



SENIOR CROSSROADS  
ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ  
September/October 2016

"HYE DAYS"

Tuesday, September 6, 2016

10am ~ 3pm

Coffee, Tea & Snacks

Sponsored By:

Mr. & Mrs. George and Verjen Shakour

(In Memory of Artin & Baizar Sohoian And Sisters)



Presentation:

Dr. Stephen Sarafian

Physical and Mental Wellness

Lunch ...

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474





# Happy Halloween

## "HYPE DAYS"

Tuesday, October 4, 2016



10am ~ 3pm  
Coffee, Tea & Snacks

Sponsored By:

Koujakian and Mirigian Families  
(In Honor of Mrs. Lucy Mirigian)

Presentation:

Christina Ardemis

"Get Organized To  
Simplify Your Life and Relieve your  
Stress"

Lunch ...

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474





# 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*

*Shavaarsh Hazarabdian ~ October 12*

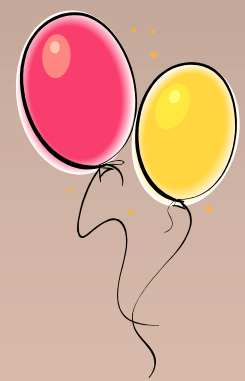
*Mardig Chanchanian ~ October 18*

*Shake Ozabal ~ October 21*

*Peron Boghossian ~ October 24*

*Yvette Rassam ~ October 27*

ՀԱՆՐԱՊԵՏԱՆԻ ՏԱՆՏԵՂԱՐԱՆ





# With Heartfelt *Sympathy*



Our deepest sympathies to Gregory Sahakian and Michael Sahakian, and their mother, his sister Anahit Sarkisian, their relatives and friends on the passing of their beloved Father, and Brother, **Mr. Ara Sahakian.**



Our deepest sympathies to Suzanne Vasgerdsian and Family, Barry Toomajian and Family on the passing of their beloved Mother, Grandmother and Great Grandmother **Mrs. Diana Toomajian.**





# Our Appreciation To:



*Mrs. Elo Aslanian for sponsoring NorCal's Annual Picnic at White Barn Project in Petaluma on June 14, 2016 in memory of her husband Mr. Edward Aslanian's first anniversary.*

*Everyone enjoyed mezza and delicious BBQ luncheon. The seniors enjoyed the games that were organized by Garo Mirigian.*

*Thank you to Mrs. Elo Aslanian for her generosity and continued support.*

**Շատ Շնորհակալ Եմք**







SENIOR CROSSROADS  
 ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ  
 September/October 2016



