribió en el villancico - paz verdadera con Dios, ya que esto es uno de Sus mayores regalos a nosotros. Que el espíritu de la Navidad te a traer la paz, la alegría de la Navidad le dan esperanza, la calidez de la Navidad le conceda amor.



## In the News

Funcionarios están alertando a los residentes de una estafa en la que gente se sirve una orden de detención falsa vía correo electrónico. Oficina del Sheriff del Condado de Iron fue contactada el miércoles sobre un fraude que participan una detención por correo electrónico garantiza las "préstamos no pagados y fraude con cheques". El correo electrónico incluye un documento oficial adjunto al correo electrónico, dijo la oficina del alguacil. La oficina del sheriff "Aunque pueda parecer ser un correo legítimo, esto no es la forma en que el gobierno pondrá en contacto con una persona en lo que respecta a una orden de arresto", escribió en un comunicado de prensa. Además del método de contacto, la oficina del sheriff observó varias otras inconsistencias en el documento en comparación con documentos oficiales, incluyendo: un abogado de otro estado en el membrete, un número de teléfono no válido que dirige a las personas que llaman a una entidad no gubernamental o línea de fiesta, una reclamación falsa de deuda pendiente y artículos sobre la orden de que parecen ser copiados. Además, se observan faltas de ortografía sobre la falsa orden. "Estas son todas las pistas es una estafa y una táctica para asustar utilizado

para obtener dinero de víctimas inocentes", dijo la oficina del alguacil. Quien recibe un correo similar debe ignorarlo y no en contacto con el remitente.

—El centro de voluntarios del valle Cache está invitando a personas de edad avanzada, personas con discapacidad, los que no pueden salir de sus casas o tienen otras limitaciones para obtener ayuda paleando sus caminatas este invierno a través de la acera de la Nieve programa de asistencia. Asistencia de la nieve se encuentra en su segundo año. El programa fue instigada por ciudad de Logan, con el fin de asegurar las aceras se borran de acuerdo con código de la ciudad, entendiendo que algunas personas son físicamente incapaces de hacerlo. El centro de voluntariado trabaja con diferentes grupos de la comunidad que los paseos después de cada pala nevada. Por lo general, pueden obtener los paseos con palas en el día o en la noche después de una tormenta. Si la gente firmó el pasado invierno, que necesitan para firmar de nuevo si quieren quitar nieve servicios este año. Para registrarse para la remoción de nieve, llamada Byington en 764-6311.

KSL News [http://www.ksl.com/index.php?sid=32351358&nid=148&title=ema](http://www.ksl.com/index.php?sid=32351358&nid=148&title=email-scam-sends-phony-arrest-warrant-sheriffs-office-warns)  
[il-scam-sends-phony-arrest-warrant-sheriffs-office-warns](http://www.ksl.com/index.php?sid=32351358&nid=148&title=ema)

### Desfibrilador (automático implantable)

Para algunos beneficiarios diagnosticados con insuficiencia cardíaca. Si le hacen la cirugía como paciente ambulatorio, usted tiene que pagar el 20% de la cantidad aprobada por Medicare por los servicios del médico. Si se lo colocan en el hospital, tendrá que pagar un copago que no puede exceder la cantidad del deducible de la Parte A para la internación. También tiene que pagar el deducible de la Parte B. Las cirugías para implantar el des-

fibrilador si lo internan, serán pagadas por la Parte A. Vea "Estadía en el hospital" (internación) en la página 38.

### Evaluación de depresión

Medicare cubre una evaluación de depresión al año. La misma debe realizarse en el consultorio del médico de cabecera o en una clínica de atención primaria que puede hacer un tratamiento o referirlo. Usted no paga si su médico acepta la asignación.

### Preparando su vehículo por el invierno :

Al igual que es importante prepararse para el invierno también debe preparar su coche. Conducir en el invierno significa cambios en la manera de que conducir. Ventisca de nieve y el hielo pueden conducir a más lento tráfico, condiciones de las carreteras peligrosas y peligros imprevistos. Usted puede evitar muchos problemas de invierno peligrosos viajes por planes para el futuro. Tienen su servicio de mantenimiento del vehículo hecho tan a menudo como el fabricante recomienda. Además de eso, cada otoño completa lista para conseguir su vehículo ajustar los elementos siguientes de la temporada de invierno delante:

Mantener cerca de lleno para evitar el hielo en las líneas de combustible y el tanque de gasolina

