

**Junio 2015**

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

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

**3 de Junio 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  
“Almuerzo y Aprender”**

**June 5th—Exercise as we Age  
(Renew Home Health)**

**June 12th —Men’s Health  
(Sunshine Terrace)**

**June 19th—Volunteer Opportu-  
nities (America West Heritage)**

**June 26th—Medication Safety  
(Reed’s Pharmacy)**

**\*\* Living with Diabetes? \*\*  
The Bear River Health Dept.  
recibirá una clase en el Senior  
Center. Es un programa de 6  
semanas cada martes 10-12 en el  
Biblioteca todo este mes.**

**\*\*ASK A LAWYER\*\***

Utah Servicios Jurídicos estará  
visitando el Centro de la tercera  
edad de 9 Julio. Si usted tiene un  
problema legal, por favor, esta-  
blecer una cita con Marisol en la  
oficina. Estarán aquí de 1:00 a  
4:00.



**Directors Message**

En las últimas semanas he sido el destinatario de una pocas cartas anónimas firmado y enviado a mi oficina. Cartas críticas, las cartas señalando las cosas que nosotros, como personal están haciendo mal, letras llenas de información errónea. Algunos son informativos y, a continuación, hay otras que son sólo significa. También tenemos los ancianos que están preocupados de que los ancianos están ocupados yendo de levantar falso testimonio de cómo las cosas se están llevando a cabo en el centro de la Tercera Edad. Agradezco la información que me ha enviado porque es otro par de ojos viendo algo que no lo hemos hecho. Con cada una de las inquietudes que me ha presentado, reflexiono la información, y como busco personalmente la manera de hacer las cosas mejor en el centro. Hay algunos problemas que no podemos resolver sobre todo los que vienen con la desinformación. Con los años, he aprendido que a veces, como los individuos se sienten que nosotros sabemos lo que es mejor, y en realidad, se sabe menos. Caso en punto: cada programa que tenemos el centro es de carácter voluntario. Nosotros, siendo una agencia sin fines de lucro, y que tenemos muy baja las donaciones este año, no tenemos los medios económicos para pagar por las actuaciones. Estamos realmente agradecidos a todas las personas que donan su tiempo y talentos para el centro. Con el rendimiento de nuestro pasado, mientras se hacían los arreglos, nuestro artista nos dejó saber que ella no quería a nadie le tocara su equipo. Ella tenía una cierta manera de traer en su equipo y de como guardar sus cosas. Por esta razón no vio ningún personal ayudándola. Con todos los programas de entretenimiento, nuestra coordinadora del programa hace un esfuerzo para expresar nuestro agradecimiento en nombre del centro.

Mi puerta está siempre abierta. Quisiera más bien visitar con usted cara a cara sobre un problema, es decir, que sea capaz de resolver o comprender la forma en que usted siente en ves de oír la media que se apuntan a ser distribuidos por los chismes. Una de las muchas lecciones que he aprendido en la vida es que nunca se encontrará la mejor cuando se está buscando el peor. Tenemos un maravilloso centro para personas de la tersera edad. Tenemos una amplia variedad de programas y actividades. Con cada actividad proporcionada, intentamos nuestro mejor para hacerla una experiencia maravillosa para los involucrados. Hacemos nuestro mejor esfuerzo para ofrecer buenas comidas a personas mayores que vienen en el Senior Center, así como aquellos que reciben comidas sobre ruedas. Somos perfectos – NO! Pero estamos tratando de hacer nuestro mejor esfuerzo. Tengo un dicho por mi computadora que me recuerda a diario que "la tercera edad del Condado de Cache nunca son interrupciones de nuestro trabajo son nuestro trabajo!" Mi personal y yo trabajamos cada día para hacer su día un poco más brillante, para proporcionar servicios que le ayudarán. Estoy agradecida de que tenemos un lugar que podemos reunir a la Cache County Senior Center, disfrutar de la vida, buscar el bien de otros y en nuestros ciudadanos Senior Center.

