

Enero 2016

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/senior

Visítenos en Facebook:
Cache County Senior
Citizens Center



6 de Enero 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”

January 15th—How to Say No! -
Sunshine Terrace

January 22nd— Fall Prevention-
Skyline Medical

January 12th 9-12 Veterans outreach
by apt. only

January 26th 9-12 Veterans outreach
by apt. only



Join us as we
celebrate the Kings'
Birthday!!!
January 7th in the
Library @ 11:00



We will reopen
after the
holidays on
January 4,
2016.
Please join us
as we enjoy
the
2016 New
Year!

New year resolution:
Laugh a little louder, smile a
little bigger, love a little deeper,
and walk through life a little
slower.



Bittle 2013

¿Usted o alguien que usted
conoce sirvieron en el ejército?

Usted puede ser elegible para reci-
bir beneficios de veteranos como
un veterano o un viudo de un vet-
erano. Beneficios pueden incluir :

- la atención médica
- Servicios en el hogar
- Pension de bajos ingresos
- Reclamación de discapacidad de los veteranos
- Modificación página
- Ayuda con el pago para la atención de vida asistida o casa de enfermería
- Ayuda con el pago para la atención de vida asistida o casa de enfermería
- Special Compensation for Spouses if the Veteran Died of a Service Connected Disability

Ayuda e información sobre estos beneficios y otros están disponi-
bles a través de Bear River Association of Governments (BRAG). Lllaman a especialistas a sus veteranos, Deborah Crowther at 713-1462 or Alyson Frederick at 713-1469, an para hacer una cita. Deborah y Alyson valoran la oportunidad de ayudar a los veteranos y sus familias. Por favor, utilizarlos como un recurso para ayudar a conocer y navegar por beneficios de veteranos.



Su costo de medicamentos recetados y la cobertura dependen de que parte de Medicare cubre su medicamento. Entender que parte de Medicare debe cubrir sus medicamentos se señalan hacia las reglas de Medicare que se deben seguir. Puede obtener cobertura de medicamentos recetados de Medicare a través de un plan de medicamentos parte D prescripción independiente o a través de un Plan de ventaja de Medicare que incluye cobertura de medicamentos recetados.

La parte B por lo general cubre :	Part D usually covers:
<ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos el médico administra. • Fármacos que se administran en una facilidad de diálisis (que compra la droga). • Un pequeño número de prescripciones de consulta externa se pone de la farmacia (principalmente ciertas medicinas contra cáncer orales para la quimioterapia). • Algunas vacunas (normalmente sólo influenza, neumonía y hepatitis B). Asegúrese de que la farmacia acepta su cobertura de la Parte B. Si usted tiene un Medicare Advantage Plan, revisar sus normas sobre vacuna de la gripe. • Si es un paciente externo del hospital, la Parte B debería cubrir todas las medicaciones que están relacionadas con la razón de su visita del hospital. • Consejo: Generalmente pagar un coseguro del 20% después de reunirse con el deducible de la parte B. Si usted tiene un plan Medicare Advantage, pueden aplicar diferentes costos. Si recibe sus medicamentos de una farmacia, asegúrese de que la farmacia acepta su cobertura. 	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de los medicamentos que se puede obtener de la oficina de farmacia o mediante pedido por correo (drogas). • La mayoría de los medicamentos recetados que usted puede administrar usted mismo. • Vacunas no cubiertas bajo la parte B, incluyendo la vacuna contra la culebrilla. • Si es un paciente externo del hospital, la Parte D cubrirá medicaciones que administra usted mismo y no relaciona con la visita del hospital. • Consejo: Asegúrese de que está incluido en el formulario de su plan, que es la lista de medicamentos que cubren, y utilizar una farmacia preferida de la red. • Consejo: Generalmente pagas un copago de sus medicamentos, una vez que cumple un deducible. Las cantidades varían según su plan y cuanto han gastado en medicamentos recetados este año calendario.

Acceso abierto es un programa ofrecido por BRAG (Asociación de gobiernos de río del oso). Este programa es para empresas de la zona y ofrece educación a los empleadores y sus empleados para ayudarles a entender cómo servir mejor a las personas con discapacidad y hacer su parte para aumentar la movilidad para personas de todas las capacidades en el área del río del oso. La presentación para las empresas es gratuita. Puntos positivos expuestos por cada negocio será enumerados en el sitio web ; ["bearrivermobility.org"](http://bearrivermobility.org). Como empresas se esfuerzan por adaptarse mejor a las personas con discapacidad, esperamos los clientes a su vez apoyará estos negocios dedicados de Logan. Reciente para incorporarse al programa de acceso abierto incluyen:

1. Stylish Fabrics (Bernina) 138 No. Main Street 752-4186

2. Spirit Goat, 28 Federal Ave. 512-9040
3. Earthly Awakenings, 21 Federal Ave. 755-8657
4. BRAG, 170 North Main Street 752-7242
5. Zion's Bank, 102 No. Main Street 750-0216
6. Options for Independence, 106 E. 1120 No. 753-5353
7. Edwards Furniture, 26 So. Main Street 752-4526
8. Common Ground Outdoor Adventures, 335 N. 100 E. 713-0288
9. The Fun Park, 255 E 1770 N. North Logan 792-4000
10. Alpine Home Medical, 1395 No. 400 E. 752-2227

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.

