



SENIOR CROSSROADS

ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

November/December 2014

EXCURSIONS ~ ~ ~ ~ Ծրգապտոյտներ



Cache Creek Casino

Tuesday, October 21, 2014

Join us for a fun filled day to Cache Creek Casino featuring over 2,400 slot machines and more than 120 table games to choose from, there is something for everyone.

Cost: \$45.00 per person

\$35.00 NorCal members

includes bus transportation. You will receive \$5.00 for food, \$15.00 for slot machine. Lunch is on your own.

For reservations call by October 10, (650) 697-7474.

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

Note: Please bring your ID cards with you.



Cache Creek Casino

Երեքշաբթի, Հոկտեմբեր 21, 2014

Միացե՛ք մեզի հաճելի օր մը անցնելու որ պիտի ըլլայ դէպի Քէշ Քրիք Քրսինս հոն կան 2,400 աւելի մեքենայի եւ 120 սեղանի բախտախաղեր:

Գինը: \$45.00 անձ գլուխ

\$35.00 NorCal-ի անդամներուն

որը կը բովանդակէ պասի ճամբորդութիւնը: \$5.00 վարկ դէպի ուրեշիքի, \$15.00 մեքենայի խաղի համար: Կէսօրուայ ճաշը իւրաքանչիւրը կրնաք ընտրել փարբեր ճաշարաններէն, իրեն ուռ զածին հարմար: Ապահովելու համար հեռ աձայնեցե՛ք մինչեւ Հոկտեմբեր **10 (650) 697-7474.**

Պայմանագրի Ձևքում: Ոչ ձեր վճարումը չի պիտի վերադարձուի, բացի եթէ ուրիշ անձ մը գտնուի ձեր տեղը: Բերե՛ք ձեր հետ ID-ի գարպը:

Pickup Locations

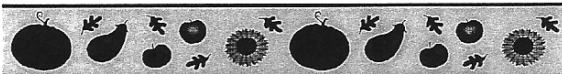
Stones Town Shopping Center - Leave 8:00 a.m. - Return 6:30 p.m./apprx.

San Francisco: Masonic Lodge(855 Brotherhood Way) -Leave 8:15 am. Return appx. 6:45pm

East Bay: St. Vartan Church -leave 8:45 a.m./apprx. return 6:00 p.m.

Cupertino/South Bay: Call for transportation

“HYE DAYS”



Tuesday, November 4 , 2014

10am ~ 3pm

Coffee, Tea & Snacks

Sponsored By:

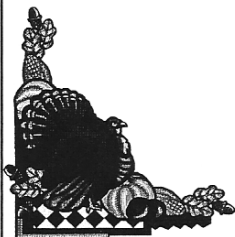
Mr. & Mrs. Khachig and Judy Jingirian

Presentation

Carrie Boghosian
“Balance Exercises”

Thanksgiving Luncheon ...

Bingo and more fun



**RSVP: Please call
NorCal office
650-697-7474**

There will be no
Hye Days
in December
*
Please note
“Hye Days”
Tuesday, January 13
We will celebrate
Armenian Christmas

**NORCAL
CHRISTMAS LUNCHEON**

**TUESDAY,
DECEMBER 2, 2014
AT
ST. VARTAN
ARMENIAN CHURCH**

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





*We need Angels for the NorCal Annual
Christmas Luncheon*

on

Tuesday, December 2, 2014

If you wish to be an Angel

Please call the office

650-697-7474

‡ **Condolences**

Our deepest sympathies to Mr. and Mrs. Richard and Carole Jouroyan, Mr. and Mrs. John and Mary Anne Shirinian and family, Mr. and Mrs. Greg and Seta Tcherkoyan and Family on the passing of their beloved Mother, Mother-in-law, Grandmother and Aunt, **Mrs. Lucille Sherinian.**

Our deepest sympathies to Mr. and Mrs. Kevork and Anahid Kazanjian and Family, Mr. and Mrs. Yeghia and Alice Deirmendjian and Family, Mr. and Mrs. George and Beverly Bilemdjian and Family, on the passing of their beloved Mother, Mother-in-law and Grandmother, **Mrs. Angele Bilemdjian.**

May God Bless their souls. Աստուած հոգիներն լուսաւորէ:

Flu Season

Getting an annual flu vaccine is the best way to protect yourself from the flu. It's recommended for most individuals, ages six months and older.

Here are some ways to avoid getting the flu and passing to others:

- Wash your hands often with soap and water.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Avoid close contact with sick people.
- Practice good health habits (get adequate sleep, exercise, eat healthy, and drink plenty of fluids).
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze.
- If you have the flu, stay at home for at least 24 hours after your fever has returned to normal without the use of fever-reducing medications.

