



SENIOR CROSSROADS

ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

September/October 2015

EXCURSIONS ~ ~ ~ ~ Շրջապտոյտներ

Healdsburg

Tuesday, September 15

Join us for a fun filled day to Healdsburg. It is a cute little town with a tree-shaded central square, reminiscent of an old-fashioned country town, we will stroll the unique shops and art galleries. We will have lunch in Healdsburg and visit a winery for wine tasting.

Cost: \$70 per person

\$60 NorCal members

it includes bus transportation and lunch. Waivers for financial need are available and are confidential. Reservations required. Call in your reservation by September 8. (650) 697-7474.

Cancellation Policy: A minimum 48 hours notice is required for full refund of Excursion Fee, otherwise, no refunds can be made unless a replacement can be found.



Healdsburg

Երեքշաբթի, Սեպտեմբեր 15

Միացեք մեզի գուարճալի օր մը անցնելու **Healdsburg** մէջ: Այս պզտիկ գրաւիչ քաղաքի կէտրոնական հրապարակ հը հիշեցնէ հին քաղաքի մենք պիտի գրոսենք իւրահարուկ խանութներ եւ պատկերասրահներ: Մենք պիտի ճաշենք **Healdsburg** մէջ եւ համտեսենք գինի:

Գինը: \$70 անձ գլուխ

\$60 ՆորԳալի անդամներուն որը կը բովանդակէ ճամբորդութիւնը, եւ կէսօրուայ ճաշը: Պարրասր ենք օժանդակելու անոնց որոնք դրամական դժուարութիւն ունին: Իրենց անունները գաղտնի կը պահենք: Ապահովելու համար հեռաձայնեցէք մինչեւ **Սեպտեմբեր 8 (650) 697-7474.**

Պայմանագրի Ջնջում: Նուազագոյն 48 ժամ ազդ կը պահանջուի վերադարձնելու ձեր պրոյտին ամբողջ վճարումը, եթէ ոչ չի պիտի վերադարձուի, բացի եթէ ուրիշ անձ մը գտնուի ձեր տեղը:

Pickup Locations

Stones Town Shopping Center - Leave 8:45a.m. - Return 5:30 p.m./apprx.

San Francisco: Masonic Lodge(855 Brotherhood Way) -Leave 9:00 am. Return appx. 5:45pm

East Bay: St. Vartan Church -leave 9:30 a.m./apprx. return 5:30p.m.

Cupertino/South Bay: Call for transportation

"HYE DAYS"

Tuesday, September 1,

10am ~ 3pm

Coffee, Tea & Snacks

Sponsored By:

NorCal Ladies Auxiliary

(In Memory of Mr. Ed Aslanian)

Presentation

Dr. Stephen Sarafian

10 More Things I've Learned ~

taking care of people your Age 5 Years later

Lunch ...

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474

"HYE DAYS"

Tuesday, October 6, 2015

10am ~ 3pm

Coffee, Tea & Snacks

Sponsored By:

Gary Kalian Family Fund

Presentation

Rev. Fr. Mesrop Ash

**"The History of
Khachkar"**

Lunch ...

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

Will Medicare pay some of my nursing home expenses?

Possibly, but not for longer than 100 days and only if you require skilled care. In addition, Medicare would only cover part of the costs. After the first 20 days, you would have to make a co-payment of \$144.50 a day. If you qualify for Medi-Cal, however, more assistance may be available. Generally, Medi-Cal covers longer stays in a nursing home.

If I give away my assets, will Medi-Cal pay for my nursing home?

You should obtain legal advice before giving away any assets. In determining eligibility, Medi-Cal reviews each individual's past finances to see what, if any, assets have been given away or transferred for less than fair market value. Reviewers currently look back over a 30-month period, and will begin looking back over 60 months once new regulations have been adopted. The new regulations will then penalize all asset transfers (unless it would cause a substantial hardship). Until the state adopts the new regulations, however, transfers made within the past 30 months may or may not cause periods of ineligibility. If you have very few assets, you may already qualify for at least partial coverage. Check with your county

Արդե՞ք Մերիքերը կը վճարէ իմ Հոռ գաղարուծեան Տան Ծախսերը:

Հաւանաբար, բայց 100 օրէն ոչ աւելի եւ միայն եթէ դուք մասնաւոր ինսամքի պէտք ունիք: Մերիք քերը ծախսին մէկ մասը կը հոգայ: 20 օրէն ետք, դուք օրական 144.50 փուլար պէտք է վճարէք: Եթէ ՄէրիԳալ ունիք, աւելի օժանդակութիւն կրնաք ստանալ: ՄերիԳալը աւելի երկար ժամանակով կը վճարէ:

Եթէ դուք սրացուածքներէն ձերբառ գալուիք, արդե՞ք ՄերիԳալը կը վճարէ Հոգաբարական Տան Ծախսերը:

Դուք պէտք է օրէնքի ճամբով ուղղութիւն ստանաք սրացուածքէն ձերբագալուելէ առաջ: ՄերիԳալը իւրաքանչիւր անձի անցեալի նիւթական կան հաշիւները կը քննէ եւ այդ հիման վրայ որոշում կ'առնէ: Քննիչները 30 ամսուան հաշիւները նկարի կ'առնեն եւ շուրով 60 ամսուան վրայ պիտի ըլլան ըստ նոր օրէնքի: Նոր օրէնքը պարիժի պիտի ենթարկէ սրացուածքի փոխանցումները: Մինչեւ նոր օրէնքի օրինակացում, փոխանցումներ, որոնք կարարուած են վերջին 30 ամիսներու ընթացքին կրնան ձեզ դժուարութեան առջեւ դնել: Եթէ դուք շատ քիչ սրացուածք ունիք, կրնաք որոշ չափով օգտուել: Ձեր քաղաքի Վէլ ֆարէի բաժնէն կրնաք հասկնալ եւ կամ դիմել փաստաբանի մը որ տարեցներու հարցերով կը սբաղի:



5 foods that fight high cholesterol

How? Some cholesterol-lowering foods deliver a good dose of soluble fiber, which binds cholesterol and its precursors in the digestive system and drags them out of the body before they get into circulation. Others provide polyunsaturated fats, which directly lower LDL, or "bad" cholesterol. And those with plant sterols and stanols keep the body from absorbing cholesterol. Here are 5 of those foods:

1. **Oats.** An easy way to start lowering cholesterol is to choose oatmeal or an oat-based cold cereal like Cheerios for breakfast. It gives you 1 to 2 grams of soluble fiber. Add a banana or some strawberries for another half-gram.



2. **Beans.** Beans are especially rich in soluble fiber. They also take a while for the body to digest, meaning you feel full for longer after a meal. That's one reason beans are a useful food for folks trying to lose weight. With so many choices — from navy and kidney beans to lentils, garbanzos, black-eyed peas, and beyond — and so many ways to prepare them, beans are a very versatile food.



3. **Nuts.** A bushel of studies shows that eating almonds, walnuts, peanuts, and other nuts is good for the heart. Eating 2 ounces of nuts a day can slightly lower LDL, on the order of 5%. Nuts have additional nutrients that protect the heart in other ways.



4. **Foods fortified with sterols and stanols.** Sterols and stanols extracted from plants gum up the body's ability to absorb cholesterol from food. Companies are adding them to foods ranging from margarine and granola bars to orange juice and chocolate. They're also available as supplements. Getting 2 grams of plant sterols or stanols a day can lower LDL cholesterol by about 10%.



5. **Fatty fish.** Eating fish two or three times a week can lower LDL in two ways: by replacing meat, which has LDL-boosting saturated fats, and by delivering LDL-lowering omega-3 fats. Omega-3s reduce triglycerides in the bloodstream and also protect the heart by helping prevent the onset of abnormal heart rhythms.





Հնրհաւոր Տարեդարձ

Happy Birthday!

- Vigen Khachooni ~ September 1*
- Effie Urkumyan ~ September 3*
- Aghavni Davis ~ September 6*
- Nurhan Donikian ~ September 10*
- Mary Donikian ~ September 11*
- Adrine Hasinski ~ September 13*
- Roz Mashoian ~ September 13*
- Nartuhi Tarver ~ September 14*
- Hermine Keshishyan ~ September 16*
- Meline Mekhdjian ~ September 26*



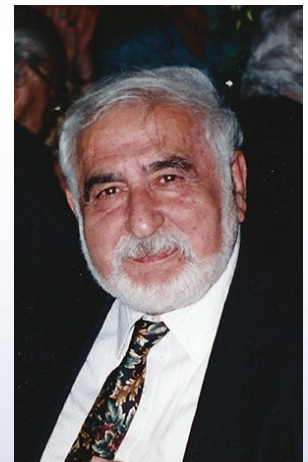
- Caline Soghikian ~ September 30*
- Gretta Musayelyan ~ October 2*
- Angela Beucus ~ October 12*
- Shavaarsh Hazarabdian ~ 12*
- Mardig Chanchanian ~ October 18*
- Shake Ozabal ~ October 21*
- Peron Boghossian ~ October 24*
- Yvette Rassam ~ October 27*
- Varsenig Salmastian ~ October 30*

✝ Condolences

NorCal's family lost one of its Life-member and a very generous supporter Mr. Edward Aslanian.

Our deepest sympathies to his wife, Mrs. Elo Aslanian, and his children, Sam Aslanian, Stella Thompson, Iren Aslanian Jenny, Dena Aslanian Williams, Milene Campos and their families.

May God Bless his soul. Աստուած հոգին լուսաւոր է:



Our Appreciations To:

Mrs. Elo Aslanian for sponsoring NorCal's Annual Picnic at White Barn Project in Petaluma on July 21 in memory of her husband Mr. Edward Aslanian.

We are honored that he was part of NorCal's organization and the impact he had on our mission. We cherish his caring interest and his generosity throughout the years.

2015 Membership Dues Reminder

If you are a member and have already paid your 2015 dues, we thank you and appreciate your support, if you have not renewed your membership please send your dues as soon as possible. If you are not a member please consider joining our organization to support our senior programs.

Bay Area Community Calendar 2015

- ◆ **Tuesday, September 1 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **September 11, 12 & 13 ~ St. Gregory Armenian Church Food Festival, (415) 751-9140**
- ◆ **September 18 & 19 ~ St. Andrew Armenian Church Food Festival, (408) 257-6743**
- ◆ **October 2 & 3 ~ St. Vartan Armenian Church Food Festival, (510) 893-1671**
- ◆ **Tuesday, October 6 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **Saturday, October 24 ~ St. John Armenian Apostolic Church Food Festival (415) 661-1142**
- ◆ **Tuesday, November 3 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **November 14 ~ Calvary Armenian Congregational Church Food Festival, (415) 586-2000**

**Please check NorCal's website regularly
For the latest announcements and photos
from our events**

www.armenianseniorservices.org



Like us on
Facebook