Compruebe los niveles del anticongelante

- Compruebe el fluido del limpiaparabrisas y sin falta que es una solución fluida cleaner/de-icer más fuerte

- Compruebe el líquido de power steering

- Compruebe el descongelador del parabrisas y el calentador
- Compruebe frenos y líquido de freno
- Compruebe el sistema de la ignición
- Compruebe las luces y luces intermitentes de emergencia
- Compruebe la presión de los neumáticos y desgaste
- Compruebe si hay gas
- Revisión del aceite
- Revisión de la batería
- Revisar el radiador

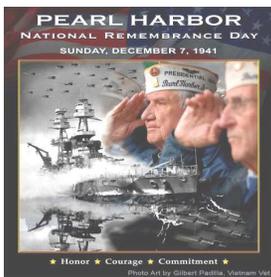
### Kit de Preparación personal :

Pensar en el futuro y equiparse para cualquier emergencia que se pueda levantar (surgir) son una de las mejores líneas de la defensa que uno tiene cuando viene a viajes durante el invierno. No importa si va en coche a través del país o a la tienda de la esquina, siempre estando preparado para lo que podría pasar trae la tranquilidad de ánimo valorada. Los artículos siguientes deberían estar en su vehículo siempre: Una pala

Los cables de puente

Bengalas de emergencia

- Una llanta de repuesto correctamente infladas, llave de rueda y coche gato
- Una bolsa de sal, arena higiénica para gatos o un pequeño pedazo de alfombra para tracción adicional cuando esta atascado
- Un botiquín de primeros auxilios
- Un kit de herramientas básicas
- Una linterna con pilas de repuesto
- Mantas, ropa de abrigo y guantes
- Un raspador de hielo
- Fósforos en un envase a
- Alimentos no perecederos, alta energía como nueces sin sal, dulces y frutos secos
- Una brújula
- El agua en un recipiente de plástico
- 2 x dos 4 tablonos de madera para soporte para jel ack



Sin duda, uno de los días más trágicos en la historia militar DE LOS ESTADOS UNIDOS, los veteranos y los ciudadanos de los ESTADOS UNIDOS en los Estados Unidos recuerde Pearl Harbor Día como uno de los peores días en la historia militar DE LOS ESTADOS UNIDOS. 2.402 Miembros de las fuerzas armadas de EE.UU. fueron asesinados el 7 de diciembre de 1941, que el Presidente Roosevelt llamó una fecha que vivirá en la infamia, y otros 1.282 resultaron heridos en los ataques. Pearl Harbor día también es recordar, sin embargo, en el comienzo de la participación de ESTADOS UNIDOS en la Segunda Guerra Mundial. EE.UU. De los ocho acorazados dañados o destruidos durante el ataque Pearl Harbor el 7 de diciembre de 1941, de los cuales dos fueron planteadas, reparado y utilizado durante la segunda guerra mundial, luchando contra las fuerzas japonesas desde 1942 hasta 1945. Los EE.UU. Arizona, uno de los acorazados hundidos durante Pearl Harbor, marca el lugar de descanso de 1.102 de los 1.177 tripulantes murieron durante el Peal Harbor ataques. Ahora es un monumento nacional v un Monumento Histórico Nacional.



The American Occupational Therapy Association (AOTA) Older Driver Safety Awareness Week (December 1–5, 2014) tiene por objeto promover la comprensión de la importancia de la movilidad y el transporte de las personas mayores siguen siendo activos en la comunidad de compras, el trabajo o el voluntariado con la confianza que el transporte no será la barrera al capítulo en el hogar. Es un hecho de vida que las personas crecen cada día. Con el aumento de la edad vienen cambios en lo físico, mental y habilidades sensoriales que pueden poner en peligro la capacidad de conducir de forma segura. Pero hay una variedad de opciones para que las personas de todas las edades. Lo que realmente se necesita es una mayor conciencia acerca de las soluciones, en lugar de tener un enfoque limitado sobre el problema. La Semana de Conciencia de Seguridad del Conductor para personas de mayor edad presentado por AOTA tiene por objeto de promover la comprensión de la importancia de la movilidad y el transporte de las personas mayores, que siguen siendo activos en la comunidad de compras, el trabajo o el voluntariado con la confianza que el transporte no será la barrera, y tener que quedarse en su hogar. Todos experimentamos cambios físicos y mentales a medida que nos envejecemos. Algunos pueden ser tan leves que no aviso, mientras que otros pueden interferir con la vida diaria. Tiempo de reacción más lento, la ceguera nocturna, y el dolor y la rigidez puede afectar a las habilidades del conductor pero no tienen que prohibir la conducción. "Como parte del proceso de envejecimiento, algunas personas experimentan físicas, cognitivas y sensoriales los cambios que pueden afectar a conducir. Los avances médicos tienen más gente vive más tiempo y en condiciones de edad en sus hogares", dice Elin Schold Davis, OTR/L, CDRS, coordinador de proyectos de AOTA Iniciativa controladores antiguos. "Cuando un dolor o dolor comienza que impiden capacidad de conducción, muchos conductores mayores son capaces de continuar conducir de forma segura después de hacer algunos ajustes." Por ejemplo, los conductores que es doloroso para girar su cuerpo

