



Happy Halloween



Happy Thanksgiving



MERRY CHRISTMAS



SENIOR CROSSROADS

ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

November / December 2016

EXCURSION ~ ~ ~ ~ Շրջապտոյս



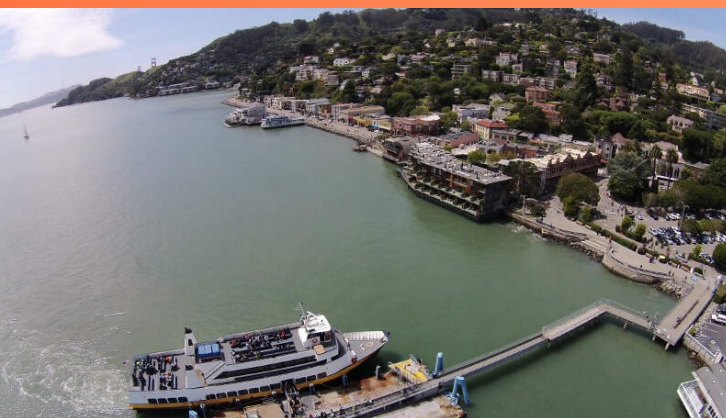
Tiburon and Sausalito Tuesday, October 18

Join us for a fun day, we will visit two small towns in Marin County. First will go to Tiburon which in Spanish means “shark” and then to Sausalito the small town rich with charms and best known for its spectacular waterfront views, shops and art galleries.

Cost: \$25.00 per person. For bus transportation only.

Lunch at a Sausalito restaurant, it will be at your own expense.

For reservations call by **October 11**





SENIOR CROSSROADS
ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ
November / December 2016



“HYE DAYS”

Be Grateful

Tuesday,
November 1 , 2016

10 am ~ 3 pm
Coffee, Tea & Snacks



Sponsored By:

Mrs. Carol Rustigian

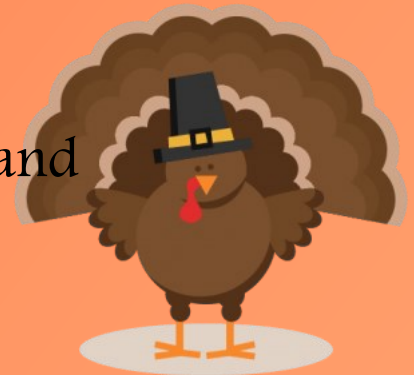
(In Memory of her Husband,
George Rustigian)



Presentation:

Mr. Greg Ovanessian

“Safeguarding our Seniors and
Staying Safe”

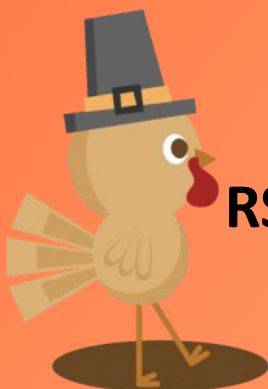


Thanksgiving Luncheon ...

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474





SENIOR CROSSROADS
ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ
November / December 2016

THERE WILL BE NO
HYE DAYS
IN DECEMBER



Please note

“Hye Days”

Tuesday, January 10, 2017

We will celebrate Armenian
Christmas and New Year!





Save The Date

NorCal Annual Christmas Luncheon

Tuesday , December 6,2016

Sponsored By:

The Ladies of the Calvary Armenian
Congretional Church

More Detial to follow





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

Berjouhi Zobian ~ December 6

Aida Malenjake ~ 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

Yeranoui Cholakyan ~ December 31





Guide to Senior Health and Wellness (Part 1)

The National Institute on Aging provides significant support that creating a positive health routine can help you and your loved ones feel less chronic pain, lower depression, sleep better, have a better memory and achieve greater mobility.

Of course, healthy living cannot be achieved by medication or diet alone. It is a lifestyle that requires dedicated action to overall mental and physical stimulation. Older people can live fulfilling lives as they age if they take initiative and are encouraged to live in a healthy way. There are 4 areas of focus that will help achieve wellness.

- **Nutrition**
- **Exercise**
- **Social Involvement**
- **Mental Health**

NUTRITION - Senior Health

Staying healthy includes a focus on a healthy diet. Proper nutrition increases mental acuteness, boosts immune systems, helps people recover from injuries faster, and helps manage chronic health problems better.

Eating right is a fundamental part of overall wellness. National guidelines recommend eating natural foods, focusing your diet on fruits and vegetables and whole grains. Focus on eating a well-balanced diet that focuses on eating more natural food. In addition, seniors should consume less calories because of lower caloric output and slower metabolism, and more antioxidants to fight off age-related disease. A healthy diet should now include: protein, carbohydrates, fiber, fats and fluids.

