



# SENIOR CROSSROADS

## ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

March / April 2017

### EXCURSION



### Շրջապատյոյ

#### Sonoma

**Tuesday, April 18**

Join us for this spring fun filled day to Sonoma, discover the rustic down town with its unique shops and art galleries. We will have lunch in Sonoma and will visit wineries.

**Cost: \$75 per person**

**\$65 NorCal members**

it includes bus transportation and lunch. Waivers for financial need are available and are confidential. Reservations required. Call in your reservation by **April 11 (650) 6977474**.

**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.

#### Sonoma

**Երեքշաբթի, Ապրիլ 18**

Միացեք մեզի այս գարնանային օրը զուարճալի օր մը անցնելու Sonoma-ում մէջ: Այս պարիկ քաղաքի կէտրոնական հրապարակին շուրջը կը գտնուին իւրահարուկ խանութներ եւ պատկերա սրահներ: Մենք պիտի ճաշենք Sonoma-ում մէջ եւ պիտի այցելենք գինետուններ:

**Գինը: \$75 անձ գլուխ**

**\$65 ՆորԳալի անդամներուն** որը կը բովանդակէ ճամբորդութիւնը, եւ կէսօրուայ ճաշը: Պարտաստ ենք օժանդակելու անոնց որոնք դրամական դժուարութիւն ունին: Իրենց անունները գաղտնի կը պահենք: Ապահովելու համար հեռաձայնեցէք մինչեւ **Ապրիլ 11 (650) 697-7474**.

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





**Tuesday, March 7,  
2017**

**10 am ~ 3 pm**

Coffee, Tea & Snack

**Sponsored by:**

Mrs. Anne Dyer

(In Memory of her Husband,  
Harry Dyer)

**Presentation:**

Calvin Yau, Pharmacist at Walgreen  
"Blood Pressure  
and other related Issues"

Lunch.....Fun & Games  
Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal  
office 650-697-7474





**Tuesday, April 4, 2017**



**10 am ~ 3 pm**



Coffee, Tea & Snack

**Sponsored by:**

Mr. Joseph, Ara & Kricket Bezdjian

(In Memory of

Mrs. Araxie Bezdjian)



**Presentation:**

Archpriest Fr. Datev Harutyunian,

Parish priest of St Andrew

Armenian Church

  
*Palm Sunday*

Lunch.....Fun & Games Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474







Armenian Health Care  
Association of the Bay Area



Armenian Health Care  
Association of the Bay Area  
and NorCal Armenian Senior  
Services invites you to

**Health Fair**  
**March 19, 1-4 pm**

Calvary Armenian  
Congregational Church

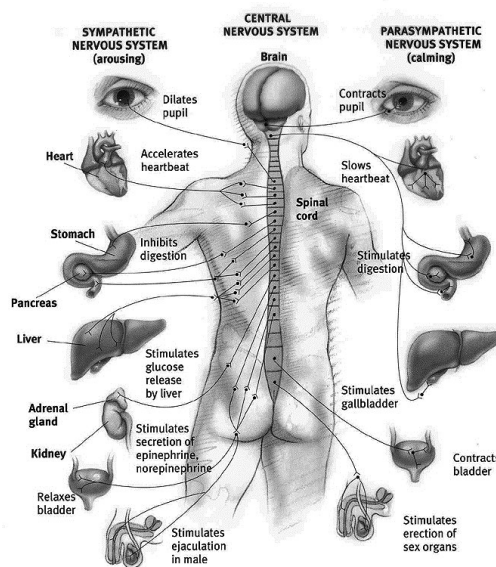
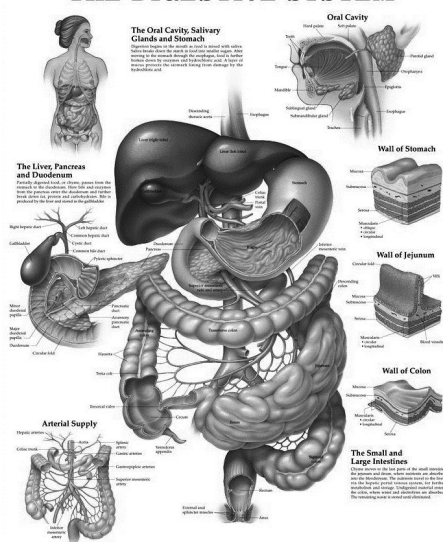
725 Brotherhood Way  
San Francisco

Meet local Armenian doctors specializing in Primary Care, Endocrinology, Gastroenterology, Gynecology, Dentistry, Dermatology, Psychiatry, Psychology, Neurology, Vascular Surgery, Pharmacology and more. Receive free screening for diabetes, high blood pressure, cholesterol, circulation problems, dental exams.

