

**Junio 2016**

**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**

**1 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 2nd**—12:15—Cowboy Poetry:

Hosted by Rick Mayo: Beehive Homes

**June 3rd**—12:15—The American West  
Gunfighters Show

**June 9th**—12:15—Relay Utah

**June 10th**—12:15—BRHD: National  
Diabetes Prevention Program

**June 17th**—12:15—Father’s  
Day ‘Rootin Tootin’ entertain-  
ment hosted by Rocky Mtn. Join  
us for root beer floats after the  
performance.



**June 22nd**—State of Utah Low  
Vision Services

**Day Trip**

Acompañenos el 28 de Junio cuando vis-  
itamos el Museo de la Historia de la iglesia  
LDS. Nos iremos a las 9:15am. El almuerzo  
estará en el restaurante Chuck A Rama y ca-  
da persona es responsable para pagar su pro-  
pio almuerzo. RSVP con tarifa del autobús  
de 5.00\$ en la recepción con Marisol.

**\*\*\* Tendremos un abogado aquí el 14 de  
Julio de 1:00 a 4:00. Si necesita Consejos  
legales haga una cita con Marisol \*\*\*\***

**Deals for Meals on Wheels  
& the Senior Center**

Si usted está limpiando sus armari-  
os y desacinedose de cosas, no-  
sotros podemos usar esas  
donaciones. Tendremos una venta  
de garaje, 30 de Julio. Esta venta ayudara el  
Program “ Meals on Weels y nuestros pro-  
gramas en el Senior Center. Sus donaciones  
generosas y su apoyo significa que algunos  
de nuestros vecinos y amigos más vulnera-  
bles tendrán acceso a la nutrición que necesi-  
tan para vivir en casa con independecia y  
dignidad y también ayudarán los muchos  
programas y actividades que se ofrecen en  
el Senior Center. Por favor, póngase en  
contacto con Kristine o Giselle.



**Mensaje de Directora**

Durante los años pasados hemos tenido una “Mesa con cosas gra-  
tis” en nuestro cuarto multiuso. Esto era una mesa en la cual la gente  
podría dejar artículos desechados buenos que personas podrian llevar.  
Hemos observado durante el año pasado y hemos recibido muchas  
quejas que las mismas personas tomaban todos los artículos. Algunos  
de ellos iban hasta al problema de entrar y pasar por los artículos en la  
mesa muchas veces al día y tomar los artículos por tanto podrían sos-  
tener una venta de artículos usados ( venta de yarda) para sí y tener  
una ganacia. Esto no era la intención. El objetivo de la mesa era de  
dar artículos no deseados o innecesarios a aquellos que podrían necesi-  
tar un artículo o no tenían el dinero para comprar los artículos al  
precio en la tienda. Así pues en vez de encomendar a un empleado o  
un voluntario a vijilar la mesa y evitar que esto suceda, decidí hacer  
un poco de investigación y encuentre lo que otros centros hacen.  
Muchos centros en todo el país cuentan con tiendas de Gift shop/  
thrift store donde mayores donan artículos usados o hacen y donan  
artículos para ser vendidos para promover las programas y actividades  
de su centro. Localmente contamos con un negocio sin fines de lucro  
llamado “Somebody’s Attic” , que ha hecho un gran impacto en nues-  
tra comunidad. Su lema es "una tienda de segunda mano con una pri-  
mera tasa de causa". Todos los fondos que generan de artículos dona-  
dos que venden ayudan a CAPSA (ciudadanos contra el físico y  
Abuso Sexual) y el lugar de la familia (antes niño y centro de apoyo  
familiar). Tenemos una primera causa justo aquí en el Senior Center!  
Todos nuestros almuerzos, comidas sobre ruedas, actividades, pro-  
gramas, servicios, clases, excursiones, transporte, básicamente todo lo  
que está en carácter de donación. Y créeme, las donaciones que  
hemos recibido durante el año pasado son los más bajos que hemos  
visto nunca. Una manera podemos compensar esa diferencia (\$  
donaciones), con su ayuda es utilizar el mismo concepto de éxito co-  
mo alguien la buhardilla. Mediante esos artículos donados, que son  
traídos a la mesa libre y venderlos a un muy reducido precio, usted no  
sólo será ayudar a compañeros mayores con cosas que pudieran necesi-  
tar, pero ayudan a financiar el centro de la tercera edad. Cuando el  
"Gift Shop" fue originalmente establecido hace muchos años, la mis-  
ión era de proporcionar un lugar para comprar coasa donados o com-  
prar de productos caseras de productos a un precio reducido