*Kristine*



## TOME CONTROL DE SU SALUD

Los hombres afrontan desafíos de la salud únicos, y uno de los más peligrosos es su renuencia a buscar la asistencia médica. De hecho, según la Agencia para Investigación de la Asistencia médica y Calidad (AHRQ), los hombres son 24 por ciento menos probables que mujeres haber visto a un doctor en el año pasado.

### Salud masculina hoy

Una instantánea de la salud de los hombres en los Estados Unidos demuestra que a veces experimentan problemas de salud diferentes, pero no por ello menos grave, que las mujeres. Enfermedades del corazón, cáncer y accidentes (lesiones no intencionales) son las principales causas de muerte para los hombres. Los tipos de cáncer más comúnmente diagnosticados entre los hombres incluyen la próstata, pulmón y colon tipos. Un estudio reciente muestra que los hombres mueren por enfermedades del corazón y enfermedad del hígado crónica en una tasa mayor que las mujeres.

### Salud masculina paso a paso

#### Paso 1: Prevención

En realidad muchos de los riesgos de salud que enfrentan los hombres – tales como enfermedades del corazón y cáncer de colon – pueden prevenir y tratar con diagnóstico precoz. Pruebas de detección pueden a menudo encontrar estas enfermedades temprano, cuando son más fáciles de tratar. Por estas razones, es crucial que los hombres van en contra de su tendencia de evitar la atención de la salud y comienzan a tener chequeos regulares y proyecciones – por su bien y el bien de sus familias.

Obtenga chequeos de rutina y exámenes preventivos (véase paso 2 a continuación)

Sea más activo físicamente. Elegir alimentos saludables. Llegar a tu peso saludable y permanecer allí. Ser libres de tabaco. Beber con moderación. Manejar el estrés.

#### Paso 2: Vigilar su salud

Control de la salud puede ayudarle a mantenerse un paso por delante de algunas de las cosas que la ponen en riesgo de malestar y enfermedad. Pregúntele a su médico acerca de la frecuencia con que usted debe entrar en un examen de rutina. Y, si hay algo que es lo que le molesta, un nuevo dolor o dolor que de andar más de una semana, o empeorar, verifique con su proveedor de atención de la salud. Él o ella te puede ayudar a decidir lo que puede estar causando el malestar.

Algunos chequeos importantes:

- presión arterial y el
- Colesterol Diabetes (azúcar en la sangre)
- Problemas de salud mental (depresión, ansiedad, etc. .)
- Su Peso

La frecuencia de las pruebas depende de su edad y de sus factores de riesgo de la enfermedad. Su médico puede ayudarle a descubrir cómo a menudo usted debe ser proyectado. Peso y el índice de masa corporal son fáciles de determinar. Puede pesarse en su casa, en el gimnasio, etc. a continuación, ponga esa información su peso y su altura, en una calculadora de BMI. Con los resultados usted se puede determinar si usted tiene un peso saludable o no.

#### Paso 3: Vacunación

Otra gran manera de evitar el dolor y la enfermedad es a través de la inmunización. El CDC recomienda que usted obtenga anualmente contra la gripa. Este te protegerá de las cepas más probable en que temporada particular. Si usted tiene ciertas complicaciones médicas o estás más de 65 años, también debe recibir una vacuna para prevenir la neumonía. Además, si usted planea viajar internacionalmente o eres sexualmente activa, es posible que también desee considerar vacunarse contra la hepatitis A y B. discutir que la inmunización es lo mejor para usted en su próxima visita con el médico.

#### Paso 4: Tomando el Control

Si ha sido diagnosticado con unos crónicos – o hasta condición a corto plazo o desorden, puede ser el tiempo para hacer un ajuste de actitud leve y tomar el control de su salud y su condición. Se podría decir hasta:

“Ahora es el tiempo que tengo que concentrar en curación y toma del mejor cuidado de mí”.