para alcanzar el cinturón puede beneficiarse de un paño de bucle para que pueda tirar del cinturón sobre con sólo una pequeña gira. Con los dedos rígidos de la artritis puede pulsar el pestillo del cinturón con una pequeña herramienta que dejan en el coche.

Incluso entrar y salir del coche puede ser mucho más fácil por algo así como un Handybar. Desafíos físicos a menudo puede ser compensado por un equipo, agregar a un controlador de seguridad y confianza. Si cuello en cuanto es limitada o doloroso, un retrovisor gran angular de puede ofrecer una solución. Si los pedales son más difíciles de manejar cuando cambios diabéticos han dado lugar a amputación parcial, controles de mano puede ofrecer una alternativa segura. Ejemplos incluyen equipo de adaptación:

- Bajo esfuerzo de dirección: modificación del sistema de manejo de energía que reduce el esfuerzo necesario para girar el volante, que es útil para aquellos con hombros dolorosos artríticos y flexibilidad limitada.
- Cinta conectado al cinturón de seguridad: una adaptación simple que permite al conductor o pasajero que tire del cinturón de seguridad a través del cuerpo sin torcer y alcanzando detrás del hombro
- Controles de mano: equipo de adaptación que permite controladores controlar el acelerador y freno funciona con sus manos.
- Handybar: Extraíble asidero que los ganchos en el pestillo para dar al conductor a aferrarme al transferir dentro y fuera del vehículo
- Espejos extras o extendidos: espejos de complemento o reemplazo para ayudar a ampliar la visión periférica y ampliar el campo de visión para minimizar la cabeza da vuelta.

For more ideas please visit: <http://www.aota.org/Conference-Events/Older-Driver-Safety-Awareness-Week/Thursday-full-article.aspx#sthash.BwgePcOa.dpuf>

# Berry Cheesecake Dessert



If you love cheesecake but avoid it because it's too high in fat and calories, try

this creamy dessert. It has the wonderful flavor of cheesecake but far less fat. And because it makes only two servings, leftovers won't tempt you.

Makes: 2 servings

Prep 15 minutes

Chill 4 hours to 24 hours

## Ingredients

1/4 8 ounce tub (1/4 cup) fat-free cream cheese

1/4 cup light ricotta cheese

1 tablespoon sugar

1/4 teaspoon finely shredded orange peel

2 teaspoons orange juice

1 1/2 cups fresh raspberries, blueberries, and/or sliced strawberries

2 gingersnaps or chocolate wafer cookies, broken (optional)

Fresh mint (optional)

## Directions

In a medium bowl, combine cream cheese, ricotta cheese, sugar, orange peel, and orange juice. Beat with an electric mixer on medium speed until smooth. Cover and chill for 4 to 24 hours.

To serve, divide cream cheese mixture between two parfait glasses or dessert dishes. Top with berries. If desired, sprinkle with the broken cookies. If desired, garnish with mint.

## Berries Keep You Mentally Sharp and good for your Heart!

Women who eat about two servings of strawberries or one serving of blueberries a week experienced less mental decline over time than peers who went without these nutrition powerhouses, research published in the *Annals of Neurology* found. In the study, researchers reviewed data from 16,010 women over age 70. Those with the highest berry intake postponed cognitive decline by about two and a half years. "We think that the effect might be related to a class of compounds called anthocyanidins, which is a type of flavonoid," explains study author Elizabeth Devore, ScD, an associate epidemiologist at Brigham and Women's Hospital and a professor at Harvard Medical School in Boston. "These compounds, found almost exclusively in berries, are known to cross the blood-brain barrier and locate in learning and memory

centers in the brain. These colorful fruits are high in antioxidants and polyphenols, which help fight chronic disease and cancer. And their health benefits just keep getting sweeter!