CONTINUED ON PAGE 2

Con el dinero que se utiliza para ejecutar los programas del Senior Center. Hoy nuestra tienda está lleno de colchas a precios razonables, artículos para bebé, ropa, joyería, carteras, libros, hilado, regalos y artículos caseros que son algunas de las muchas cosas a la venta. La mejor parte es esta tienda no es sólo para personas de mayor edad que visitan al centro, pero está abierta al público. Y todo el dinero recaudado se utiliza para las comidas para el programa "Meals on wheels" que lleva comida a mayores de edad que no pueden salir de su hogar, y además a todos los programas ofrecido en el Centro. Así que de ahora en adelante ya no habrá una "mesa con cosas gratis." Todas las donaciones se tomarán en la oficina de "Meals on Wheels." Todos los artículos serán ordenados y llevados a la tienda del "Gift Shop" para ser vendido a un precio muy reducido. Aquellos artículos que no podemos usar serán donados a organizaciones sin fines de lucro. Creemos que esta solución no sólo resuelva el problema, sino que será un camino continuo para ayudar a las personas mayores y el centro. Estaremos aceptando todo tipo de donaciones. Cuando quieren traer productos de verano (fruta, verdura) habrá un lugar para poner estos productos para que todos pueden agarrar. Por favor tome el tiempo de ver nuestra tienda. A pesar de que nuestro espacio es pequeño, hay una variedad de cosas.

Una forma de que todos pueden ayudar es que si has hecho algún "limpieza de primavera" alrededor de su casa y está buscando un lugar para donar artículos puede traer sus donaciones al Centro. Recuerde que todas las ganancias benefician directamente el centro y las comidas en el programa de "Meals on Wheels." Para ayudar a la comunidad ser consciente de la importancia de nuestra tienda y el propósito detrás de él, llevará a cabo una "venta de garaje" - el 30 de julio - el sábado de 9:00 - 12:00. También hemos organizado tener un camión de desmenuzar para aquellos documentos que necesitan para ser triturado. Le agradecemos todo su apoyo y comprensión. Sus donaciones son tan importantes para el éxito del Senior Center y muchos programas, servicios y actividades. Si usted está interesado en ayudarnos como voluntario con la tienda de regalos o la próxima venta de garaje por favor, póngase en contacto con Kristine o Giselle. Si tienes dudas o inquietudes por favor visiten mi oficina me encantaría visitar con usted. Gracias por todo su apoyo! Kristine

Aceptamos: todas las edades de ropa (limpia y no manchados), libros, coleccionables, utensilios de cocina, artículos para el hogar, de cd, DVD, artículos de vacaciones, joyería, carteras, tela, hilado y muebles. Por favor, asegúrese de que está limpio y en buenas condiciones. No aceptaremos: roto o dañado la mercancía, restos de alfombra, productos químicos, alimentos, colchones y almohadas, neumáticos y televisores. Si tienes objetos grandes por favor hable con la recepción.



***Deals for  
Meals on Wheels  
& the Cache County  
Senior Center Programs***

**July 30, 2016—Saturday  
9 am – 12 pm**

**We will also have a Shred Truck  
for your documents which need to be shredded.**

## 6 Types of Normal Memory Lapses and Why You Needn't Worry About Them



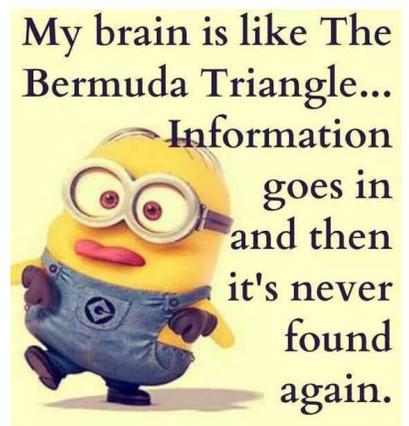
Tal vez comienza con simplemente olvidar algo. Usted no puede recordar el camino a un restaurante que he estado en muchas veces antes, o el regalo de cumpleaños un amigo le dio hace un mes. Entonces viene la preocupación. ¿Tu olvido es un signo de algo grave? Tal cerebro congela sucede a la mayoría de nosotros, en diferentes grados, como edad. experimentado incluso altavoces públicos tenemos los "oops" momentos, cuando una palabra o término que utilizan a diario simplemente se niega a venir a la mente. Pero mientras que estos lapsos de memoria comunes son frustrantes, no necesariamente significa que está perdiendo sus mármoles. Si su pérdida no interrumpe tu vida, no hay que preocuparse activamente, los expertos dicen.