Ամենօրեայ Սովորություններ Ձեր Յիշողությունը Լաւ Պահելու Համար

Ձեր ամենօրեայ սովորությունները եւ ապրելակերպը ի՞նչ կ'ուտէք եւ կը խմէք, մարզանք կ'ընէ՞ք, ի՞նչ չափով ճնշումի տակ էք, այս բոլորը ձեր թե՛ մտային եւ թե՛ ֆիզիքական առողջապահութեան վրայ կ'ազդեն: Ուսումնասիրություններ ցոյց տուած են որ կանոնաւոր մարզանքը եւ առողջապահական սննդականոնը կ'օգնեն ձեր միտքը լաւ պահելու:

Մարզանք

Առողջ միտք, առողջ մարմնի մէջ: Մարդիկ, որոնք կանոնաւորապէս մարզանք կ'ընեն, մտքով արթուն կը մնան իրենց 70ականներուն, 80ականներուն եւ աւելին: Հակառակ որ մարզանքի ճիշդ չափը չենք գիտեր, ուսումնասիրությունը ցոյց կուտայ թէ մարզանքը չափաւոր եւ կանոնաւոր պէտք է ըլլայ: Չափաւոր մարզանք կը նկատուին արագ քալելը, հեծանիւ քշելը, ջուրի մէջ մարզանքներ ընելը եւ փինկ փոնկ խաղալը: Զօրաւոր մարզանքներ կը նկատուին վազելը, որոշ պարի տեսակներ եւ թենիսը: Մարզանքը յիշողութեան կ'օգնէ զանազան եղանակներով: Ան թոյլ չի տար որ արեան ճնշում, շաքարախտ եւ կաթուած ունենաք: Մարզանքը լաւ է թոքերուն համար: Այն անձերը որոնց թոքերը լաւ կ'աշխատին, անոնց ուղեղը շատ թթուածին կը ստանայ: Փաստուած է որ մարզանքը կ'օգնէ որ ուղեղի բջիջները իրարու հետ աւելի լաւ հաղորդակցութեան մէջ ըլլան: Վերջապէս մարզանքի որպէս արդիւնք, ուղեղային բջիջները աւելի լաւ կը սնուցանուին եւ չեն վնասուիր կաթուածէ կամ այլ տեսակի հիւանդություններէ:

Ձեր առօրեային մէջ կրնաք մտցնել հետեւեալ մարզանքները. —

- Քալեցէք փոխանակ ինքնաշարժով երթալու, եթէ կարելի է:
- Ժամանակ ձեռնարկէք ամենօրեայ մարզանքի համար: Կրնաք ձեր ամուսնոյն կամ ընկերոջ մը ընկերակցութեամբ քալել:
- Վերելակով վեր ելլելու, փոխարէն աստիճաններով բարձրացէք:
- Պարտէզով զբաղեցէք:
- Մարզանքի դաս առէք կամ մարզասրահ մը յաճախեցէք:
- Կանոնաւոր ձեռով լողացէք եթէ լողաւազան ունիք:
- Մարզաձեւ մը սորվեցէք որ շատ ֆիզիքական ոյժ չի պահանջեր ինչպէս՝ թենիս:

Միջերկրականեան Մանդականոն Որդեգրեցէք

Միջերկրականեան սննդականոնին մէջ կը գտնենք ընդդէմ, պտուղներ, բանջարեղէններ, առողջապահական իւղեր, ձիթախաղ եւ պիստակեղէն: Այս ուտելու

Շար. 6րդ էջ

Use everyday habits to keep your memory in good shape

Your daily habits and lifestyle — what you eat and drink, whether you exercise, how stressed you are, and more — affect your mental health every bit as much as your physical health. A growing body of research indicates that regular exercise and a healthful diet can help protect your memory from aging-related decline.

Exercise

Physical fitness and mental fitness go together. People who exercise regularly tend to stay mentally sharp into their 70s, 80s, and beyond. Although the precise “dose” of exercise isn’t known, research suggests that the exercise should be moderate to vigorous and regular. Examples of moderate exercise include brisk walking, stationary bicycling, water aerobics, and competitive table tennis. Vigorous activities include jogging, high impact aerobic dancing, square dancing, and tennis.

Exercise helps memory in several ways. It reduces the risk of developing several potentially memory-robbing conditions like high blood pressure, diabetes, and stroke. Exercise is good for the lungs, and people who have good lung function send more oxygen to their brains. There is some evidence that exercise helps build new connections between brain cells and improves communication between them. Finally, exercise has been linked to increased production of neurotrophins, substances that nourish brain cells and help protect them against damage from stroke and other injuries.

Here are some ways to build physical activity into your daily routine:

- Walk instead of driving when possible.
- Set aside time each day for exercise. For extra motivation, ask your spouse or a friend to join you.
- Use the stairs instead of the elevator.
- Plant a garden and tend it.
- Take an exercise class or join a health club.
- Swim regularly, if you have access to a pool or beach.
- Learn a sport that requires modest physical exertion, such as tennis.

Go Mediterranean

Mediterranean-type diets highlight whole grains, fruits and vegetables, and healthy fats from fish, nuts, and healthy oils. This eating style helps promote heart health and may also lessen the risk of memory and thinking problems later in life. In a study that followed more than 2,000 people over four years, those who most closely followed a Mediterranean-type diet had a lower risk of developing Alzheimer’s disease. A later study suggested that following a Mediterranean-type diet could slow the conversion of mild cognitive impairment into full-blown dementia.

