

SENIOR CROSSROADS

ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

July/August 2016



Cache Creek Casino

Tuesday, July 19

Join us for a fun filled day trip 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 July 12,

(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, Յուլիս 19

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

Գինը: \$45.00 անձ գլուխ

\$35.00 NorCalի անդամներուն



որը կը բովանդակէ պասի ճամբորդութիւնը: \$5.00 վարկ դէպի ուրտելիքի, \$15.00 մեքենայի խաղի համար: Կէսօրուայ ճաշը իւրաքանչիւրը կրնաք ընտրել տարբեր ճաշարաններէն, իրեն ուզածին հարմար: Ապահովելու համար հեռաձայնեցէք մինչեւ **Յուլիս 12 (650) 697-7474.**

Պայմանագրի Ձևջում: 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 6:10 p.m./apprx.

San Francisco: Masonic Lodge(855 Brotherhood Way) -Leave 8:15 am. Return apprx. 6:00pm

East Bay: St. Vartan Church -leave 9:00 a.m./apprx. return 6:45 p.m. appx.

Cupertino/South Bay: Call for transportation



"HYYE DAYS"

Tuesday, July 5, 2016

10am ~ 3pm

Coffee, Tea & Snacks

Sponsored By:

Rafi & Aida Chabo

(In Memory of Rafi's Parents Bedros & Sima
Chabo and Aida's Father Hagop Hovsepian)

Presentation

Terri Neill, Director, Senior Assist of the
Peninsula, L.L.C.

"Fall Prevention"

Lunch ...

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474

"HIYE DAYS"



Tuesday, August 2, 2016

10am ~ 3pm

Coffee, Tea & Snacks

Sponsored By:

Rev. Vigen & Mrs. Marie Galustian

(In Celebration of the 25th Anniversary
of the Independence of the Republic of Armenia)

Presentation:

Rev. Fr. Hovel Ohanyan

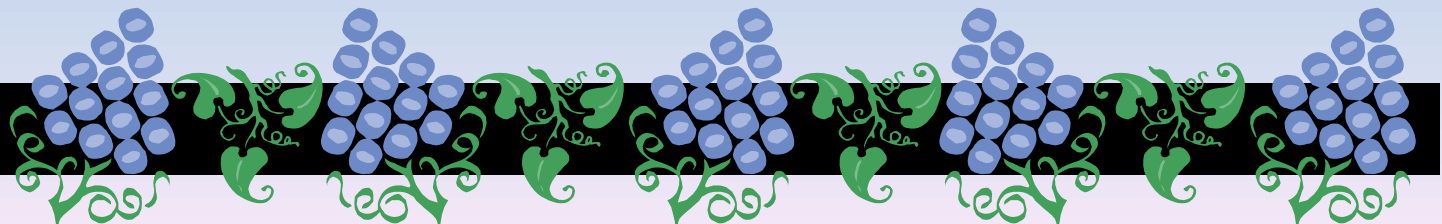
History of Karabakh and Armenia

Lunch ...

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474



6 Steps to Healthy Aging, Happy Aging

Getting older involves change, both negative and positive, but you can enjoy aging if you understand what's going on with your body and take steps to maintain your health.

Many different things happen to your body as you age. Your skin, bones, and even brain may start to behave differently. Don't let the changes that come with old age catch you by surprise.

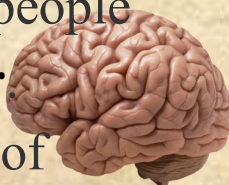
Here are some of the common ones:

- **Your bones.** Bones can become thinner and more brittle in old age, especially in women, sometimes resulting in the fragile bone condition called osteoporosis. Thinning bones and decreasing bone mass can put you at risk for falls that can easily result in broken bones. Be sure to talk with your physician about what you can do to prevent osteoporosis and falls.



- **Your heart.** While a healthy diet and regular exercise can keep your heart healthy, it may become slightly enlarged, your heart rate may lower, and the walls of the heart may thicken.