"La cuestión clave es si cambios cognitivos están interfiriendo significativamente con las actividades diarias," dice Kirk R. Daffner, M.D., jefe de la división de Neurología cognitiva y conductual en Boston Brigham y Hospital de la mujer. Si eso está ocurriendo, debe consultar a su médico. Su pérdida también puede tener causas muy tratables. Estrés severo, depresión, una deficiencia de vitamina B-12, suficiente sueño, algunos medicamentos e infecciones pueden jugar un papel.

Incluso si estos factores no se aplican a usted, su memoria no está completamente a merced del tiempo. Los estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicio, mantenerse mentalmente activo, socializar con regularidad y comer una dieta saludable puede reducir la pérdida de memoria.

Sigue preocupado? Aquí hay seis tipos normales de lapsos de memoria que no son una causa de preocupación.

1. Ausencia de mentalidad. ¿Dónde en el mundo dejas las llaves? O ¿por qué diablos entras en la sala? Ambos de estos errores muy comunes generalmente surgen por falta de atención o enfoque. Es normal olvidar direcciones en algún lugar que no ha visitado en mucho tiempo. Pero "Si usted ha vivido en un bloque de 10 años, y a pie por la puerta y se pierden, que es mucho más grave", dice Debra Babcock, M.D., del Instituto Nacional de trastornos neurológicos y accidente cerebrovascular.
2. El bloqueo. Este es el momento frustrante, cuando tienes algo en la punta de la lengua. Sabes la palabra que está tratando de decir, pero no puedes recuperar de la memoria la palabra. Generalmente sucede cuando varios recuerdos similares interfieren entre sí. Un estudio de 2011, publicado en la revista Brain Research, mostró que los participantes mayores tuvieron que activar más áreas del cerebro para realizar una tarea de memoria que los sujetos jóvenes del estudio. "Nosotros estamos todos acceso a las mismas redes del cerebro para recordar cosas," dice Babcock, "pero tenemos que llamar a las tropas para hacer el trabajo cuando envejecemos, mientras que sólo tenemos que llamar en unos soldados cuando somos más jóvenes".
3. Codificación. Esto es cuando se precisa recordar más de un evento u otro pedazo de información, pero confundir ciertos detalles clave. Un ejemplo: un buen amigo te dice durante una cena en un restaurante que está llevando a cabo una segunda hipoteca sobre su casa. Más tarde, bien recordar la esencia de sus noticias, pero piensa que ella le dijo durante una conversación telefónica. La investigación apunta a la importancia del hipocampo, una región del cerebro crucial para la formación de memorias de eventos, incluyendo la hora y lugar en que ocurrieron. Los científicos estiman que, después de la edad de 25, el hipocampo pierde un 5 por ciento de sus células nerviosas con cada década.
4. Desvanecerse. El cerebro siempre barre memorias más viejas para hacer sitio para nuevo. Más tiempo que pasa entre una experiencia y cuando quiere recordarlo, el más probablemente debe haber olvidado la mayor parte de ello. Por tanto mientras es típicamente bastante fácil recordar lo que volvió a hacer varias horas pasadas, recordando los mismos acontecimientos y actividades un mes o un año, más tarde es bastante más difícil. Este "uso básico o lo pierde" el rasgo de la memoria conocida como la transitoriedad es normal en todos los años, no sólo entre adultos mayores de edad.
5. Luchando por su recuperación. Usted se acaba de presentar a alguien, y segundos más tarde, no recuerdo su nombre. O usted vio una gran película, pero cuando le diga a un amigo sobre él al día siguiente, usted ha olvidado completamente el título. Cambios por el envejecimiento la fuerza de las conexiones entre las neuronas en el cerebro. La nueva información puede golpear a otros elementos de la memoria a corto plazo a menos que se repite una y otra vez.
6. Enmarañadas multitarea. En algún momento el número de cosas que usted puede hacer eficazmente al mismo tiempo disminuye. Tal vez usted no puede ver las noticias y hablar por teléfono al mismo tiempo ya. No es algo tan malo, de verdad. Los estudios muestran que la edad tenemos, más el cerebro tiene que ejercer esfuerzo para mantener el foco. Además, se tarda más en volver a la tarea original, después de una interrupción. - Mary A. Fischer



## Blackberry-Lemon Ice Cream Pie

In this healthy ice cream pie recipe, crumbled gingersnaps make an easy and tasty crust for the blackberry and lemon filling made with nonfat vanilla Greek yogurt.

