

Agosto 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



**3 de Agosto 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”

**August 5th— ComeforCare—
Are you smarter than a
5th grader?**

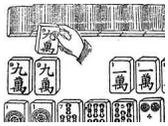
**August 12th— Sunshine Ter-
race—Get a Grip**

**August 19th—Roxene Bates:
Traditional Oriental Medicine**

**August 26th—The power of mu-
sic therapy w/ Natalie
Birmingham**

FieldTrip

Acompañenos el 9 de Agosto cu-
ando recorremos el Centro Hu-
manitario en Salt Lake City. El
autobús saldrá a las 9:15. Reserve
su tarifa del autobús de 5.00\$ del
punto con Marisol en la recepción.



**Mahjong is back!
Classes will be held in
the Library every
Monday 10 am.**

**Clase “Stepping up” organi-
zada por el Dpto. de salud de
Bear River (BRHD) para
comenzar 16 de Agosto a las
10:00 en la biblioteca**

Mensaje de Directora

La venta de yarda para recaudar fondos para el centro y el programa de meals on wheels fue un éxito! Pudimos recaudar \$979.70. Todavía tenemos chocolates, lindo sembradoras, galletas y dulces para la venta, además de muchos elementos en nuestra tienda. Por favor, pare y ayúdenos a hacer nuestra meta de \$1,000.00. Este dinero será usado para las comidas sobre el programa Meals on Wheels y los programas y actividades que se ofrecen en el centro de la tercera edad. Nos gustaría agradecer a todos los que fueron tan generosos y donaron artículos a la venta. También nos gustaría agradecer a los que vinieron y nos apoyaron con la compra de artículos. Un agradecimiento especial va también a los funcionarios en el Senior Center, pusieron en un montón de tiempo y trabajo duro. También tuvimos ayuda de Nathan Huntzinger quien estaba trabajando en su proyecto de águila de BSA. Agradecemos toda la ayuda que traía.

Hay un proverbio que dice: muchas manos hacen el trabajo ligero.

Este es realmente el caso.

Muchas gracias a todos! !

Agosto 21 es nacional Seniors del día. Este día se celebra dando las gracias y, posiblemente, la prestación de apoyo a las personas de edad avanzada en nuestras comunidades. También es un momento para reconocer los logros y contribuciones de ciudadanos de la tercera edad han hecho. Seniors Día no federal de la fiesta nacional, sino más bien una celebración para reconocer y apoyar nuestros ciudadanos de la tercera edad.

En su proclamación presidencial el 19 de Agosto de 1988, Presidente Ronald Reagan dijo que "para todos los que han logrado a lo largo de la vida y para todos los que siguen para llevar a cabo, debemos a mayores nuestro agradecimiento y un saludo sincero." Antes de 1988 cuando se creó el día, algunas personas ya celebran una jornada similar el 14 de Agosto como día principal porque es el día de que Franklin Roosevelt firmó la ley de Seguridad Social en 1935.



National Senior Citizens Day

Medicare Coverage of Durable Medical Equipment: Competitive Bidding Spotlight

Cobertura Medicare de equipo médico duradero:

Cubiertos por Medicare Parte B, equipo médico duradero es equipos reutilizables

Prescrito por su médico, que es :

- Duradero, lo que significa que puede utilizarlo de nuevo.
- Diseñado para ayudar a tratar su enfermedad o herida
- Diseñado para su uso en su hogar, aunque también se puede utilizar fuera del hogar
- Es probable que dure tres años o más

Medicare cubre los artículos tales como el equipo de oxígeno, sillas de ruedas, andadores y camas de hospital ordenados por su médico u otro proveedor para usar en el hogar. Algún equipo puede alquilarse. Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare y tiene que haber pagado el deducible de la Parte B. **Note: Si usted está en un centro de enfermería especializada (SNF) o un paciente interno, el DME es cubiertos por la parte A.**

Costos de DME

DME puede ser comprado o alquilado. Asegúrese de que sólo con proveedores que están inscritos en Medicare para evitar altos costos en efectivo.

If you have Original Medicare: Medicare cubre generalmente el 80% del coste de la DME mientras use los proveedores que aceptan Medicare asignación. Usted o su seguro complementario será responsable por el 20% restante. Ser conscientes de que son muchos los proveedores aprobados por Medicare, pero no aceptan la asignación. Generalmente se paga más si usa alguno de estos proveedores, ya que no están limitadas a la cantidad

que puede cobrar a usted después de que Medicare paga el 80% de cuota.

