



SENIOR CROSSROADS

ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

September/October 2014

EXCURSIONS ~ ~ ~ ~ Շրջապտոյսներ

Treasure Island & Sausalito

Tuesday, August 12, 2014

We have planned an exciting day, first we will visit and tour Treasure Island of San Francisco which is a man made artificial island located at the middle of San Francisco and Oakland. We will have a private Mural tour and Lunch by The Culinary Academy on the Treasure Island. After lunch we will go to the Mediterranean style charm of a seaside village of Sausalito. Join us for this fun filled day!

Cost: \$60 per person
\$50.00 NorCal members
includes bus transportation and lunch.
For reservations call by **August 5,**
(650) 697-7474.

Cancellation Policy: no refunds can be made unless a replacement can be found.

Treasure Island & Sausalito

Երեքշաբթի, Օգոստոս 12, 2014

Մենք ծրագրել ենք հետաքրքիր օր մը, առաջին հերթին պիտի այցելենք Treasure Island Սան Ֆրանսիսկոյի, որը արհեստական կղզի է և կը գտնուի Սան Ֆրանսիսկոյի եւ Օքլենդ կեսին. Կէսօրուայ ճաշը պիտի ուտենք Culinary դպրոցում Treasure Island. Ճաշէն վերջ պիտի երթանք Միջերկրական ոճի հմայք ծովափի գուղ Sausalito. Միացեք մեզի հաճելի օր մը անցնելու:

Գինը: \$60.00 անձ գլուխ

\$50.00 NorCal-ի անդամներուն

որը կը բովանդակէ պասի ճամբորդութիւն և ճաշը: Ապահովելու համար հեռ աձայնեցէք մինչեւ Օգոստոս 5 **(650) 697-7474.**

Պայմանագրի Չնջում: Ոչ ձեր վճարումը չի պիտի վերադարձուի, բացի եթէ ուրիշ անձ մը գտնուի ձեր տեղը:

Pickup Locations

Stones Town Shopping Center - Leave 9:00 a.m. - Return 5:00 p.m./apprx.

San Francisco: KZV School(825 Brotherhood Way) -Leave 9:15 am. Return appx. 5:15pm

East Bay: St. Vartan Church -leave 9:45 a.m./apprx. return 6:00 p.m.

Cupertino/South Bay: Call for transportation

"HIVE DAYS"



Tuesday, September 2, 2014

10am ~ 3pm

Coffee, Tea & Snacks

Sponsored By:
Rev. Vigen & Mrs. Marie
Galustian
(In Honor of Ayko Berberian and
Hermine Armstrong)

Presentation
Terri Neill,
Director of Client Services
"In's/Out's of Medicare/Be
Prepared"

Lunch ...
Bingo and more fun
RSVP: Please call NorCal office
650-697-7474

Tuesday, October 7, 2014

10am ~ 3pm

Coffee, Tea & Snacks

Sponsored By:
Mrs. Elenka Stoyanof
(In Memory of her Husband,
George Stoyanof)



Presentation
Barry Barsamian,
Memorabilia Collector
"Life of Lucille Ball & Desi Arnez"

Lunch ...
Bingo and more fun
RSVP: Please call NorCal office
650-697-7474



Bus transportation available from the following pick up locations: **Please RSVP**
East Bay Seniors: Pick up at St. Vartan Church - leave 9:00 a.m. return 4:00 p.m./apprx.
San Francisco Seniors:
Stonestown Shopping Center - **Pick up 9:45 a.m.** - Return 3:20 p.m./apprx.
KZV School (825 Brotherhood Way) - **Pick up 9:45 a.m.** - Return 3:20 p.m./apprx.
Cupertino/South Bay Call for transportation

Կ' ուզե՞ք Առողջ Ուտքեր Ունենալ: Առողջ Ծանրություն Պահեցե՛ք:

Գիրությունը բազմաթիւ առողջական խնդիրներու պատճառ կը հանդիսանայ ինչպէս՝ բարձր արեան ճնշում, սրտի անհանգստութիւններ, յօդացաւ, մաղձապարկի քարեր և բունի խանգարում: Ան կրնայ նաև ոտքի ցաւերու պատճառ դառնալ երկու ձևով:

Առաջին՝ աւելորդ ծանրութիւնը զանազան ցաւեր կրնայ պատճառել, ինչպէս՝ կրունկի ցաւ և յօդացաւ: Որևէ ոտքի ցաւ կը սաստկանայ եթէ ձեր ծանրութիւնը աւելնայ: Երկրորդ՝ աւելորդ ծանրութիւնը արեան շրջանի դժուարութիւններու և շաքարախտի կը նպաստէ: Այս բոլորը ոտքերուն վնաս կը հասցնեն:

Եթէ ոտքի ցաւ ունիք, ձեր բժիշկը դեղեր կամ մարզանքներ կը յանձնարարէ: Բայց եթէ ձեր ոտքի ցաւը ձեր շարժումները կը դանդաղեցնէ և դուք գեր էք, ծանրութիւն կորսնցնելով կրնաք աւելի արագ շարժիլ:

Ոչ մէկ սննդականոն կրնայ ապահովել որ դուք ձեր կշիռքը կորսնցնե՛ք: Հետևեալ երեք եղանակները կրնան օգնել կշիռք կորսնցնելու:

1. Ֆիզիքապէս շարժուն եղէք: Նպատակակէտ ունեցէք օրական նուազագոյնը 30 վայրկեան զօրաւոր մարզանք ընել, ինչպէս՝ լողալ, կամ մէկ ժամ չափաւոր մարզանք, ինչպէս՝ քայլել և աւելին, եթէ կ' ուզէք ծանրութիւն կորսնցնել: Ձեր ոտքերը պաշտպանեցէք լաւ քալելու կօշիկներ հագուելով: Մարզանքը ոչ միայն ջերմոյժ կ'այրէ, այլ նաև մկանները կ'ամրացնէ, նուրազագոյնը մկաններու կորուստի առաջքը կ' առնէ:
2. Ճաշացուցակ մը գտէք որ ձեզի յարմար է: Հարուրրտ Համալսարանի սննդառութեան բաժնի մասնագետները կը շեշտեն որ պէտք է չափաւորել ձերմակ հացի, շաքարի, զովացուցիչներու և եփուկներու գործածութիւնը: Փոխարէնը ընտրեցէք ցորենով պատրաստուած հացեր, պտուղներ և բանջարեղէններ: Քիչ միս սպառեցէ՛ք: Զիթաիւղ, կամ այլ բուսական իւղեր գործածեցէք կարագի փոխարէն:
3. Չափաւոր ուտել: Դադրիլ ուտելէ, առաջ որ շատ լեցուն զգաք դուք ձեզ: Ճաշարաններու մէջ խուսափեցէ՛ք մեծ չափի ճաշերէ: Նախընտրելի է աղցան մը ապսպրել: Անուշեղէնը զանց առնել: Խուսափեցէք պահուած ջերմոյժ ունեցող խմելիքներէ: Օրինակի համար՝ 8 օնս, գաւաթ մը քոլան 100 ջերմոյժ ունի: Նախընտրելի է ջուր խմել որ ջերմոյժ չունի:

Want healthy feet? Keep a healthy weight

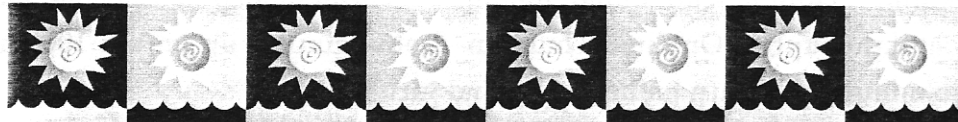
Being overweight can lead to a host of health problems, from high blood pressure and heart disease to arthritis, gallstones, and sleep apnea. It can also contribute to foot problems in two ways.

