



EXCURSIONS ~ ~ ~ ~ Ծրջապտոյտներ

Healdsburg

Wednesday, March 16

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 Ferrari-Carano and Francis Ford Coppola wineries.

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 **March 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

Չորեքշաբթի, Մարտ 16

Միացեք մեզի գուարճալի օր մը անցնելու **Healdsburg**- մէջ: Այս պարիկ գրաւիչ քաղաքի կէտրոնաւ կան հրապարակը կը հիշեցնէ հին քաղաքի: Մենք պիտի զբոսենք իւրահարուկ խանութներ եւ պատկերասրահներ: Մենք պիտի ճաշենք **Healdsburg**- մէջ եւ պիտի այցելենք Ferrari

-Carano and Francis Ford Coppola գինետուները:

Գինը: \$70 անձ գլուխ

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

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

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"

Happy Easter



Tuesday, March 1,
2016

10 am ~ 3 pm

Coffee, Tea & Snack

Sponsored

Breakfast by: Mrs. Maro Israelyan
(In Memory of her loved ones)

Lunch by: Ms. Sonia Lionetti
(In Memory of her Father
Mr. Kegham Glorikian)



Presentation:

The new Pastor of
St. Gregory Armenian Church
Very Rev. Fr. Barouyr Shernezian
"Journey Through Lent"

Lunch.....Fun & Games

Bingo and more fun

RSVP: Please call

NorCal office

650-697-7474



Happy Easter



Tuesday, April 5,
2016

10 am ~ 3 pm

Coffee, Tea & Snack

Sponsored by:

Aida Chabo, Suzana Hovsepien,
Loucine Hovsepien, Arsho
Manougian, Lucy Nercessian

Presentation:

Tammy Yau,

"Walgreen Pharmacist"

Lunch.....Fun & Games

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 9:15 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.

Fall Prevention

Fear of falling leads to lost confidence and increased inactivity. Most **falls** can be prevented.

External factors that can increase your risk of falling:

- You are currently taking 4 or more medications
 - Poor lighting
 - Unstable chairs
 - Steep stairs
 - Loose carpet
- Lack of bathroom equipment



Internal factors that increase your risk of falling:

- Slowed reflexes
- Balance disorder
- Weakness/ tightness
- Low blood pressure
 - Visual deficit
- Edema or swelling



Helpful Hints to Avoid Falls:

- Wear well fitting slippers with non skid soles.
- Avoid long night clothing that drags on floor. Keep robes tied.
- Avoid reaching overhead. Place frequently used items on lower shelves.
- Use night lights and tap lights in your bedroom, bathroom and hallways.
 - Keep flashlight on or near bed nightstand.
 - Tape down loose rugs with double sided tape.
 - Install bathroom grab bars.



If you can anticipate a fall...

Try landing on the padded area of your buttocks. The soft tissue of this area may prevent injury.

Getting Up From A Fall

- Don't panic and try to remain calm
- Take time to determine if you are hurt.
- Do not attempt to get up if you feel injured.

Կանխարգիլել Անկումը

Իյնալու վախը պարճառ կը դառնայ ինքնավարահուծեան կորուստի եւ շարժունութեան նուագումի: Անկում մնեռու մեծ մասը կարելի է կանխարգիլել:

Արտաքին ազդակներ որոնք կրնան ձեր անկման վրանգը աւելցնել.—

- Այժմ դուք թիւով՝ կամ չորսէ աւելի դեղեր կ'առնէք:
- Տկար լոյս
- Կոյրած այթռներ
- Ցից աստիճաններ
- Շարժուն գորգ
- Բաղնիքի կազմածի պակաս

Ներքին ազդակներ որոնք կ'աւելցնեն ձեր անկման վրանգը.—

- Դանդաղած շարժումներ
- Հաւասարակշռութեան խախտում
- Տկարութիւն ձարկուածութիւն
- Ցած արեան ճնշում
- Տեսողութեան տկարացում
- Ուռեցք