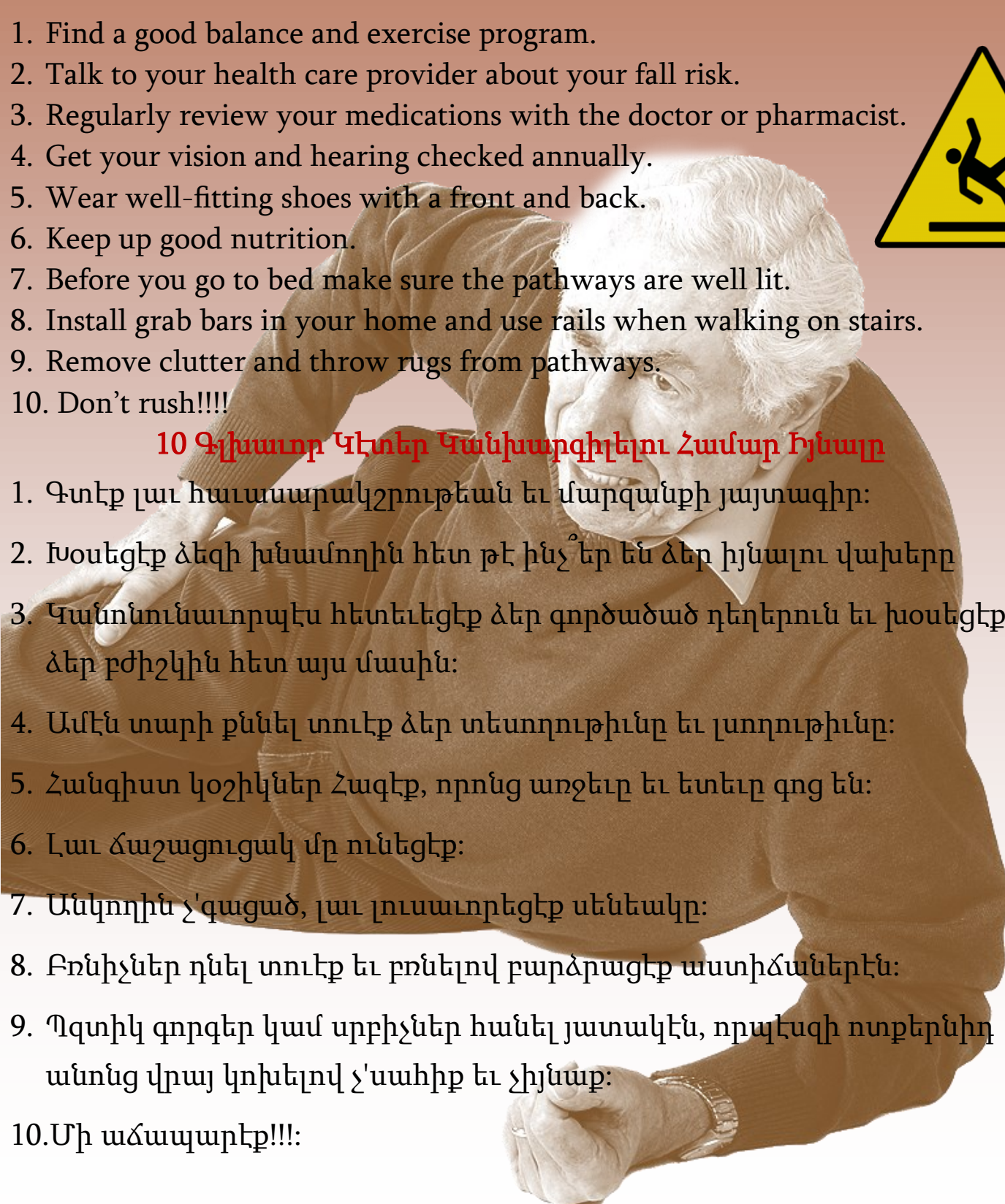
**Top 10 Fall Prevention Tips.**

1. Find a good balance and exercise program.
2. Talk to your health care provider about your fall risk.
3. Regularly review your medications with the doctor or pharmacist.
4. Get your vision and hearing checked annually.
5. Wear well-fitting shoes with a front and back.
6. Keep up good nutrition.
7. Before you go to bed make sure the pathways are well lit.
8. Install grab bars in your home and use rails when walking on stairs.
9. Remove clutter and throw rugs from pathways.
10. Don't rush!!!!



**10 Գլխավոր Կետեր Կանխարգիլելու Համար Իյնալը**

1. Գտեք լաւ հաւասարակշռութեան եւ մարզանքի յայտագիր:
2. Խօսեցէք ձեզի ինամողին հետ թէ ինչ՞ էր են ձեր իյնալու վախերը
3. Կանոնունաւորապէս հետեւեցէք ձեր գործածած դեղերուն եւ խօսեցէք ձեր բժիշկին հետ այս մասին:
4. Ամէն տարի քննել տուէք ձեր տեսողութիւնը եւ լսողութիւնը:
5. Հանգիստ կօշիկներ Հագէք, որոնց առջելը եւ ետելը գոց են:
6. Լաւ ճաշացուցակ մը ունեցէք:
7. Անկողին չ'գացած, լաւ լուսաւորեցէք սենեակը:
8. Բռնիչներ դնել տուէք եւ բռնելով բարձրացէք աստիճաներէն:
9. Պզտիկ գորգեր կամ սրբիչներ հանել յատակէն, որպէսզի ոտքերնիդ անոնց վրայ կոխելով չ'սահիք եւ չիյնաք:
10. Մի աճապարէք!!!!:



# Getting Up from A Fall

If you have fallen, take several deep breaths before trying to stand up. Assess the situation and determine if you are hurt. If you believe you are injured, don't attempt to get up. Instead, call 911. But if you feel strong enough to get up, follow these steps.