### Ingredients

#### Crust

2 cups coarsely crumbled gingersnap cookies (see Tip)  
3 tablespoons canola oil

#### Filling & Topping

3/4 cup heavy cream  
1/3 cup sugar  
1 cup nonfat vanilla Greek yogurt  
3 cups blackberries, divided  
2 teaspoons lemon zest

#### Preparation

To prepare the crust: Preheat oven to 350°F. Coat a 9-inch pie pan with cooking spray. Process cookies in a food processor until finely ground. Add oil and process until well combined. Using your fingertips or the back of a spoon, press the crumb mixture into the bot-

tom and up the sides of the prepared pan. Bake until just set, 10 to 12 minutes. Transfer to a wire rack to cool.

To make the filling: Whip cream in a medium bowl with an electric mixer until starting to thicken. Add sugar and continue whipping until stiff peaks form. Gently fold in yogurt. Clean out the bowl of the food processor and puree 2 cups blackberries. Pour the puree through a sieve into the yogurt-cream mixture, pressing on the solids to strain out as much of the puree as possible. Add lemon zest and gently fold the flavorings into the yogurt-cream mixture. Spread the flavored yogurt-cream mixture into the cooled crust. Top with the remaining 1 cup blackberries. Freeze until very firm, at least 5 hours. To serve, let the pie stand at room temperature until softened slightly, about 15 minutes, before slicing.



Nothing says "Summer!" like a fresh fruit salad and if blackberries aren't in the mix, you're definitely missing out! Sweet and succulent, this fruit belongs

to the same family and closely resembles dewberries and raspberries. The nutrient list of blackberries is extensive. They are loaded with vitamin C (a 100g serving has 23 mg or 35 percent of the recommended daily allowance or RDA), but are low in calories (only 43 calories per 100g serving) and sodium. They are an excellent source of both soluble and insoluble fiber. A 100g serving of whole blackberries contains 5.3 g of fiber, which is 14 percent of the RDA. The humble blackberry contains impressively high levels of phenolic flavonoid phytochemicals. These antioxidant compounds protect against aging, inflammation, cancer, and other neurological diseases. Blackberries may also have beneficial effects on your brain health. According to an article published in the Journal of Agricultural and Food Chemistry, the high antioxidant levels in blackberries, strawberries, and other berries may help prevent age-related memory loss. There is a growing body of research claiming that berries such as blackberries may be among the most potent cancer-fighting fruits. Blackberries are rich in cyanidin 3-glucoside, ellagic acid, lignans, and the flavonoid myricetin—substances that may have cancer-protective properties.

**Un gran agradecimiento a todos los que participaron en ayudarnos a nombrar nuestra Hamburguesa! Escuchando y leyendo sus ideas fue divertido! El ganador de nuestra concurso de nombres es:**

**"The Old Timer Burger" - Gracias, George Hill!**



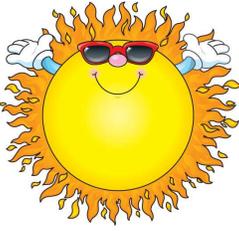
El Cache County Senior Center no promocionar productos o de los proveedores de servicios. Nuestro objetivo es proteger a los ancianos de coerción indebida. El Centro no es un mercado. No aprobar ni aprueba solicitud de negocios dentro de nuestras instalaciones. Le ofrecemos una gran variedad de clases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