El Mes de la Salud masculino (junio) es una posibilidad para ambos hombres y mujeres de aumentar su conciencia de los problemas de salud potencialmente significativos de los cuales los hombres afrontan, así como lo que anda pueden tomar para prevenir tales problemas. Tener cuidado de usted es la parte de ser el padrino de boda que puede ser. No hay nada viril — o beneficioso — sobre no hacer caso de su salud.



Come join ME for this fabulous play! The production is put on by the Four Seasons theater company. The performances are performed at Sky View high school, 520 S 250 E, in Smithfield. There will be no transportation available. You must meet me there. We will be going to the June 20th venue. Tickets will need to be purchased with me (Giselle) in advance. I will print off tickets for you. Call for more information and ticket price. Hope to see you there!



*Charlene, Elizabeth and Barbara enjoy a game of Dominos at the Red Hat activity.*

## Senior Centers Are Important

¿Qué tan importantes son centros para la tercera edad para los adultos de la tercera edad? Recientemente la Comisión de California sobre el Envejecimiento realizó un proyecto de investigación para examinar el acuerdo existente sobre centros para la tercera edad. Ellos encontraron que los altos centros designados como centros comunitarios de coordinación que no sólo proporcionan recursos útiles para los adultos de la tercera edad, sino que sirven a toda la comunidad con información sobre el envejecimiento; el apoyo a los cuidadores familiares, la formación de los profesionales, estudiantes, y el desarrollo de enfoques innovadores para cuestiones relacionadas con el envejecimiento.

### Medicare– Lower your Prescription Drug Costs!

Si su ingreso mensual no es más de \$1.460 para solteros (\$1.967 para parejas) y sus activos no son más de \$13.300 para solteros (\$26.580 para parejas), usted puede ser elegible para recibir ayuda EXTRA, un programa federal que ayuda a pagar algunos o la mayoría de los costos de cobertura de medicamentos recetados de Medicare (parte D). Los activos incluyen cuentas bancarias, acciones, bonos, 401 k, etc.. Giselle y Kristine son consejeros del barco aquí en el centro que pueden ayudarle con sus necesidades. Por favor solicite una cita y solicitar información sobre cómo solicitar la ayuda adicional.



- La participación de actividad es esencial para la calidad de vida.
- La actividad tiene ventajas de la vida importantes : \* Reduce el riesgo de la depresión \*Reduce la decadencia cognoscitiva global \* Mejora la conectividad social

El papel de los centros de ancianos continuará ampliar y tener un impacto creciente en la estructuración de la calidad de vida de los adultos mayores. Este estudio también concluye que envejecimiento exitoso es más probable cuando los individuos participan activamente en la vida. Centros para la tercera edad es uno de los más accesibles, agradable y barato lugares que ofrecen programas y servicios que promueven participación activa y el disfrute de la vida de los adultos mayores.

El Cache County Senior Center no promocionar productos o de los proveedores de servicios. Nuestro objetivo es proteger a los ancianos de coerción indebida. El Centro no es un mercado. No aprobar ni aprueba solicitud de negocios dentro de nuestras instalaciones. Le ofrecemos una gran variedad de clases de información, pero no apoyamos cualquier altavoz. Los ponentes han pedido a pedir o no llamar a ningún cliente, y dar información.



## FRITO PIE

### Chili

1 lb. uncooked ground beef  
1/2 yellow onion, diced  
2 cans tomato sauce  
2 cans red kidney beans  
2 tsp granulated garlic  
1 Tbsp chili powder  
1 tsp oregano  
1 tsp cumin



Brown ground beef and drain grease. Add onions, cook until slightly tender. Add the next two ingredients. Mix seasonings together and add to the chili mixture. Heat until it reaches desired temperature.

### Toppings

Corn chips, grated cheese, shredded lettuce, sliced olives, chopped green onions, diced tomatoes, sour cream, salsa.

## 4-Bean Salad

1 can green beans  
1 can yellow wax beans  
1 can red kidney beans  
1 can garbanzo beans  
Drain and rinse



1/2 red onion thinly

sliced

1 cup granulated sugar  
3/4 cup oil  
2 cups apple cider vinegar  
1 tsp salt  
1 1/2 tsp black pepper  
1/2 Tbsp granulated garlic

Mix all ingredients together and marinate for 2-3 hours or overnight.