Cond’t on page 6

Ամենօրեայ ՍովորություններՇար. 4րդ էջեն

եղանակը կ'օգնէ սրտի առողջութեան եւ հետագային յիշողութեան կորուստի նուազումի: Ուսումնասիրութեան մը ընթացքին, որ կատարուեցաւ 2,000 անձերու վրայ, չորս տարուան տեւողութեամբ, երեւան եկաւ որ անոնք, որոնք միջերկրականեան սննդականոնի հետեւած են, Ալզայմըր ունենալէ նուազ վտանգի մէջ են:

Ճաշացուցակին մէջ գործածուած իւրերու տեսակները կ'ազդեն յիշողութեան վրայ: Կիներու Առողջապահութեան Մարմինը իր ուսումնասիրութիւնը կատարած է 60 եւ 60-էն վեր տարիք ունեցող 482 կիներու վրայ, երեք տարուան տեւողութեամբ: Ուսումնասիրութիւնը կատարողները այս խումբին սննդականոնին հետեւեցան, անոնց մտածելու եւ յիշելու կարողութիւնները չափեցին ուսումնասիրութեան սկիզբը եւ վերջաւորութեան: Անոնք, որոնք բանջարեղէնով, ձիթաիւղով եւ ձուկով սնանեցան, շատ աւելի նուազ յիշողութեան կորուստ ունեցան քան թէ անոնք, որոնք կարագով եւ միսով:

Առատ պտուղ եւ բանջարեղէն ուտելը կը պահպանէ ձեր յիշողութիւնը: Տունկերէ առնուած ուտելիքները հարուստ են զանազան սննդանիւթերով, որոնք մեզ կը պաշտպանեն տարիքի հետեւանքով յիշողութեան կորուստէ:

(Նախքան որեւէ սննդականոնի հետեւիլը ձեր բժիշկին կարծիքը առէք:)

Use everyday habitsCont'd from page 5

The types of fat that predominate in the diet also seem to affect memory. As part of the national Women's Health Initiative, 482 women ages 60 and older were observed for three years. They reported on their diets, and researchers tested their memory and thinking skills at the beginning of the study and at the end. Those who ate more unsaturated fat (which is abundant in vegetable oils and fatty fish) and less saturated fat (from red meat and full-fat dairy foods) had significantly less decline in memory than those who ate relatively little unsaturated fat.

Eating several servings of fruits and vegetables can also protect memory. Foods from plants are chock full of vitamins, minerals, and other nutrients that may protect against age-related deterioration throughout the body.

(Always check with your doctor before you start a new diet)



Հնորհաւոր Տարեդարձ **Happy Birthday!**

Victorine Palangian ~ November 1
Naaman Abyad ~ November 8
Sylvia Cherezian ~ November 10
Sonia Shabayan ~ November 13
Mary Abyad ~ November 20
Ralph Kazanjain ~ November 21
Sylvia Alam ~ November 29
Mirelle Balouny ~ November 29

Berjouhi Zobian ~ December 6
Flora Mirzaian ~ December 8
Aida Malenjake ~ December 8
Sarkis Arabian ~ December 10
Martin Kapa ~ December 15
Juan Arsenian ~ December 22
Siradzine Yenikomshian ~ December 23
Hasmig Ghahramanian ~ December 24
Nurisa Mazlumian ~ December 25
Rosine Amadooni ~ December 28
Maida Mekhalian ~ December 29
Yeranoui Cholakyan ~ December 31

Tips for Reducing Stress

If you are one of the millions of stressed-out, there's good news. People can learn to manage stress. Start with these tips:

- Keep a positive attitude.
- Accept that there are events that you cannot control.
- Be assertive instead of aggressive. "Assert" your feelings, opinions, or beliefs instead of becoming angry, defensive, or passive.
- Learn and practice relaxation techniques.
- Exercise regularly. Your body can fight stress better when it is fit.
- Eat healthy, well-balanced meals.
- Get enough rest and sleep. Your body needs time to recover from stressful events.
- Don't rely on alcohol or drugs to reduce stress.
- Seek out social support.
- Learn to manage your time more effectively.

Medicare's Open Enrollment

Medicare's Open Enrollment period is October 15, 2014 through December 7, 2014. If you have Medicare, you can change your health plan and prescription drug coverage during this open enrollment period.

If you are satisfied with your current plan, you don't need to do anything.

Reminder
If you have not renewed your NorCal Membership dues
Please do support us by sending in your membership

Bay Area Community Calendar 2014

- ◆ **October 3 & 4 ~ St. Vartan Armenian Church Food Festival ~ 510-893-1671**
- ◆ **Tuesday, October 7 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **October 18 & 19 ~ St. John Armenian Church Food Festival ~ 415-661-1142**
- ◆ **Tuesday, October 21 ~ NorCal Excursion to Cache Creek RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **Tuesday, November 4 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **November 8 ~ Calvary Armenian Congregation Church Food Festival ~ 415-586-2000**
- ◆ **Tuesday, December 2 ~ NorCal Annual Christmas Party at St. Vartan Church Hall**
- ◆ **Tuesday, January 13 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**