Si usted tiene Medicare Advantage Plan: Su plan puede establecer sus propios DME costes y restricciones. Debe seguir su plan de reglas para obtener el DME. Su plan puede requerir que usted reciba su aprobación antes de rellenar una orden de pedido a partir de su red de proveedores, o para utilizar marcas preferidas. Póngase en contacto con su plan para averiguar sus reglas de cobertura antes de hacer el pedido de la DME.

Cómo presentar una queja DME

Puede utilizar uno de los siguientes para presentar una queja sobre DME :

1. Usted puede archivar una queja con su proveedor. Dentro de los cinco días calendario, su proveedor debe hacerle saber que recibió la denuncia y se está investigando. Dentro de los 14 días naturales, el proveedor deberá enviar el resultado de su queja y su respuesta por escrito
2. Usted puede presentar una queja llamando al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) y hablando con un Representante.
3. Las quejas que no pueden resolverse con un 1-800-MEDICARE representante, será referido a la competitiva adquisición Ombudsman (CAO). La CAO responde a individuales y consultas de proveedor, problemas y quejas, y ayuda a asegurarse de que su reclamación se resuelva. La CAO también trabaja en estrecha colaboración con la CMS y sus contratistas, así como con socios externos, para facilitar mejoras en el programa.

utilizar cualquier proveedor que ha firmado para arriba para facturar a Medicare, pero recuerde que cuesta menos a usar proveedores que aceptan la asignación (es decir, tomar la cantidad aprobada por Medicare como pago completo).

Proveedor: Si usted vive en o visita una región afectada por el programa de oferta competitiva de Medicare, Medicare puede sólo ayudar a pagar por maquinaria y equipo si son proporcionados por proveedores con contrato. Equipo/ suministros incluidos en el programa, proveedores con contrato no pueden cobrarle más que el coseguro del 20% generalmente y cualquier deducible anual insatisfecha. **Proveedor de participantes:** se trata de un proveedor que acepta la asignación de Medicare sobre todos los reclamos por DME. Como se señaló anteriormente, si usted vive en una región de licitación y tiene Medicare Original, debe utilizar un proveedor de DME que se incluye en el programa de licitación, simplemente no se puede utilizar un proveedor.

Nota: Si un proveedor DME no acepta la asignación, no hay límite a lo que puede cobrar, y que tenga que pagar la factura completa (parte de Medicare y cualquier deducible así como su coseguro). El proveedor enviará la factura a Medicare para usted, pero usted tendrá que esperar a Medicare para reembolsar más tarde por su participación en la carga.

Proveedores deberán informar con antelación y por escrito que usted será responsable por el proyecto de ley si Medicare no cubre el DME.

Llame al 1-800-MEDICARE o visite www.medicare.gov/supplier para obtener una lista de proveedores aprobados por Medicare para su región. Si tienes un Plan de Medicare Advantage: póngase en contacto con su plan para descubrir las reglas que debe seguir y los proveedores se puede utilizar.

* Si usted tiene Medicare Original: el proveedor debe utilizar depende de su área y qué artículo le está pidiendo. Si usted vive en una región que es parte del equipo médico duradero, prótesis, aparatos ortopédicos y suministros (DMEPOS) programa de oferta competitiva, Medicare paga por cierto DME sólo de un selecto grupo de proveedores conocida como proveedores con contrato. Este programa está diseñado para reducir sus gastos en efectivo y asegura que usted tenga acceso al equipo médico duradero (DME) de calidad, suministros y servicios de proveedores que usted puede confiar. En otras áreas, puede

The IRS doesn't want your iTunes cards

July 7, 2016

by Bridget Small

Consumer Education Specialist, FTC

Si alguien te invita a comprar tarjetas de iTunes para pagar al IRS, califican para una beca, obtener un préstamo o rescatar a un miembro de la familia, diga "no". Ellos están tratando de estafarte. El único lugar para usar una tarjeta de iTunes es en la tienda de iTunes para comprar música en línea, aplicaciones o libros.

Personas han dicho la FTC sobre estafadores que llamado y exigieron tarjetas iTunes como "pago." Falsos "agentes del IRS" le

dijo a gente que debía impuestos e iban a detener pronto, a menos que compraron una tarjeta de iTunes y dieron el código para el "agente". Falso "subvención" oficiales llaman y prometieron un pago grande, después de que la persona compró una tarjeta de iTunes y la lectura del código al "oficial de subvención". Otros estafadores dijo a la gente sus nietos estaban en la cárcel y era la única manera de ayudar a — usted lo adivinó — a comprar una tarjeta iTunes y leer el código por teléfono. Todas las historias eran falsas.