Օգտակար գիտելիքներ անկումներէ խուսափելու համար.—

- Լաւ մուճակներ հագնիլ որոնք սահուն ներբաններ չունին:
- Խուսափիլ երկար գիշերազգեստներէ, որոնք գերին կը քսուին: Ձեր պարմուճանները լաւ կապեցէք:
- Խուսափիլ բարձր տեղեր հասնելէ: Ցաճախ գործածուած առարկաները ցած դարակներու մէջ դնել:
- Գիշերուան համար փոքր լոյսեր տեղաւորել ձեր ննջարանին, բաղնիքին եւ նրբանցքներուն մէջ:
- Լուսարձակ)ՖլասհլիկիդՕ պահել ձեր անկողնին քովի սեղանին վրայ կամ քովը:
- Շարժուն գորգերը յարակին փակցնել, որպէսզի անշարժ մնան:
- Բաղնիքին մէջ անշարժ ձողեր դնել բռնելու համար:

Եթէ անկում նախարեսէք.....

Փորձեցէք ձեր յետոյքին վրայ նստիլ: Այս բաժնի կակուղ մասը կրնայ վնասը արգիլել:

Ուրքի կենալ անկումէ մը ետք...

- Ուրար մի՛ անցնիք: Փորձեցէք հանդարտ մնալ:
- Ժամանակ տուէք դուք ձեզի, որոշելու համար թէ վիրաւորուած էք:
- Մի՛ փորձէք ուրքի ելլել եթէ կը զգաք որ վիրաւորուած էք:



Fall Prevention... Cont'd from page 3

If you are hurt...

- Use emergency alarm if wearing one.
- If no alarm, call out for help or slide to a telephone and dial 9-1-1
- Blow a whistle and / or if it's dark outside, wave flashlight toward a window.
- If you have fallen on a hard surface, carefully crawl or slide yourself to a soft surface such as carpet. Do Not Attempt This if You feel pain.
- Keep warm until help arrives. You may consider storing a small blanket and a bottle of water in a low cupboard or tucked behind furniture in each room you typically occupy.
- A blanket will help prevent hypothermia.
- Water will help prevent dehydration.
- Move and roll side to side to prevent pressure sores. This movement will also help keep you warm while waiting for help.

Suggestion

- Have a home safety check to look for conditions that might be increasing your risk of a fall.
- Review your medication; prescription, over-the-counter and herbal supplements.



Prevent Criminals From Obtaining Your Personal Data.

1. Do not throw away copies of your bank or credit card statements, or any documents with personal information on them. Invest in a small personal shredder and shred documents before dumping.
2. Do not allow anyone to stand within hearing or seeing distance when you are giving personal data to anyone verbally, or punching into a keypad.
3. Cut up credit cards before disposing, and also tear up or cut up any "pre approved" credit cards you may receive in the mail. Criminals may try to activate cards without your knowledge
4. Do not give your personal data to anyone over the Internet unless you are specifically soliciting services from that organization. Be careful of unsolicited Emails that promise benefit, but ask for identifying data.
5. Do not put too much information such as SS# or phone numbers on your personal checks. In fact you can print your initials only on your checks so that how you sign your name is not obvious to anyone but your bank. When writing checks to pay credit card bills, do not put the full account number on the check. Instead, just put the last 4 numbers.
6. If possible, try to make your mail inaccessible to anyone but you. Post office boxes or locked mail boxes can prevent criminals from stealing your documents.

Եթե չէք վիրաւորուած...

- Դարձէք ձեր սրամոքսին վրայ եւ փորձեցէք ձեր ձեռքերուն եւ ծունկերուն օգնութեամբ ուրքի ելլել:
- Մօտեցէք անշարժ կարասիի մը (անկողին, աթոռակ, աթոռ) առանց անիւներու:
- Մօտեցէք յենարանի մը առջեւի կողմին եւ ձեր երկու ձեռքերը դրէք մակերեսին վրայ:
- Ձեր երկու ձեռքերը յենարանին վրայ պահեցէք ձեր գօրաւոր ուրքը փափակ դրէք յարակին վրայ:
- Առջեւ ծռեցէք եւ փորձեցէք դուք ձեզ վեր վերցնել ձեր ձեռքերու օգնութեամբ. միջոցին ձեր ուրքերը քով քովի բերէք: (հաւասար ուժերու բաժանում)
- Դանդաղօրէն դարձէք եւ յենարանին վրայ նստեցէք:
- Դուք ձեզ հաւասարակշռեցէք ուրքի կենսալ փորձելէ առաջ:

Եթե վիրաւորուած էք.....