## Red Kidney Beans Nutrition

Kidney beans are named for their shape—like that of the kidney organ—and generally come in red and white colors. Kidney beans are sturdy and hold their shape well. They also readily absorb surrounding flavors in a dish. These characteristics make them an ideal ingredient for hearty and spicy dishes, such as chili. They are rich in nutrients and high in dietary fiber, making them a healthful food. One cup of cooked red kidney beans provides 225 calories, 1 gram of fat, 15 grams of protein, 40 grams of carbohydrates, 13 grams of dietary fiber and 4 milligrams of sodium. The majority of the calories come from carbohydrates. The rough caloric breakdown is 70 percent from carbohydrates, 26 percent from protein and 4 percent from fat. Since they are a source of fiber-rich complex carbohydrates they should play a large role in your diet, according to the US Department of Agriculture. Carbohydrates provide energy for your body's cells and are the sole energy source for the nervous system. They are a good source of lean protein, providing 17 percent of your recommended daily allowance. If you pair kidney beans with a whole grain, such as brown rice, the meal provides all of the essential amino acids. Amino acids are necessary for forming the basic structure of your body's cells, tissues and muscles.



## Meditation Class

Estamos empezando una nueva clase en el mes de Mayo. Clase de meditación se celebran todos los viernes en 11:15 en el salón de usos múltiples. La meditación es una práctica en la que una persona entrena la mente o induce a modo de conciencia, ya sea para realizar algún tipo de beneficio o para la mente simplemente reconocer su contenido, sin ser identificado con ese contenido, o como un fin en sí mismo.



Something new is happening in the gift shop, we have a little **Red Hatter Corner**. There you will find an assortment of red and purple accessories, hats, and gifts. Come and take a look!



*Todas las clases, actividades y eventos organizados en el Condado de caché son los ciudadanos de la Tercera Edad Centro para la comodidad y el placer de los participantes que deseen asistir. Muchas de las actividades tienen un coste para ellos, como por ejemplo: las baterías de los mandos de Wii, clases de cocina, clases, Red Hat actividades, etc. ... Donación latas estarán disponibles en cada actividad. Si es posible, por favor haga una donación. Esto le ayudará a reducir los costes y ayudarnos a seguir con cada actividad.*



# Junio 2015

<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 Meditation 1:00 Bridge/Movie/ Internet Help
<b>1</b> <b>9:15 Breakfast Club</b>  10:30 Computer Class 12:30 Jeopardy	<b>2</b> <b>10-12 Chronic Diabetes Class</b>  1:00 Pelicula: <b>Funny Girl</b>	<b>3</b> <b>9:00 Productos Basicos</b>  1:30 Spanish 101	<b>4</b>  1:30 Spanish 101	<b>5</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b> 9:15 Walking Club 12:20 Almuerzo y Aprender: <b>Renew Home &amp; Health</b> 1:00 Pelicula: <b>The Longest Day</b>
<b>8</b> <b>9:15 Breakfast Club</b>  10:30 Computer Class 12:30 Jeopardy	<b>9</b> <b>10-12 Chronic Diabetes Class</b>  1:00 <b>Pedicure by Rocky Mountain Care</b> 1:00 Pelicula: <b>Akeelah and The Bee</b>	<b>10</b> 11:15 Cooking Class (Hosted by Natural Grocers) 1:30 Spanish 101	<b>11</b> 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase  1:00 <b>Pedicure by Rocky Mountain Care</b> 1:30 Spanish 101	<b>12</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b> 9:15 Walking Club 11:15 Craft w/ Giselle 12:20 Almuerzo y Aprender: <b>Sunshine Terrace</b> 1:00 Pelicula: <b>Water</b>
<b>15</b> <b>9:15 Breakfast Club</b>  10:30 Computer Class 12:30 Jeopardy	<b>16</b> <b>10-12 Chronic Diabetes Class</b>  1:00 Pelicula: <b>Catch Me if You Can</b>	<b>17</b> <b>9:00 Ogden Trip</b>  1:00 <b>Pedicure by Rocky Mountain Care</b>  NO Classes for Spanish 101	<b>18</b> <b>1:00 Book Club</b>   NO Classes for Spanish 101	<b>19</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b> 9:15 Walking Club 12:20 Almuerzo y Aprender: <b>America West Heritage</b> 1:00 Pelicula: <b>Grumpy Old Men</b>
<b>22</b> <b>9:15 Breakfast Club</b>  10:30 Computer Class 12:30 Jeopardy	<b>23</b> <b>10-12 Chronic Diabetes Class</b>  1:00 <b>Pedicure by Integrity Home Health &amp; Hospice</b> 1:00 Pelicula: <b>The Longest Trailer</b>	<b>24</b> <b>1:00 Actividad de Red Hat</b>   NO Classes for Spanish 101	<b>25</b>  NO Classes for Spanish 101	<b>26</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b> 9:15 Walking Club 12:20 Almuerzo y Aprender: <b>Reed's Pharmacy</b> 1:00 Pelicula: <b>Australia</b>
<b>29</b> <b>9:15 Breakfast Club</b>  10:30 Computer Class 12:30 Jeopardy	<b>30</b> <b>10-12 Chronic Diabetes Class</b> 10:00 Cards w/ CNS 1:00 Pelicula: <b>Field of Lost Shoes</b>	<b>1</b>	<b>2</b> <b>Lunch and Learn 4th of July</b>	<b>3</b> <b>Center Closed</b> 