# Junio 2016



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
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	9:00 Fitness Room 9:00 Quilting 9:00 Pool Room 9:15 Clogging 9:30 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 9:00 Productos Basicos</b>  <b>Say Something Nice Day!</b> <i>Be kind to everyone. Help Celebrate this day, spread cheer and goodwill by focusing on the good of all people. Say something nice.</i>	<b>2</b> 12:15 Cowboy Poetry: Hosted by Beehive Homes / Rick Mayo  1:00 Documentary First Man on the Moon	<b>3</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b>  12:15 <b>The American West Gunfighters show</b>  1:00 Pelicula: <b>To Kill a Mocking Bird</b>
<b>6</b>  <b>9:15 Breakfast Club</b>  12:30 Jeopardy	<b>7</b>  1:00 Pelicula: <b>The Martian</b>	<b>8</b> 11:15 Cooking Class  1:00 Book Club 	<b>9</b> 12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase  12:15 Lunch & Learn: <b>Relay Utah</b> <b>1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt Only</b>  1:00 Documentary Yindi the last Koala	<b>10</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b>  12:15 Lunch & Learn: <b>BRHD National Diabetes Prevention Program</b> 1:00 Pelicula: <b>The Princess Bride</b>
<b>13</b>  <b>9:15 Breakfast Club</b>  12:30 Jeopardy	<b>14</b> <b>1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt Only</b>  1:00 Pelicula: <b>The Truman Show</b>	<b>15</b> 11:15 Craft w/ Giselle \$1.00  <b>1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt Only</b> 	<b>16</b>  1:00 Documentary Bigger than T. Rex	<b>17</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b>  12:15 Rocky Mtn. 'Rootin Tootin' Tunes  1:00 Pelicula: <b>Murphy's Romance</b>
<b>20</b>  <b>9:15 Breakfast Club</b>  12:30 Jeopardy	<b>21</b>  1:00 Pelicula: <b>You Can't Take it With You</b>	<b>22</b>  12:15 State of Utah Low Vision Services	<b>23</b> 9:30 Wii bowling <b>Tournament at Sunshine Terrace</b> <b>1:00 Actividad de Red Hat</b> 2:00 Spanish 101 	<b>24</b> <b>10-12 Chequeo de presion arterial</b>  1:00 Pelicula: <b>Brooklyn</b>
<b>27</b>  <b>9:15 Breakfast Club</b>  12:30 Jeopardy	<b>28</b> <b>9:15 LDS Church History Museum field trip</b> <b>1:00 Pedicure by Integrity Home Health &amp; Hospice—By Appt Only</b>  1:00 Pelicula: <b>Indiscreet</b>	<b>29</b>  <b>It's SUMMER!</b>	<b>30</b>  10:30 CNS Cards  1:00 Documentary Tesla: Master of Lighting	



# 2016

<p><b>Menus can change with out notice.</b></p>		<p><b>1</b></p> <p>Breakfast Mandarin Oranges Breakfast Cookie</p>	<p><b>2</b></p> <p>Tuna Rice Casserole Peas &amp; Carrots Pears Wheat Bread</p>	<p><b>3</b></p> <p>The Old Timer Burger Coleslaw Jell-O Salad Chips</p>
<p><b>6</b></p> <p>Turkey Sandwich Vegetable Salad Apricots Cookie</p>	<p><b>7</b></p> <p>Creamy Ranch Chicken Rice Carrots Mixed Fruit Muffin</p>	<p><b>8</b></p> <p>Ham &amp; Swiss Broccoli Pasta Cascade Veggies Peaches Wheat Bread</p>	<p><b>9</b></p> <p>Grilled Chicken Sandwich Pea Salad Applesauce Cake</p>	<p><b>10</b></p> <p>Salisbury Steak Mashed Potatoes &amp; Gravy Capri Veggies Pears Roll</p>
<p><b>13</b></p> <p>Orange Chicken Rice Mixed Veggies Mandarin Oranges Fortune Cookie</p>	<p><b>14</b></p> <p>Pork Chops Mashed Potatoes &amp; Gravy Mixed Veggies Applesauce Bread</p>	<p><b>15</b></p> <p>French Dip Sandwiches Relish Tray Jell-O Salad Chips</p>	<p><b>16</b></p> <p>Beefy Mac California Mix Veggies Peaches Cookie</p>	<p><b>17</b></p> <p>Chicken Parmesan Noodles Mixed Veggies Mixed Fruit Garlic Bread</p>
<p><b>20</b></p> <p>Taco Burgers Coleslaw Pineapple Corn Chips</p>	<p><b>21</b></p> <p>Turkey Tetrazzini Cascade Veggies Mandarin Oranges Muffin</p>	<p><b>22</b></p> <p>Tuna Sandwich Chicken Noodle Soup Apricots Chips</p>	<p><b>23</b></p> <p>Turkey Meatballs &amp; Gravy Noodles Carrots Pears Muffin</p>	<p><b>24</b></p> <p>Pork Riblets Baked Potatoes Broccoli Peaches Roll</p>
<p><b>27</b></p> <p>Ham Sandwich Cottage Cheese &amp; Tomato Salad Mixed Fruit Chips</p>	<p><b>28</b></p> <p>Swiss Steak Rice Pilaf Capri Veggies Peaches Bread</p>	<p><b>29</b></p> <p>Cheddar Chicken Casserole Peas Mandarin Oranges Honey Bran Muffin</p>	<p><b>30</b></p> <p>Pizza Tossed Salad Pineapple Garlic Toast</p>	<p><b>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.</b></p>