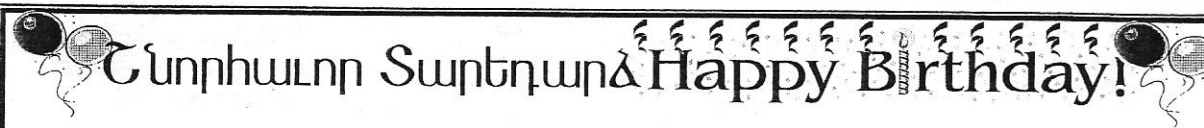
First, excess weight contributes to the misery of common structural problems such as heel pain and arthritis. Any foot ailment is more painful the more weight you put on it. Second, excess pounds increase your chances of developing atherosclerosis, poor circulation, and diabetes — all of which can damage your feet.

If you deal with foot pain, your doctor may recommend medication or physical therapy. But if foot pain is slowing you down and you are also overweight, losing weight can help get more spring in your step.

No single diet plan is guaranteed to produce a slimmer you. But this three-pronged strategy for losing weight can help:

1. Be physically active. Aim for at least 30 minutes of strenuous physical activity (such as fast swimming) or an hour of moderate activity (such as walking briskly) on most days—more if you want to lose weight faster. But protect your feet with well-cushioned, supportive shoes. Exercise not only burns calories, it also builds muscle — or at least prevents muscle loss.
2. Find an eating plan that works for you. Nutrition experts at the Harvard School of Public Health emphasize limiting your intake of refined carbohydrates (such as white bread) and added sugars (soft drinks, candy, cookies). Instead, choose whole grains and plenty of fruits and vegetables. Eat relatively little meat, especially processed meats. Use olive oil and other vegetable oils instead of butter, margarine, hydrogenated oils, and other sources of saturated and trans fats.
3. Be a defensive eater. Learn to stop eating before you feel stuffed. In restaurants, avoid oversized portions, share an entrée, or choose an appetizer and salad instead of an entrée. Share or skip dessert, too. Look for hidden calories: for example, an 8-ounce glass of cola has 100 calories. So does the same amount of grapefruit juice (although it's healthier because it has more nutrients). It's better to drink mainly water or seltzer, which have no calories.





Շնորհալեր Տարեդարձ Happy Birthday!

- Vigen Khachooni ~ September 1
- Effie Urkumyan ~ September 3
- Aghavni Davis ~ September 6
- Nurhan Donikian ~ September 10
- Mary Donikian ~ September 11
- Lucille Sherinian ~ September 12
- Adrine Hasinski ~ September 13
- Roz Mashoian ~ September 13
- Nartuhi Tarver ~ September 14
- Hermine Keshishyan ~ September 16
- Caline Soghikian ~ September 30

- Gretta Musayelyan ~ October 2
- Angela Beucus ~ October 12
- Mardig Chanchanian ~ October 18
- Shake Ozabal ~ October 21
- Peron Boghossian ~ October 24
- Yvette Rassam ~ October 27
- Varsenig Salmastian ~ October 30

Our Appreciations To:

Mr. and Mrs. Ed and Elo Aslanian for their generosity in sponsoring NorCal's Annual Picnic on July 15th at their beautiful home in St. Helena. Everyone enjoyed Armenian mezza and delicious BBQ luncheon. The seniors enjoyed the games that were organized by Garo Mirigian.

Thank you to Ed and Elo Aslanian, Iren Aslanian Jenny for their warm hospitality which made it a very successful event.

Շատ Շնորհակալ Եմք

Senior Round Table

- ☆ The next meeting will be held on Tuesday, August 19th at 11a.m. at the NorCal Office under the leadership of Nanor Sadakian. Everyone is welcome.
- ☆ After lunch we will show the movie "*Heaven is for Real*". Please joins us.

*RSVP by calling NorCal
(650) 697-7474*