Երբ ինկած էք գետին, քանի մը խոր եւ երկար շունչ առէք, ոտքի ելլել չ'փորձած. Քննեցէք ինքզինքնիդ, տեսնելու համար թէ կը ցաւ ի, վիրաւորու՞ած էք. Մի փորձէք ոտքի ելլել, կանչեցէք 911. Բայց եթէ կը վստահիք որ կրնաք առանձին ոտքի ելլել, հետեւեալ ձեռնով ըրէք:

1. Try to fall on your side or buttocks. Roll over naturally, turning your head in the direction of the roll.

Փորձեցէք կողի վրայ իյնալ կամ յետոյքի:

2. If you can, crawl to strong, stable furniture like a chair, and pull yourself up. Approach the chair from the front and put both hands on the seat. Of the chair.

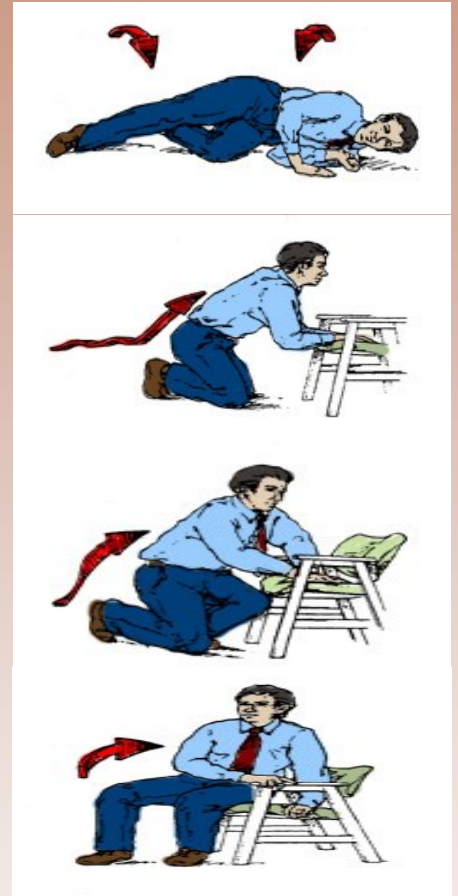
Եթէ կրնաք սողալ եւ զօրաւոր աթոռ կամ արարկայ մը գտնել եւ անոր յենելով ոտքի ելլել:

3. Slowly begin to rise. Bend whichever knee is stronger and keep your other knee on the floor.

Կամաց-կամաց ոտքի ելլել փորձեցէք, որ՞ ծունկը որ զօրաւոր կ'զգաք, անոր ոյժ տալով բարձրացէք միւս ծունկը գետինը դրէք:

4. Slowly twist around and sit in the chair.

Կամաց մը շրջելով նստեցէք աթոռին վրայ:



If you have difficulty getting up from the floor or have had a fall, consider getting an Emergency Alert System. Most have waterproof bracelets/pendants that are meant to be worn at all times—even in the shower and to bed at night. Also, there are alert systems with GPS tracking that can pinpoint your exact location should you need help outside your home.

Մտացէք ունենալ “Emergency Alert System” որը կրնաք ապարանչանի պէս կամ վիզէն կախուած դնել: Կրնաք նոյնիսկ լոզնալու ատեն վրանիդ պահել, կամ քնանալ անոր հետ: Առանձին ապրող ծերերուն համար կարելոր է այսպիսի գործիքներ ունենալ:



## Bay Area Community Calendar 2016

- ◆ **Tuesday, September 6 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **September 9, 10 & 11 ~ St Gregory Annual Bazaar & Food Festival,**
- ◆ **September 18 & 19 ~ St. Andrew Annual Food Festival,**
- ◆ **September 30 & October 1 ~ St. Vartan Annual Food Festival**
- ◆ **Tuesday, October 4 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **October 22 & 23 ~ St. John Annual Food Festival,**
- ◆ **Tuesday, November 1 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **November 12 ~ Calvary Armenian Congregational Church Annual Food Festival**



### 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