Allí es una razón estafadores insisten en conseguir tarjetas iTunes: una vez que le dices a un estafador el código de la parte posterior de una tarjeta de iTunes, él toma el control del valor de la tarjeta. Puede utilizar el código o venderlo. Después de que una persona redime el código, no puede recuperar su dinero.

Si alguien dio el código de una tarjeta de iTunes y creo que era una estafa, llame a soporte de Apple en el 1-800-275-2273 inmediato (que tenga que pasar algún tiempo en espera). Decirles lo que sucedió y preguntar si puede deshabilitar la tarjeta. También, volver a la tienda que le vendió la tarjeta y hablar con su personal de servicio al cliente. Y si oyes de alguien que quiere enviar una tarjeta de iTunes, por favor Dile a la FTC.



6 formas de beber más agua

1. Recuerde que hay muchas fuentes de fluidos: los adultos mayores no tienen que beber sólo agua para estar hidratado. Café, té, zumo de fruta, bebidas azucaradas, frutas y verduras todos contienen agua. Si el senior realmente odia beber líquidos, servirles más alimentos con alto contenido de agua para aumentar su hidratación.

2. Mantener el agua fácilmente accesible: a veces, lo que es fácil para las personas mayores a servirse podría animarles a beber más agua. Intente poner un lanzador ligero de agua y una taza cerca de su asiento favorito.

3. Experimento con bebidas a diferentes temperaturas: el senior puede preferir bebidas calientes al frío o al revés. Experimento para saber que tipo les gusta mejor. Tratar de calentar jugos, hacer descafeinado café helado con crema, o agregar agua de soda para hacer bebidas efervescentes.

4. Probar algo sabroso: los amantes como alimentos salados puede beber caliente caldo de sopa. El caldo puede provenir de una lata, caja o polvo, pero algunos adultos mayores gustan – especialmente en tiempo frío.

5. Hacer paletas: paletas caseras de jugo de fruta o una mezcla de jugo y agua son una delicia de verano. Pero también son una gran manera de recibir líquidos en su senior.

6. Ofrecen smoothies, batidos, asegúrese de que, las bebidas deportivas: algunos adultos mayores persistentes pueden resistir realmente beber líquidos. Si es así, puede tratar de atraer con batidos, batidos de leche, asegurar o bebidas deportivas. A veces te gusta el sabor o textura y estar dispuestos a tomar estas bebidas.

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.

EASY GREEK TZATZIKI CHICKEN SALAD

PREP TIME

15 mins

TOTAL TIME

15 mins

INGREDIENTS

¾ cup reduced fat greek yogurt
2 tablespoons freshly squeezed lemon juice
3 cloves garlic, minced
1 medium cucumber, chopped
4 cups shredded rotisserie chicken
6 cherry tomatoes, quartered
½ medium onion, chopped
3 oz feta cheese, crumbled

¼ cup kalamata olives,
chopped
2 tablespoons fresh dill,
chopped
2 tablespoons parsley,
chopped

Kosher salt, to taste

6 pitas, for serving

DIRECTIONS

In a large bowl, combine all of the ingredients except the pitas and mix well. Chill until ready to serve, at least 30 minutes. Serve on pita bread.



Tzatziki is a great healthy alternative to mayo. Tzatziki is made of greek yogurt, lemon juice, garlic, cucumber, herbs, and a pinch of salt. That all adds up to less than 10% of the calories by weight than mayo, and 10 times the protein. Kalamata olives are rich in Monounsaturated Fat



While Kalamata olives are high in fat considering their serving size, the majority of their fat is monounsaturated, also known as a “healthy” fat. A 4-tablespoon serving of Kalamata olives has 2.7 grams of monounsaturated fats, and 0.3 grams of polyunsaturated fats. The rest is saturated fat, and a serving contains no cholesterol. Monounsaturated fats may help lower your cholesterol level, reducing your chances of a heart attack or stroke, according to the American Heart Association. They are considered healthy when eaten in place of saturated or trans fats. Kalamata olives are also a source of calcium. Getting enough calcium keeps bones strong and can encourage sleep. Your body absorbs calcium best when you also consume potassium, magnesium, and vitamin C. Just six olives contain half as much fiber as a raw orange. That means you can enjoy olives as part of a meal that otherwise wouldn't provide much roughage.



Have You Or Someone You Know Served in the Military?

You may be eligible to receive veteran's benefits as a veteran or a widower of a veteran. Benefits may include:

- Health Care
- In-home Services
- Low Income Pension
- Veterans Disability Claim
- Home Modification
- Assistance with Payment for Nursing Home or Assisted Living Care
- Burial and Memorial Benefits
- Special Compensation for Spouses if the Veteran Died of a Service Connected Disability

Help and information about these benefits and others are available through Bear River Association of Governments (BRAG). Call their veteran's specialists, Deborah Crowther at 713-1462 or Alyson Frederick at 713-1469, to schedule an appointment.