Learn about new medical treatments available through consultations with our doctors and medical exhibits. Admission is free and open to general public of all ages.



### THE DIGESTIVE SYSTEM





# Overcoming Anxiety

More and more, do you find yourself fighting feelings of worry? Do you feel increasingly anxious and tense? Do you obsess about things that may or may not happen? If so, you may be one of the millions who suffer from anxiety. Anxiety can develop from many uncontrollable factors, such as genetics, personality, and life events, but the main issue for many older men/women is that they have too much time on their hands. "Men/women are used to working, being active, and having goals they want to accomplish. It keeps their body and mind engaged," she says. "But when they retire and life slows down, they are not prepared for that kind of dramatic shift. This idleness can trigger anxiety because they feel they have lost their purpose and focus."

## How anxiety affects you .

Other life-changing events also can increase anxiety, such as financial stress, health issues like heart attacks or injuries that affect mobility, or the death of a spouse or friend. Sometimes certain situations, like large social settings or noisy or unfamiliar environments, can cause anxiety. "Anxiety is highly treatable, but men may not want to talk about it and feel they can take care of the problem themselves". "But men/women should not take their situation lightly, as anxiety can have a lasting impact on their life."

People with anxiety can have an array of symptoms that may linger off and on for days, weeks, or even months. You may experience one or more of the following:

**1. Restlessness 2. Being easily fatigued 3. Trouble concentrating 4. Irritability 5. Difficulty falling or staying asleep**

Anxiety also can trigger panic attacks, marked by a rapid heart rate, excessive sweating, and trouble breathing. The symptoms often subside after a while or if you remove yourself from the stressful environment or situation. Anxiety can make it harder to maintain a healthy lifestyle, too. You may be less motivated to exercise and more likely to increase your intake of high-fat and high-sugar foods and alcohol.

## Treatments and therapies

Consult with your doctor if you have any of the trademark signs and symptoms. He or she can diagnose anxiety and whether it may be related to a health problem. Otherwise, there are many treatment options, such as cognitive behavioral therapy (CBT), medication, or a combination of both.

## What else you can do

**Set up daily goals to accomplish.** "Men/women are so goal-oriented that when tasks are done they are anxious about what to do next." Daily goals can be as simple as doing a household chore or calling a friend. "Write it down and cross it off when completed. This can keep your mind satisfied."

**Get out there.** Make an effort to interact with people on at least a weekly basis. Volunteer for a cause, join a social club or athletic league, or learn a new sport or skill.

**Address financial concerns.** If your anxiety centers on money worries like outliving your retirement funds, see a financial planner to organize your expenses and plan for the future. "Having a strategy in place can help men feel more comfortable as well as address any concerns."

**Do more relaxation activities.** Incorporate mind-body training like yoga, qigong, and meditation. "Anything that slows your body and mind can help manage anxiety and keep it from building up."





## Overcoming Anxiety

Տարեցները մտահոգ վիճակներ կ'ունենան բայց կարելի է անոնց անդամալուծող ազդեցություններուն առաջքը առնել: Կը հարցնենք, դուն քեզի հետ կը կրուի՞ս շատ չ'մտահոգուելու համար: Յաճախ ինքզինքդ պիրկ եւ մտահոգ կը զգա՞ս: Կ'երեւակայես որ բաներ կրնան պատահիլ կամ ոչ: Եթէ այսպիսի բաներ կը զգաս, ըսել է որ դուն ալ այդ միլիոնաւոր անձերէն ես որ մտահոգութենէ կը տառապիս:

Մտահոգութիւնը կը զարգանայ անյադրահարելի կացութիւններէ, օրինակ, ժառանգական, անհատական եւ կեանքի պայմաններէն, բայց բուն պատճառներէն մէկը, տարեց մարդոց եւ կիներու մօտ, որովհետեւ պարապ են եւ շատ ժամանակ ունին մտահոգուելու: Երբ երիտասարդ էին կաշխատէին, նպատակներ ունէին յաջողցնելու, եւ իրենց միտքն ու մարմինը այդ բաներով կը զբաղուէր, բայց երբ տարիք առնելով գործէ կը դադրին, այս մեծ փոփոխութեան պատրաստ չեն, կը սկսի իրենց զանազան բաներով մտահոգութիւնը:

Մտահոգութիւնները կրնան օրերով, շաբաթներով կամ նոյնիսկ ամիսով տեսել. Այդ նաշաններն են:

1. Անհանդարտութիւն
2. Շուտով յոգնիլ
3. Նեղութիւններու վրայ կեդրոնացում
4. Ջղաքրքրութիւն
5. Դժուարութիւն քունի անցնելու կամ երկար քնանալու

Մտահոգութիւնը կրնայ սրտի տրոփում, չափազանց քրտնելու, եւ շնչելու դժուարութիւն պատճառել:

Խօսեցէք ձեր բժիշկին հետ եւ իր խորհուրդը առէք, գիտնալու համար այս նշանները, մտահոգութեան թէ հիւանդութեան արդիւնքներ են:

### Ուրիշ ինչ՞ կրնաք ընել:

Օրական որոշենք թէ այդ օրը ինչ՞ պիտի ընենք, շատ պարզ բաներ, օրինակ տունի մաքրութիւն:

Տունէն դուրս, բարեկամի տեսողութիւն, կամ ընկերային ծառայութիւն:

Եթէ դրամական հարցեր ունիք, հարցուցէք ելեւմուտքէ հասկցող անձի մը: Եւ վերջապէս աւելի հանդարտ կեանք մը ունենալու համար զերծ մտահոգութիւնէ դեղեւ մարզանքներ, yoga, եւ ամենակարեւորը, աղօթեցէք:

# Happy Birthday



*Lillian Mardikian ~ March 5*

*Hrantuhi Kaprielian ~ March 6*

*Aline Kalfayan ~ March 13*

*Shake Ohannessian ~ March 18*

*Wilma Kapa ~ March 21*

*Edward Rose ~ March 27*



*Armenuhi Arsenian ~ April 5*

*Zaruhi Kapeghian ~ April 5*

*Anahid Issahakian ~ April 10*

*Vartanoush Mardirossian ~ April 12*

*Mayranoush Akay ~ April 15*

*Sarkis Kouzoujian ~ April 18*



# With Heartfelt *Sympathy*



## ✝ *Condolences*

Our deepest sympathies to Mrs. Norma Yaglijian, Mr. and Mrs. Mark and Carmen Toomajian (and Family, Mr. and Mrs. Mrs. Fred and Trina Lieras and Family on the passing of your beloved Son, Brother, **Mr. Steven Toomajian**.

May God Bless his soul. Աստուած հոգին լուսաւոր է:





# ANNUAL MEMBERSHIP MEETING

*You are cordially invited  
to attend  
NorCal Armenian Senior Services  
Annual Membership Meeting*



*Saturday, March 18, 2017  
at 10:00 a.m.  
NorCal Office  
1818 Gilbreth Road, Suite 132, Burlingame  
650) 697-7474*



## SENIOR CROSSROADS ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

March / April 2017

### National Do Not Call List

Avoid phone scams by [registering](#) your home and cell phone numbers with the National Do Not Call Registry or by calling 1-888-382-1222. This national registry was created to offer consumers a choice regarding telemarketing calls. It won't stop all unsolicited calls—but will help stop

### Bay Area Community Calendar 2017

- ♦ Tuesday, March 7 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ♦ **Saturday, March 18 ~ NorCal Annual Membership Meeting, 10 a.m at NorCal Office**
- ♦ Sunday, March 19 ~ Health Fair Details Inside
- ♦ Tuesday, April 4 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ♦ Sunday, April 16 ~ Easter
- ♦ Tuesday, April 18 ~ NorCal Excursion to Sonoma, RSVP (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