# Junio 2015



<b>1</b> Beefy Mac Green Beans Pears Muffin	<b>2</b> Minestrone Soup Tuna Salad Sandwich Chips Peaches	<b>3</b> Poppy Seed Chicken Baked Potato Parsley Carrots Mandarin Oranges Roll	<b>4</b> Taco Casserole Chuck Wagon Corn Green Salad Applesauce Cornbread	<b>5</b> Salisbury Steak Mashed Potatoes with Gravy Mixed Veggies Apricots Roll
<b>8</b> Steak Fajitas Red Beans & Rice Corn Pears & Jell-O	<b>9</b> Orange Chicken with Rice Broccoli Egg Roll Mixed Fruit Fortune Cookie	<b>10</b> Garden Chowder Chicken Salad Sandwich with Croissant Pineapple	<b>11</b> Baked Ziti Mixed Veggies Tropical Fruit Roll	<b>12</b> Chicken Parmesan with Noodles California Mix Veggies Peaches Garlic Bread
<b>15</b> Club Sandwich w/ fixins' Chips Watermelon Carrot Raisin Salad	<b>16</b> Shepherds Pie Green Beans Peaches Banana Muffin	<b>17</b> Ham Creamed Potatoes Peas & Carrots Applesauce Biscuit	<b>18</b> BBQ Riblet Baked Potato Mixed Veggies Pears Roll	<b>19</b> Grilled Hotdogs Chips Broccoli Salad Mixed Fruit
<b>22</b> Tuna Noodle Casserole Beets Apricots Wheat Bread	<b>23</b> Baked Potato Bar w/ Chicken Gravy Broccoli Pears Roll	<b>24</b> French Bread Pizza Green Salad Carrots Fruited Jell-O	<b>25</b> Loaded Baked Potato Soup Ham Sandwich Pea Salad Peaches	<b>26</b> Baked Fish Cheesy Potatoes Peas & Carrots Tropical Fruit Bran Muffin
<b>29</b> Chicken Alfredo with Noodles Capri Veggies Pears Garlic Bread	<b>30</b> Egg Salad Sandwich Chips 4-Bean Salad Peaches	<b>Menu is subject                      To change                      without                      notice.</b>	<b>Porfavor llame                      755-1720 con un                      dia de antemano.</b>	<b>Donacion sugerida                      \$2.75 para las                      personas mayores                      de edad. \$5.00 no                      mayores de edad.</b>