- **Your brain and nervous system.** Getting older can cause changes in your reflexes and even your senses. While dementia is not a normal consequence of old age, it is common for people to experience some **slight forgetfulness as they get older**. Cells in the brain and nerves can be damaged by the info of plaques and tangles, abnormalities that could lead to dementia.



- **Your digestive system.** As you age, your digestive tract becomes more firm and rigid, and doesn't contract as often. This change can lead to problems such as **constipation**, stomach pain, and feelings of nausea; a better diet can help.



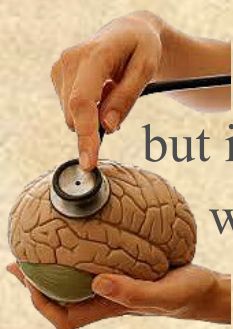
- **Your senses.** You may notice that your vision and hearing aren't quite as sharp as they once were. You may start to lose your sense of taste — flavors may not seem as distinct to you. Your senses of smell and touch may also weaken. Your body is taking longer to react and needs more to stimulate it.



- **Your teeth.** The tough enamel that protects your teeth from decay can start to wear away over the years, leaving you susceptible to cavities. Gum disease is also a concern for older adults. **Good dental hygiene** can protect your teeth and gums. Dry mouth, which is a common side effect of many medications that seniors take, may also be a problem.



- **Your skin.** With old age, your skin loses its elasticity and may start to sag and wrinkle. However, the more you protected your skin from sun damage and smoking when you were younger, the better your skin will look as you get older. Start protecting your skin now to prevent further damage, as well as skin cancer.



Finally, taking care of your physical self is vital, but it's important that you tend to your **emotional health** as well. Reap the rewards of your long life, and enjoy each and every day. Now is the time to savor good health *and* happiness.

Keys to Aging Well

While maintaining your physical health is important to **healthy aging**, it's also key to value the experience and maturity you gain with advancing years. Practicing healthy habits throughout your life is ideal, but it's never too late to reap the benefits of taking good care of yourself, even as you get older.

Here are some healthy aging tips that are good advice at any stage of life:

- Stay physically active with regular exercise.
- Stay socially active with friends and family and within your community.
- Eat a healthy, well-balanced diet — dump the junk food in favor of fiber-rich, low-fat, and low-cholesterol eating.
- Don't neglect yourself: Regular check-ups with your doctor, dentist, and optometrist are even more important now.
- Take all medications as directed by your doctor.
- Limit alcohol consumption and cut out smoking.
- Get the sleep that your body needs.

6 Քայլեր Առողջ և Երջանիկ Ծերանալու

Ծերանալու ընթացքին թե դրական և թե ժխտական բաներ կը պատահին ձեր մարմնին: Գիտե՛ք ինչ՞ են անոնք և ըստ այժմ քայլեր առնե՛ք:

Շատ տարբեր բաներ կը պատահին ձեր մարմնին. Ձեր մորթը, ոսկորները և նոյնիսկ ձեր ուղիղը տարբեր ձևով կ'աշխատի:

Տարիքի հետ այս փոփոխությունները, ձեզի համար անակնկալ թող չ'ըլլան:

- **Ոսկորները:** ոսկորները կը սկսին բարակնալ և ավելի փխրուն դառնալ, մասնաւորաբար կիներու մօտ, երբեմն դիւրաբեկ, դիւրին կտրուող վիճակներ, որ կը կոչուի Osteoporosis. կը բարակնան ոսկորները և երբ իյնաք, շատ դիւրաւ կը կտրուին: Այս մասին խօսեցե՛ք ձեր բժիշկին հետ. Հարցուցե՛ք թե ինչ՞ կրնաք ընել առաջքը առնելու համար:
- **Սիրտը:** Առողջարար ուտելը և կանոնաւոր մարզանքը կրնայ ձեր սիրտը լաւ վիճակի մէջ պահել, սակայն երբ տարիքը առնե՛ք սիրտը կը լայնայ, սրտին զարկերը կը դանդաղին և կրնայ ձեր սրտին պատերը կարծրանայ:
- **Ուղեղը և Ջղային Դրութիւնը:** երբ կը ծերանաք, հակադձութիւնները (reflexes) և զքայարանքները կը դանդաղին հակառակ որ “Dementia”ն անպայման տարիքի հետ կապ չ'ունի, բայց մոռացութեան վիճակներ կը նկատուին ծերերու մօտ: Ժամանակի ընթացքին ուղեղին բջիջները և ջիղերը կը չորնան և այսպիսով կ'երթաք դէպի Dementia:
- **Մարսողական Գործարանները:** երբ կը ծերանաք մարսողական գործարանները ավելի կարծր և ճկուն չեն ըլլար, և լաւ չեն աշխատիր. Այս ձևով կրնաք պնդութիւն, ստամոքսի ցաւեր և սիրտխառնուք ունենալ: Պետք է ուշադիր ուտել:
- **Զգայարանքները:** կը նկատե՛ք որ երբեմն ձեր տեսողութիւնը և լսողութիւնը առաջուայ պէս լաւ չէ, հոտառութիւնը, բերանի համը և ձեռքի մատներու զգալը, ասոնք ալ կը տկարանան:
- **Ակոսները:** ձեր ակոսները պատող և պաշտպանող կարծր նիւթը enamel-ը տարիներու ընթացքին կը փտտին, ասոր հետեւանք, ակոսներուն մէջ փոս կ'ըլլան: Լինտերուն հիւանդութիւնն ալ խնդիր է: Չոր բերանն ալ, երբ տեսակաւոր և շատ դեղեր առնե՛ք, բերանը կը չորնայ և անհանգիստ կ'ընէ ձեզի. Այս ալ իր կարգին խնդիր կրնայ ըլլալ: Միշտ ձեր ակոսները և բերանը վրցինէլ և մաքուր պահելով կրնաք խուսափիլ այս բոլորէն:

- **Մորթը:** երբ կը ծերանաք ձեր մորթը կը կորսնցնէ իր արածգականութիւնը. Ձեր մորթը կը սկսի կնճռոտիլ եւ կախուիլ: Երիտասարդութեան եթէ պաշտպանէիք արեւէն, ծխելէն, աւելի լաւ մորթ կրնայիք ծերութեան ունենալ: Հիմա ուշ չէ, պաշտպանեցէք եւ խնամեցէք ձեր մորթը որ աւելի չի վնասուի եւ մորթի cancer չ'ունենաք:

Լաւ Ծերութիւն ունենալու բանալին

Լաւ ծերութիւն ունենալու համար հետեւեցէք ստորեւ տրուած լաւ խորհուրդներուն

1. կանունաւոր մարզանքներ ըրէք
2. Ընկերային կեանք ունեցէք, բարեկամներով եւ ձեր հարանուանութեան մէջ
3. Կշրուած եւ առողջարար կերէք
4. Ինքզինքնիդ հանդէպ անհոգ մի վառուիք, ձեր աչքի, ակոյի առողջութեան համար գացէք ձեր բժիշկներուն
5. Ձեզի յանձնարարուած դեղերը կանունաւոր առէք
6. Ծխելը ձգեցէք եւ խմիչքը, ալգոլը չափաւորեցէք
7. Ձեր մարմնին պահանջածին չափ քնացէք

Վերջապէս, որքան որ հոգաք ձեր ֆիզիզական առողջութիւնը, կայ նաեւ զգացական առողջութիւնը. Փառք տուէք Աստուծոյ որ ձեզի երկար կեանք պարգեւած է, ամէն մէկ օրը վայլեցէք առողջութեամբ եւ երջանկութեամբ:

Թարգմանութիւն, Ճազլին Արզումանեան

Summer Health Tips for Seniors



Drink plenty of liquids. Drink eight or more 8-ounce glasses per day of water and/or fruit juices every day to stay hydrated.