Protein: Helps maintain and repair muscles, nails and skin. It is also an important nutrient in recovery from injuries. You can get protein from poultry, meat, fish, lentils, nuts, seeds, eggs and cheese. You can also get it from dark green vegetables.

Carbohydrates: Help internal organs function properly and help maintain energy levels. You can get carbohydrates from fruits, vegetables, low fat dairy products and whole grains.

Fiber: Helps maintain the dietary track, and is proven to lower blood pressure, cholesterol and maintain blood sugar. You can get fiber from whole grain products, fruits, vegetables and beans.

Healthy Fats: Healthy fats help maintain energy levels and protect cells.

Healthy fats can be found in some fish, oils, nuts, and food fortified with omega-3 fatty acids.

Fluids: Staying hydrated is the only way the rest of the nutrients can do their jobs. Fluids also help maintain a proper body temperature. Water is the best fluid for your body, but you can also get nutrients and antioxidants from green tea and fruit/vegetable juices.



Թելադրանքներ, Երեցներու Առողջութեան եւ Բարօրութեան Համար (Մաս 1)

Ազգային Հիմնարկը ծերացողներով եւ անոնց արօրեայով մտահոգ, կուզէ օգտակար թելադրանքներ ընել որպէսզի նուազ մտահոգութիւն ունենան, աւելի լաւ քնանան, աւելի լաւ յիշողութիւն ունենան եւ լաւ շարժումներ:

Առողջ ապրելու համար դեղեր առնել եւ ուտելիքներուն ուշադրութիւն ընելը չի բաւեր:
Ապրելակերպի որոշ ձեւերով երեցները կրնան բարելաւել իրենց առողջութիւնը:

Կան չորս միջոցներ, որոնց հետեւալով կրնան բարօր կեանք մը ունենալ:

Մննդականոն

Առողջ ապրելու համար որոշ ուտելիքներու վրայ կեդրոնանալ. Որոնք կը զօրացնեն մեր մարմինը, դիմագրաւելու վերքերու, “քրոնիք” հիւանդութիւններու եւայլն: Բնական ուտելիքներ, օրինակ պտուղ, բանջարեղէն, հնտեղէն եւայլն. Պէտք ունին նաեւ, պրօտէին “protein”, բնածխաջրատ “carbohydrates”, ֆայպր “fiber”, իւղ եւ հեղուկի:

- **Պրօտէին “Protein”:** Կը գտնուի հաւի, միսի, ձուկի, ռսպի, պիստակեղենի, հաւկիթի եւ պանիրի մէջ: Նաեւ գոց կանաչ բանջարեղեններու մէջ:
- **Բնածխաջրատ “Carbohydrates”:** Կ'օգնէ որ մեր ներքին գործարանները լաւ աշխատին. Այս նիւթը կը գտնուի պտուղներու բանջարեղեններու եւ հնտեղեններու մէջ:
- **Ֆայպր “Fiber”:** Այս նիւթը կ'օգնէ լաւ մարսողութեան եւ արեան ճնշումի բարելաւման:
- **Իւղեր:** Առողջարար իւղեր, կ'օգնեն մարմնի բջիջները առողջ պահելու, այս իւղիւրը կը գտնուին կարգ մը ձուկերու, իւղերու, պիստակներու մէջ: Նաեւ omega 3-իւղով զօրակցուած ուտելիքներու մէջ:
- **Հեղուկ:** Մարմինը պէտք ունի հեղուկի որպէսզի բոլոր մարմնի գործարանները աւելի լաւ աշխատին եւ մարմնի ջերմաստիճանը բնական մնայ: Ջուրը ամենալաւ հեղուկն է մեր մարմնին համար: Կրնաք նաեւ գործածել կանաչ թէյ, պտուղի եւ բանջարեղենի ջուր, ասոնք ոգտակար եւ հականեխիչ դերը ունին մեր մարմնին մէջ: (Շար. յաջորդ թերթիկին մէջ)



Medicare Open Enrollment

During Medicare's annual open enrollment period you can make changes to your coverage for next year.

Medicare open enrollment begins each year on Oct. 15 and ends on Dec. 7.

To get the most from Medicare — and your health coverage — you need to carefully evaluate the costs and benefits of all of your plan options.

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



Medicare Open Գրանցման

Ընթացքում Medicare տարեկան բաց գրանցման ժամանակ , դուք կարող եք փոփոխություններ կատարել Ձեր լուսաբանման համար հաջորդ տարի:

Medicare բաց ընդգրկվածության սկսվում է ամեն տարի հոկտեմբերի 15 - ին եւ ավարտվում է դեկտեմբերի 7 - ին:

Ստանալու առավել Medicare եւ ձեր առողջությունը ծածկույթ - դուք պետք է ուշադիր գնահատել ծախսերը եւ օգուտները ձեր բոլոր պլանի տարբերակները.