- Շրապ օգնութեան ահագանգը գործածեցէք եթէ ձեր վրայ կը կրէք:
- Եթէ ահագանգ չունիք, օգնութիւն կանչեցէք կամ հեռաձայնին մօտեցէք եւ »:՝ զանգեցէք:
- Սուլիչ փչեցէք եւ եթէ դուրսը մութ է, լուսարձակ շարժեցէք դէպի պարուհան մը:
- Եթէ կարծր մակերեսի վրայ ինկած էք, ուշադրութեամբ սահեցէք փափուկ մակերեսի մը վրայ ինչպէս գորգ: Ասիկա մի՛ փորձէք եթէ ցաւ ունիք:
- Տաք պահեցէք դուք ձեզ մինչեւ օգնութեան հասնիլը: Յանձնարարելի է փոքր փաք վերմակ մը եւ շիշ մը ջուր պահել ցած պահարանի մը մէջ կամ կարասիի մը ետեւը, իւրաքանչիւր սենեակի մէջ որ ընդհանրապէս կը գործածէք:
- Տաք վերմակ մը ձեզի պիտի օգնէ լաւ մնալու:
- Ջուրը պիտի օգնէ որ ձեր մարմինը ջրազրկում չունենայ:
- Շարժեցէք, մէկ կողմէ միւսը դարձէք ճնշումի վերքերը կանխարգիլելու: Այս շարժումը պիտի օգնէ ձեզի որ դուք ձեզ փաք պահէք մինչեւ որ օգնութիւն հասնի:

Առաջարկ

- Ձեր փան ապահովութեան պայմանները քննել փուլէք ձեր անկումի վրանգը կանխարգիլելու համար:
- Վերաբնութեան ենթարկեցէք ձեր դեղերը, առանց դեղագիրի առած ձեր դեղերը եւ բուսական յաւելեալ նիւթերը:

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

Հնորիաւոր

Տարեդարձ



- Diana Toomajian ~ March 1*
Hrantuhi Kaprielian ~ March 6
Aline Kalfayan ~ March 13
Alberta Eremian ~ March 14
Shake Ohannessian ~ March 18
Wilma Kapa ~ March 21
Edward Rose ~ March 27
Nevart Apkarian ~ March 29
Armenuhi Arsenian ~ April 5
Zaruhi Kapeghian ~ April 5
Anahid Issahakian ~ April 10
Vartanoush Mardirossian ~ April 12
Mayranoush Akay ~ April 15
Sarkis Kouzoujian ~ April 18

Condolences



Our deepest sympathies to Mrs. Carol Chang and Family, on the passing of your beloved Husband, Father and Grandfather, **Mr. Nai-Kang Chang**.

Our deepest sympathies to Mrs. Linda Berberian, Mr. & Mrs. Levon Berberian, Mr. & Mrs. Vartan Berberian and Family, Mr. & Mrs. Mihran Kassabian and Family, Mrs. Ani Amoire and Family on the passing of your beloved Husband, Father, Brother, Nephew, Cousin and Uncle **Mr. Nazaret Berberian**.



May God Bless their souls.

Աստուած հոգինին լուսաւոր է:





Bay Area Community Calendar 2016

- ◆ **Tuesday, March 1 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **Saturday, March 5 ~ World Day of Prayer at Calvary Armenian Congregation Church at 11 a.m. Lunch will follow \$8 donation
RSVP Caroline Arakelian: 925-736-4171, Sevan Balabanian: 650-815-8680, Theresa Bezdikian: 408-578-9120, Marie Gamitian: 415-601-2629, Aida Mirigian: 510-409-0354**
- ◆ **Wednesday, March 16 ~ NorCal Excursion to Healdsburg ,
RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **Sunday, March 27 ~ Easter**
- ◆ **Tuesday, April 5 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**

Please check NorCal's website
With the latest announcements and photos
from our events

www.armenianseniorservices.org

and like us on the facebook

<https://www.facebook.com/Armenianseniorservices/?ref=bookmarks>