10 formas creativas y económicas de hacer ejercicio en casa

by Carolyn Crist, July 21, 2015

El ejercicio es crucial para la salud de tu cerebro y de tu cuerpo, pero eso no significa que tengas que hacer ejercicio en un gimnasio. Estos 10 movimientos pueden acelerar tu metabolismo, mejorar tu memoria, combatir el estrés y disminuir tu cintura. Hasta los más asiduos al gimnasio se pueden beneficiar si agregan algunos de estos movimientos a sus rutinas diarias. "Si tuviera una pastilla que proporcionara todos los beneficios que provee la actividad física regular, sería la pastilla de mayor venta en el mundo", dice Edward Laskowski, codirector del Mayo Clinic Sports Medicine Center.

- **Pasos adicionales**-Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU.) recomiendan por lo menos 150 minutos de ejercicio a la semana. Divídelo en etapas y agrega pasos extra diariamente al moverte mientras realizas las tareas del hogar, como guardar la compra del mercado o doblar la ropa. Realiza "una pequeña dosis de acondicionamiento" todos los días, aun cuando no tengas ganas, dice Leslie Sansone, creadora del programa de acondicionamiento Walk at Home.
- **Camina al ritmo de la televisión**-En el país, las personas ven un promedio de tres horas de TV al día, de acuerdo a la Encuesta American Time Use Survey, conducida anualmente por el Bureau of Labor Statistics (Oficina de Estadísticas Laborales). Puedes disfrutar de tu tiempo libre y hasta hacer un poco de ejercicio si te pones de pie y caminas en el lugar durante los comerciales, dice Jeremy Steeves, profesor asociado de University of Wisconsin-Milwaukee. "La clave es crear una señal, como el corte comercial, para activar tu nueva conducta", añade.
- **Ballet en la cocina**-No te pares en la cocina a esperar que hierva el agua; practica tus pasos de ballet. Párate frente al mostrador o a un banco de la cocina y coloca las manos en la superficie para hacer equilibrio. Párate de puntas para ejercitar las pantorrillas o haz plié al apuntar los pies hacia afuera y bajar las rodillas sobre los dedos de los pies para ejercitar los muslos. Cuando el agua haya hervido habrás podido hacer varias repeticiones de 10 ejercicios.
- **Sentadillas en el sofá**-Para romper con la rutina del sofá, levántate y muévete. La capacidad de levantarte cuando estás sentado es una medida esencial de la longevidad, según un estudio realizado en Brasil. Haz una sentadilla hasta que tu trasero toque el sofá, aprieta los músculos del centro corporal y levántate de nuevo. "Tratar de estar de pie lo más posible durante el día e interrumpir esos largos períodos de estar sentado te proporcionará beneficios para la salud", dice Peter Katzmarzyk, profesor de salud pública del Pennington Biomedical Research Center en Baton Rouge, Luisiana. Este movimiento también funciona muy bien con una silla.
- **Flexiones en la escalera**- Fortalece los brazos al hacer flexiones en ángulo sobre la escalera. Ponte frente a la escalera con ambos pies en el suelo. Coloca las manos con una separación del ancho de los hombros en un peldaño de modo que tu cuerpo esté en un ángulo aproximado de 45 grados. Mientras mantienes el cuerpo derecho y los abdominales apretados, desciende lentamente y luego elévate de nuevo. Mientras más bajo esté el peldaño, más difícil será.
- **Fondos en la silla**-Estudios muestran que debemos tomar un receso de la computadora cada hora para estirarnos y movernos. Siéntate en la silla con las manos sosteniendo el borde de la misma. Deslízate hacia el frente de la silla hasta que el trasero toque el borde. Haz el fondo de tríceps bajando de la silla y doblando los codos para ejercitar los brazos. Repite de cinco a 10 veces. "Al moverte un poquito más, puedes mejorar tu salud y quemar calorías", dice Steeves de UW-Milwaukee.
- **Aeróbicos cantados**-Cuando realices tareas diarias tales como pasar la aspiradora o el trapeador, aprieta el centro corporal mientras te mueves hacia delante y hacia atrás, exagerando tus movimientos y cambiando de manos para ejercitar ambos lados del cuerpo y quemar más de 40 calorías en 15 minutos. Pon tu música favorita y canta para que te sirva de motivación y aumente el ritmo cardiovascular. Según Sansone de Walk at Home cantar hace quemar 130 calorías en una hora. Eso no lo puedes hacer en el gimnasio.
- **Ráfagas de actividad**-Mientras caminas por la casa, haz un esfuerzo por elevar tu nivel de acondicionamiento y el ritmo cardíaco. La nueva tendencia en cardio es el entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT o high-intensity interval training), que se puede adaptar a la casa. Corre al buzón de correos en la tarde y flexiona las piernas de lado a lado antes de sentarte a abrir el correo. "Nos hemos dado cuenta de que los intervalos de alta intensidad —una ráfaga de actividad de 30 a 90 segundos— proveen los mismos beneficios que los períodos largos de ejercicio", dice Laskowski de la Clínica Mayo.
- **El desafío del podómetro**- Las investigaciones muestran que las personas mantienen una rutina de ejercicio cuando la hacen acompañadas. Utiliza un podómetro o una aplicación de teléfono como Matchup.io para establecer metas con amigos y familiares de realizar un determinado número de pasos todos los días. Cuando te des cuenta, estarás recorriendo la casa para ganar la competencia. "Crea un reto para demostrar que lo haces en serio", dice Steeves.
- **Erguido como una montaña**-Estar de pie es sencillo, ¿no? Pero muchos dolores y molestias, incluidos los de espalda y cuello, se adjudican a una mala postura. Ya sea que estés haciendo la cena o esperando que termine el microondas, toma un minuto para hacer la pose de la montaña, recomienda Carol Krucoff, autora de Yoga Sparks. Separa los pies a la altura de la cadera. Extiende la coronilla hacia el cielo. Relaja los hombros separándolos de las orejas y libera la tensión de la cara y garganta. Alinea tu cuerpo de forma tal que las orejas estén sobre los hombros, los hombros sobre las caderas, las caderas sobre las rodillas y las rodillas sobre los tobillos. Respira profundo varias veces, llenando y vaciando los pulmones de aire.