A recent study in the journal *Circulation* suggests that sprinkling just a few more blueberries in your yogurt or blending strawberries into your morning smoothie may help reduce heart attack risk.

- <http://www.everydayhealth.com/diet-nutrition-pictures/amazing-health-benefits-of-berries.aspx#02>
- [http://www.health.com/gallery/0,,20665789\\_4,00.html](http://www.health.com/gallery/0,,20665789_4,00.html)



Yuko Suzuki & Eiko Anderson with Cathy & LaRue

Ver lo divertido que fue nuestra fiesta de Halloween!!!!!!!!!!!!



Wayne Bush



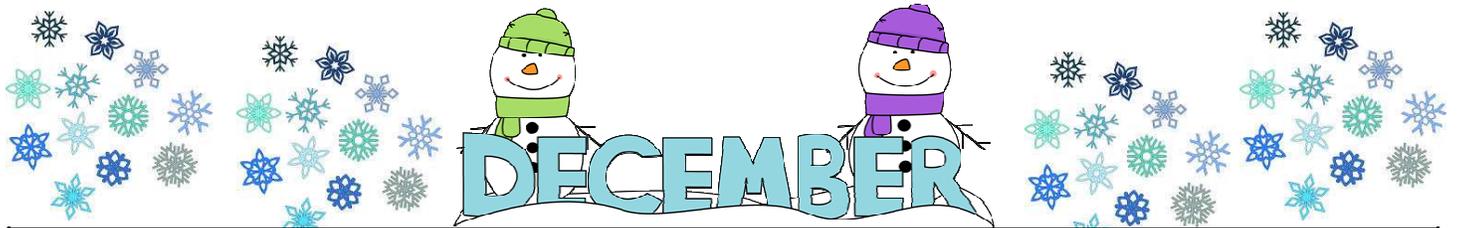
Cathy Rae

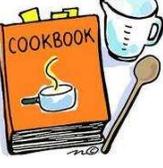


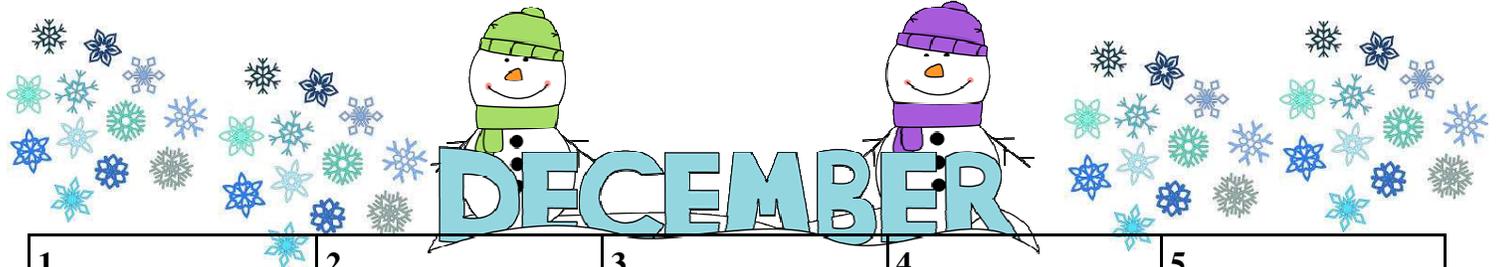
Cathy Rae & Terri Barnes



LaRue Koeven



<u>Monday</u>	<u>Tuesday</u>	<u>Wednesday</u>	<u>Thursday</u>	<u>Friday</u>
9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:10 Line Dancing 10:15 Tai Chi 11:15 Sit-n-be-fit/ Pickle Ball 12:30 Jeopardy 1:00 Bridge	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:00 Ceramics 9:30 Wii Bowling 1:00 Movie	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:10 Line Dancing 10:15 Tai Chi 10:30 Bingo 11:15 Sit-n-be-fit/ Ping-Pong 1:00 Bridge/Ping- Pong/Pickle Ball 1:30 Bobbin Lace	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:15 Clogging 9:30 Wii Bowling 1:00 Wii Bowling 1:30 Spanish 101	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:10 Line Dancing 10:30 Bingo 11:00 Pickle Ball 11:15 Sit-n-be-fit 1:00 Bridge/Movie/ Internet Help
<b>1</b>  9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	<b>2</b>  1:00 Pelicula: <b>The Bishops Wife</b>	<b>3</b>  <b>9:00 Productos Basicos</b>  <b>1:00 Pedicure by Harmony Home Health &amp; Hospice</b>	<b>4</b>  10:30 Craft W/ CNS  12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase  1:30 Spanish 101	<b>5</b>  <b>12:00 HOLIDAY LUNCHEON</b>  1:00 Pelicula: <b>Santa Claus 1</b>
<b>8</b>  9:15 Breakfast Club  10:00 CNS wrapping presents  10:30 Arm Chair Travel  12:30 Jeopardy	<b>9</b>  1:00 Pelicula: <b>Jack Frost</b>	<b>10</b> <b>11:15 Cooking Class</b>  	<b>11</b>  <b>1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care</b>  1:30 Spanish 101	<b>12</b>  <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b>  12:15 Almuerzo y Aprender: CNS  1:00 Pelicula: <b>Miracle on 34th Street</b>