Եթե դուք բավարարված եք ձեր ընթացիկ պլանի , դուք չեք պետք է անել մի բան :

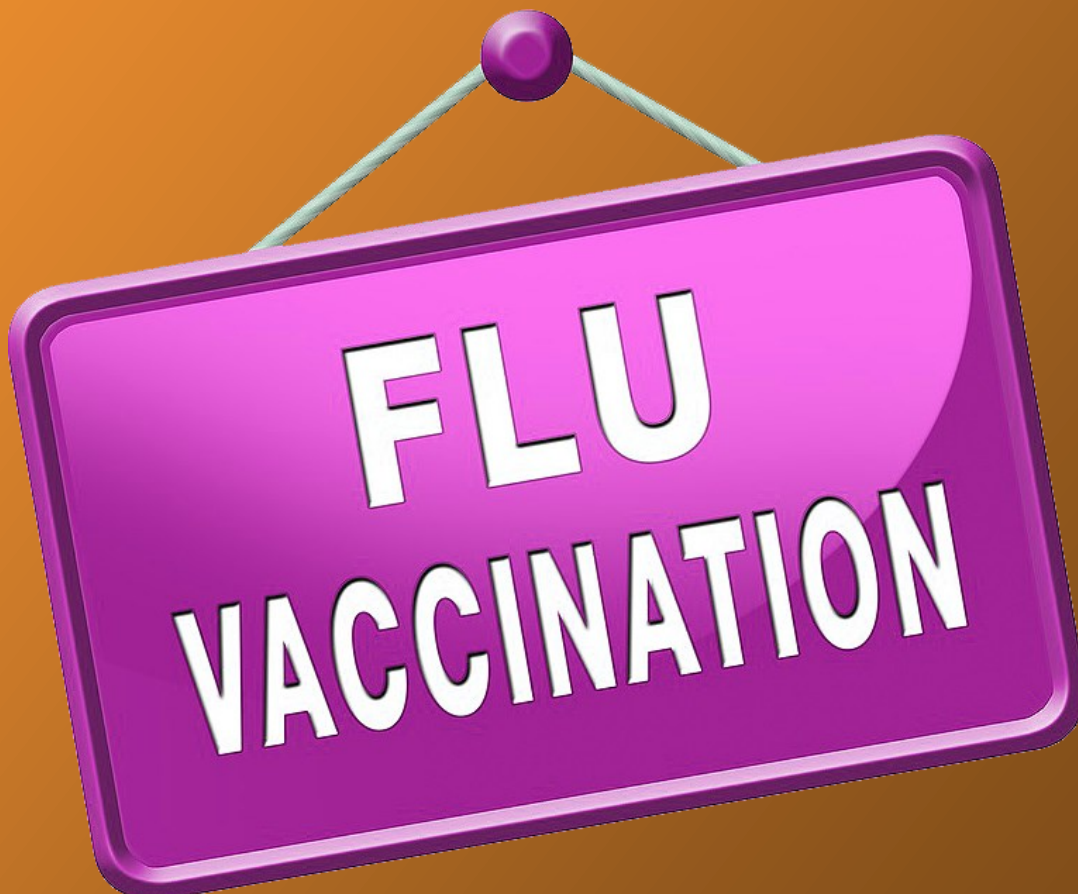


When is the best time for a flu shot? Before or during flu season?

The best time for a flu shot is *before* flu season. According to the CDC, everyone 6 months of age and older should get their annual flu vaccine as soon as it is available. Vaccination before December is best since this timing ensures that protective antibodies are in place before flu activity is typically at its highest.

For more information , please visit CDC site.

<http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>





With Heartfelt *Sympathy*



Our deepest sympathies to Wayne, Brian and Rusell Pinomaki and their Families on the passing of their beloved Mother, Mother-in-law and Grandmother,

Mrs. Florence Pinomaki.



Our deepest sympathies to Mr. Edward Medzian, Barbara Medzian and Family on the passing of their beloved Wife, Mother, Grandmother,

Mrs. Gloria Medzian.



SENIOR CROSSROADS

ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

November / December 2016

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

Reminder

**BECOME A
SPONSOR**

*If you wish to be a sponsor or be a speaker for the
“Hye Days” program 2017
please call the NorCal Office (650) 697-7474*



Pickup Locations

East Bay: St. Vartan Church -leave 10:00 a.m./apprx. return 5:00 p.m. appx.

Stones Town Shopping Center - Leave 10:30 a.m. - Return 5:00 p.m./apprx.

San Francisco: KZV School (825 Brotherhood Way) -Leave 10:45 am.

Return appx. 5:00pm

Cupertino/South Bay: Call for transportation



*We need Angels for the NorCal Annual
Christmas Luncheon*

On Tuesday, December 6, 2016

If you wish to be an Angel

Please call the office 650-697-7474