Spinach-Ravioli Lasagna

Ingredients

- 1 (6-oz.) package fresh baby spinach, thoroughly washed
- 1/3 cup refrigerated pesto sauce
- 1 (15-oz.) jar Alfredo sauce
- 1/4 cup vegetable broth*

1 (25-oz.) package frozen cheese-filled ravioli (do not thaw)

1 cup (4 oz.) shredded Italian six-cheese blend

Garnishes: chopped fresh basil, paprika

Preparation

1. Preheat oven to 375°. Chop spinach, and toss with pesto in a medium bowl.
2. Combine Alfredo sauce and vegetable broth. Spoon one-third of alfredo sauce mixture (about 1/2 cup) into a lightly greased 2.2-qt. or 11- x 7-inch baking dish. Top with half of spinach mixture. Arrange half of ravioli in a single layer over spinach mixture. Repeat layers once. Top with remaining Alfredo sauce.
3. Bake at 375° for 30 minutes. Remove from oven, and sprinkle with shredded cheese. Bake 5 minutes or until hot and bubbly. Garnish, if desired.

*Chicken broth may be substituted.

Beneficios para la salud de queso

Queso contiene una gran cantidad de nutrientes como calcio, proteínas, fósforo, zinc, vitamina A y vitamina B12. El calcio es uno de los nutrientes más propensos a faltar en la dieta americana. Según estadísticas del gobierno, nueve de cada 10 mujeres y seis de cada 10 hombres están destituidos de las recomendaciones de calcio. La proteína de alta calidad en queso provee al cuerpo con bloques de construcción esenciales para músculos fuertes. Para una lista completa de los alimentos en queso, consulte la tabla siguiente. Si eres intolerante a la lactosa, muchos quesos, particularmente de quesos como Cheddar y suizo, contienen poco o nada de lactosa y son a menudo bien tolerado. Durante los últimos 30 años o menos, saturada de grasa, en carnes, huevos, queso, mantequilla, leche entera, manteca de cerdo y algunos aceites — era considerado una causa primaria de enfermedades del corazón. Nueva investigación, sin embargo, muestra que la grasa saturada tiene un impacto mínimo sobre el riesgo de enfermedades del corazón, que está cambiando el paradigma de "la grasa saturada es mala" y permitiendo que la gente disfrute más queso y otros alimentos favoritos. La investigación adicional es necesaria mostrando acuerdo científico significativo. Incluso si la grasa saturada está a menos de una preocupación, calorías todavía importan. Para reducir calorías, rejilla o espolvorear los quesos más duros sobre sus platos o utilizar pequeñas cantidades de quesos aromáticos y fuertes para su sabor delicioso queso. También hay muchas variedades de grasa de los quesos. Este artículo 2014 de la revista de nutrición y alimentación proporciona más información sobre los encantos y desafíos de queso



Medicare – baja sus costos de medicamentos recetados!