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.

Agosto 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	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
1  9:15 Breakfast Club 10:00 Mahjong 12:30 Jeopardy	2 9-12 Veteran's Outreach 1:00 Pelicula: The Impossible	3 9:00 Productos Basicos Happy National Watermelon Day!! Join us on the Patio after lunch for a slice of Watermelon!! 	4 10:30 Cards with CNS 1:00 Documentary: Fight for Justice	5  10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Comefor-Care—Are you smarter than a 5th grader? 1:00 Pelicula: The Best Exotic Marigold Hotel
8  9:15 Breakfast Club 10:00 Mahjong 12:30 Jeopardy	9 9:15 Field Trip Humanitarian Center \$5.00 Reservation 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt. Only  1:00 Pelicula: October Sky	10 11:15 Cooking Class \$1.00  1:00 Book Club 	11  12-4 AARP Conduccion Defensiva Clase 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt. Only  1:00 Documentary Pelican Dreams	12  10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Sunshine Terrace—Get A Grip 1:00 Pelicula: Miracles From Heaven
15  9:15 Breakfast Club 10:00 Mahjong 12:30 Jeopardy	16 10:00 Stepping up class BRHD 1:00 Pelicula: The Giver	17 11:15 Craft w/ Giselle \$1.00 1:00 Pedicure by Rocky Mountain Care—By Appt. Only 	18 1:00 Documentary: I'll Be Me 	19  10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 Roxene Bates: Traditional Oriental Medicine 1:00 Pelicula: The Trouble With Angels
22  9:15 Breakfast Club 10:00 Mahjong 12:30 Jeopardy	23 9-12 Veteran's Outreach 10:00 Stepping up class BRHD 1:00 Pedicure by Integrity Home Health & Hospice By Appt. Only  1:00 Pelicula: Les Miserables	24 	25 1:00 Actividad de Red Hat  2:00 Spanish 101	26  10-12 Chequeo de presion arterial 12:15 The power of music therapy w/ Natalie Birmingham 1:00 Pelicula: Race
29  9:15 Breakfast Club 10:00 Mahjong 12:30 Jeopardy	30 10:00 Stepping up class BRHD 1:00 Pelicula: Where Angels Go Trouble Follows	31 		

August

2016

1 Tuna Noodle Casserole Peas Peaches Bread	2 Lasagna Blended Veggies Mixed Fruit Garlic Bread	3 Turkey Sandwich Broccoli Salad Fruit Cookie	4 Oriental Chicken Rice Mixed Veggies Pineapple Bran Muffin	5 Busy Day Steak Mashed Potatoes with Gravy California Mixed Veggies Mandarin Oranges Biscuit
8 Pizza Italian Veggies Apple Slices Cheese Biscuit	9 Egg Salad Sandwich Cabbage Ramen Salad Fruited Jell-O Chips	10 Baked Ziti Cauliflower Apricots Garlic Bread	11 Rosemary Chicken Baked Potatoes Green Beans Peaches	12 Cheeseburgers Potato Salad Barry's Foo Foo Salad Chips
15 Zucchini Turkey Casserole Beets Pears Biscuit	16 Meatloaf Mashed Potatoes with Gravy Capri Veggies Applesauce Cheese Bread	17 Chicken Enchiladas Corn Mixed Fruit Cookie	18 Ham Sandwich Macaroni Salad Peaches Chips	19 Fish 'n Chips Mixed Veggies Fresh Fruit Muffin
22 Sweet & Sour Pork Rice Egg Roll Carrots Mandarin Oranges Fortune Cookie	23 Ham Creamed Peas & Potatoes Mixed Veggies Pineapple Biscuit	24 BBQ Chicken Baked Potatoes Peas and Carrots Fruit Cobbler	25 Soft Tacos Refried Beans Fruited Jell-O Chips and Salsa	26 Hot Turkey Sandwich Mashed Potatoes with Gravy Cascade Veggies Peaches
29 Poppy Seed Chicken Rice Pilaf Peas Pears Muffin	30 Tuna Sandwich 3 Bean Salad Creamy Fruit Salad Chips	31 Hamburger Stroganoff Noodles Capri Veggies Peaches Roll	<p>Menus can change with out notice.</p> <p>Donacion sugerida \$3.00 para las personas mayores de edad. \$5.00 no mayores de edad. Porfavor llame 755-1720 con un dia de antemano.</p>	