<b>15</b>  9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	<b>16</b>  1:00 Pelicula: <b>The Polar Express</b>	<b>17</b> <b>1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care</b>   1:00 Actividad de Red Hatter	<b>18</b>  <b>*No Book Club</b>  1:30 Spanish 101	<b>19</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b> 12:15 Almuerzo y Aprender: Entertain- ment with Henny and Cindy 1:00 Pelicula: <b>Christmas Carol</b>
<b>22</b>  <b>*No Breakfast Club *No Jeopardy</b>	<b>23</b>  <b>1:00 Pedicure by Integrity Home Health &amp; Hospice</b>  1:00 Pelicula: <b>It's A Wonderful Life</b>	<b>24</b> <b>Center closes at 12:00</b>  	<b>25</b> <b>Center Closed</b>  	<b>26</b>  <b>Center Closed</b>
<b>29</b>  <b>Center Closed</b>	<b>30</b>  <b>Center Closed</b>	<b>31</b>  <b>Center Closed</b>		



<p><b>1</b> Taco Casserole Cali Blend Veggies Peaches Muffin</p>	<p><b>2</b> Chicken &amp; Broccoli Casserole Beets Applesauce Wheat Bread</p>	<p><b>3</b> Porcupine Meatballs Baked Potatoes Peas and Carrots Apricots Roll</p>	<p><b>4</b> Chicken Tortilla Soup Coleslaw Pears Corn Muffin</p>	<p><b>5</b> Holiday Dinner</p>
<p><b>8</b> Chicken Nuggets Mac &amp; Cheese Carrots Mixed Fruit</p>	<p><b>9</b> Baked Spaghetti Sicilian Blend Veggies Apricots Garlic Bread</p>	<p><b>10</b> Breakfast <i>Egg and Sausage Sandwich</i> <i>Hash Browns</i> <i>Fruit Parfait</i></p>	<p><b>11</b> Beef Stroganoff over Noodles Mixed Veggies Pears Muffin</p>	<p><b>12</b> Pork Burritos Chuck Wagon Corn Tomato &amp; Black Bean Salad Peaches</p>
<p><b>15</b> Fish Cheesy Potatoes Broccoli Mix Peach Cobbler Wheat Bread</p>	<p><b>16</b> Sweet &amp; Sour Pork with Rice Oriental Veggies Egg Roll Mandarin Oranges Fortune Cookie</p>	<p><b>17</b> BBQ Riblets Baked Potatoes Green Beans Applesauce Muffin</p>	<p><b>18</b> Minestrone Soup Egg Salad Sandwich Mixed Fruit Brownie</p>	<p><b>19</b> Meatloaf Mashed Potatoes With Gravy Peas Pears Roll</p>
<p><b>22</b> Breaded Chicken Sandwich Pea Salad Chips Apricots Cookie</p>	<p><b>23</b> Chili Green Salad Mixed Fruit Corn Bread</p>	<p><b>24</b> <b>Center Closes at 12:00</b></p>	<p><b>25</b> <b>Center Closed</b>  <small>© wonderfullparts.com</small></p>	<p><b>26</b> <b>Center Closed</b></p>
<p><b>29</b> <b>Center Closed</b></p>	<p><b>30</b> <b>Center Closed</b></p>	<p><b>31</b> <b>Center Closed</b></p>	<p><b>Porfavor llame 755-1720 con un dia de antemano.</b></p>	<p><b>Donacion sugerida \$2.75 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad.</b></p>