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.

JANUARY 2016



<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 1:00 Bobbin Lace	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:15 Clogging 9:30 Wii Bowling 1:00 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 Healing Meditation 1:00 Bridge/Movie/ Internet Help
				1 CLOSED FOR THE HOLIDAYS
4 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	5 1:00 Pelicula: Unknown	6 9:00 Productos Basicos  1:30 Spanish 101	7 11:00 Elvis Birthday Party 1:30 Spanish 101	8 10-12 Chequeo de presion arterial  11:15 Meditation 1:00 Pelicula: Star Dust
11 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	12 9:30—11:30 Wii Bowling Tournament at Sunshine Terrace 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care 9-12 by appointment Veterans Out Reach 1:00 Pelicula: Til The Clouds Roll By	13 11:15 Cooking Class (\$1.00) 1:30 Spanish 101	14 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  1:30 Spanish 101	15 10-12 Chequeo de presion arterial  11:15 Meditation 10:30 RSVP Martin Luther King Documentary 12:15 Almuerzo y Aprender: "How to Say No!" by Sunshine Terrace
18 CLOSED FOR MARTIN LUTHER KING JR. DAY	19 1:00 Pelicula: Hidalgo	20 11:15 Craft w/ Giselle—Water Color Mug 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care  1:30 Spanish 101	21 1:00 Book Club  1:30 Spanish 101	22 10-12 Chequeo de presion arterial  11:15 Meditation 12:15 Almuerzo y Aprender: Fall Preven- tion-Skyline Medical 1:00 Pelicula: Kate and Leopold
25 9:15 Breakfast Club  12:30 Jeopardy	26 Card making w/ CNS 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice  1:00 Pelicula: Flawless 9-12 by appointment Veterans Out Reach	27 1:30 Spanish 101	28 1:00 Actividad de Red Hat  2:00 Spanish 101	29 10-12 Chequeo de presion arterial  11:15 Meditation 1:00 Pelicula: Anna and the King



Enero 2016



<p>Los menús pueden cambiar sin previo aviso</p>	<p>Donacion sugerida \$2.75 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad. Porfavor llame 755-1720 con un dia de antemano.</p>			<p>1 CLOSED FOR THE HOLIDAYS</p>
<p>4 Busy Day Steak Potatoes/gravy California Blend Veggies Pears Roll</p>	<p>5 Breakfast For Lunch</p>	<p>6 Rosemary Chicken w/noodles Broccoli Peaches Bran Muffin</p>	<p>7 Roast Beef Sandwich Tomato Soup 3 Bean Salad Apricots</p>	<p>8 Baked Spaghetti Green Beans Applesauce Garlic Bread</p>
<p>11 Cheese Burgers Veggie Mac Salad Pears Chips</p>	<p>12 Pizza Carrots Peach Cobbler</p>	<p>13 Turkey Potatoes / gravy Mixed Veggies Apricots Roll</p>	<p>14 Pulled Pork Sandwich Creamy Coleslaw Applesauce</p>	<p>15 Chicken Parmesan w/ noodles California Blend Veggies Tropical Fruit Fruit Muffin</p>
<p>18 CLOSED FOR MARTIN LUTHER KING JR. DAY</p>	<p>19 Chicken & Broccoli Casserole Beets Cherry Crisp Bran Muffin</p>	<p>20 Veggie Soup Ham Sandwich Carrot Raisin Salad Mixed Fruit Chips</p>	<p>21 Shepherds Pie Green Beans Apricots Wheat Bread</p>	<p>22 Santa Fe Chicken Baked Potato Peas & Carrots Peaches Corn Muffin</p>
<p>25 Sweet & Sour Chicken w/ rice Egg Roll Broccoli Mandarin Oranges Fortune Cookie</p>	<p>26 Swiss Steak Potatoes/gravy Peas Peaches Roll</p>	<p>27 Lasagna Mixed Veggies Fruit Cobbler Garlic Bread</p>	<p>28 Broccoli Cheese Soup Turkey Sandwich Pea Salad Chips</p>	<p>29 Chicken Cordon Bleu Au Gratin Potatoes Carrots Mixed Fruit Roll</p>