Avoid caffeinated and alcoholic . Alcohol, soda, coffee and even tea can leave you dehydrated. Plain or flavored water is a good substitute.

Dress appropriately. Wear loose-fitting clothes in natural fabrics like cotton. **Sunblock.** When outdoors, protect your skin from damage by wearing hats, sunglasses and a sunscreen of SPF 30 or higher.



Stay indoors during extreme heat. In extreme heat and high humidity, evaporation is slowed and the body must work extra hard to maintain a normal temperature.



Signs of heat stroke. Know the signs of heat stroke (e.g. flushed face, high body temperature, headache, nausea, rapid pulse, dizziness and confusion) and take immediate action if you feel them coming on.

REMINDER

Please Renew your 2016 Membership. If you have already renewed, we thank you and appreciate your continued support. If you are not a member, please consider joining and help us to continue to provide our services and programs.



Bragging Son Joke

Three old ladies are sitting around a table playing bridge and bragging about their sons. “My Vartkes,” said Hripsime, “Everyone should be so lucky to have a son like my

Vartkes. Once a week he brings me a huge bouquet of flowers, he’s constantly bringing me out to restaurants to eat, if I so much as hint that I want something the next morning it’s on my doorstep.”

“That’s very nice about your Vartkes”, says Hasmig. “But with all due respect, when I think about the way my Dikran takes care of me, it just can’t compare. Every morning as soon as I wake up he greets me with bacon and Armenian coffee. Every lunch he comes over and cooks me a gourmet lunch, and every supper he brings me to his house for supper, he truly treats me like a queen.”

“WELL!” Says Surpouhie “I don’t want to make any of you feel bad or anything, but wait until you hear about my Khosrov, twice a week he pays someone \$200 an hour just so he can lie on their couch and talk to them, and who do you think he speaks about at those prices? Asks Surpouhie with a big excited double chin smile, “I’ll tell you who he speaks about! ALL HE SPEAKS ABOUT IS ME!”





July Birthdays

Wartkes Hagopian ~ July 1

Annik Mulroy ~ July 8

Marie Mamalian ~ July 11

Sona Dakessian ~ July 11

Barbara Morjig ~ July 15

Chake Keuroghlian ~ July 18

Sossé Marek ~ July 19

Judy White ~ July 21

Aida Mirigian ~ July 24



August Birthdays

Hermine Kouyoumdjian ~ August 2

Lillian Mardikian ~ August 5

Elise Kazanjian ~ August 9

Mary Harmandarian ~ August 10

Knar Mooradian ~ August 10

Mitzi Jardarian ~ August 14

Lucy Mirigian ~ August 15

Sara Matossian ~ August 17

Richard Barberian ~ August 21

Dorothy Svihovec ~ August 21

Ardemis Hovanessian ~ August 24

Margaret Avdoian ~ August 31

Condolences



Our deepest sympathies to Mrs. Sonia Dakessian on the passing of her beloved, Husband, **Mr. Suren Dakessian.**

Our deepest sympathies to Mari Suzmeian and Suzmeian Family on the passing of her beloved Mother **Mrs. Vartouhi Suzmeian**



May God Bless their souls.

Աստուած հոգինին լուսաւոր է:



Tuesday, July 5 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474

Tuesday, July 19 ~ Excursion to Red Hawk Casino,

Tuesday, August 2 ~ NorCal Hye Days, (650) 697-7474

September 9-11 ~ St Gregory Annual Bazaar & Food Festival,

September 18 & 19 ~ St. Andrew Annual Food Festival,

September 30 & October 1 ~ St. Vartan Annual Food Festival,

October 22 & 23 ~ St. John Annual Food Festival,

November 12 ~ Calvary Armenian Church Annual Food Festival,