

# SENIOR CROSSROADS

## ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

### July/August 2018

## EXCURSION ~ ~ ~ ~ Շրջապտոյս

### Cache Creek Casino

Monday, July 23, 2018

Join us for a fun 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 17**, (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

Երկուշաբթի, Յուլիս 23, 2018

Միացե՛ք մեզի հաճելի օր մը անցնելու որ պիտի ըլլայ դէպի Քէշ Քրիք Քըսինս 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 ուտելիքի, \$15.00 մեքենայի խաղի համար: Կէսօրուայ ճաշը իւրաքանչիւրը կրնաք ընտրել տարբեր ճաշարաններէն, իրեն ուզածին հարմար: Ապահովելու համար հեռաձայնեցէ՛ք մինչեւ **Յուլիս 17 (650) 697-7474.**

Պայմանագրի Ձևջում: Ոչ ձեր վճարումը չի պիտի վերադարձուի, բացի եթէ ուրիշ անձ մը գտնուի ձեր տեղը: Բերէ՛ք ձեր հետ ID-ի գարպը:



### Pickup Locations

- East Bay:** St. Vartan Church -leave 9 :15 a.m./ apprx.- return 5.00 p.m. appx.
- Stones Town Shopping Center** - Leave 8:30 a.m. - Return 6:00 p.m./apprx.
- San Francisco:** Masonic Lodge(855 Brotherhood Way) -Leave 8:45 am. Return appx. 6:00pm
- Cupertino/South Bay:** Call for transportation

# "HIYE DAYS



*NOTE— Second Tuesday*

**Tuesday, July 10, 2018**

10 am ~ 3 pm

Coffee, Tea & Snack

Sponsored by:

Mr. & Mr. Armen and Rita  
Bagdasarian

(On the Occasion of their  
50th Wedding Anniversary)

Presentation:

Mr. Ray Hill  
“Hearing Loss”



Lunch.....Fun & Games

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

# "HYE DAYS"

Tuesday, August 7, 2018

10:30 am ~ 3 pm



Join Us to Celebrate

## Lucy Mirigian's 112th Birthday

**At:**

**Mr. & Mrs. Garo and Aida  
Mirigian's House at  
4417 Cordova Place, Fremont**

**Sponsored By:**

**Koujakian and Mirigian Families**



### Musical Program

Keta Bill & The Flying Salvias

(Henry and Kathleen Salvia)





# July Birthdays

Wartkes Hagopian ~ July 1

Annik Mulroy ~ July 8

Marie Mamalian ~ 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 Harapetian ~ August 10

Kitty Keller ~ August 12

Mitzi Jardarian ~ August 14

Siran Daldalian ~ August 15

Lucy Mirigian ~ August 15

Sara Matossian ~ August 17

Richard Barberian ~ August 21

Dorothy Svihovec ~ August 21

Ardemis Hovanessian ~ August 24

Margaret Avdoian ~ August 31

Anna Azizian ~ August 31



# *Condolences*



Our deepest sympathies to the Markarian family members, Emma, Ani and Armine, relatives and friends on the passing of their father, grandfather and great grandfather: **Serobion Serop Markarian** on May 10.

Our deepest sympathies to Katherine, Daron and Kapeghian Family on the passing of their beloved Mother and Grandmother, **Mrs. Zarouhi Kapeghian**.

Our deepest sympathies to the Tutundjian Family on the passing of **Mrs. Anjel Tutundjian**

Our deepest sympathies to the Abyad Family on the passing of **Mr. Norman Abyad**.



*May God Bless their souls.*

*Աստուած հոգիներն լուսաւոր է:*



# 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.



# SENIOR CROSSROADS

## ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

### July/August 2018

## *Move more every day to combat a sitting lifestyle*

The older we get, the more likely we are to lapse into a sitting lifestyle. In fact, an estimated 67% of older adults report sitting for more than eight hours per day, and only 28% to 34% of adults ages 65 to 74 are physically active, according to the Department of Health and Human Services.

### **The dangers of a sitting lifestyle**

A sitting life can affect your health in ways you may not realize. For example, prolonged sitting, like spending hours watching television, can increase your chance of developing venous thrombosis (potentially fatal blood clots that form in the deep veins of the legs), according to a study of more than 15,000 people. In fact, people who watched television the most had a 70% greater risk of suffering from venous thrombosis compared with those who never or seldom watched TV.

Extra movement during the day can have a big impact. For instance, simply standing more can help you lose weight and keep it off, according to a review published in the *European Journal of Preventive Cardiology*.

Everyday activities that incorporate more walking also can build up your leg muscles, which may help you live longer. Researchers have found that loss of leg muscle strength and mass is associated with slower walking speeds among older adults. Slower speeds are linked to a lower 10-year survival rate for people after age 75.

### **Simple ways to move more every day**

One way to fight the health risks of a sitting lifestyle is to work small bits of exercise into your daily routine. Even if you aren't sweating or feeling like you're working hard, you are still moving your arms and legs, stimulating your muscles, and working your joints.

Focus on adding just 30 minutes of extra activity into your day, three days a week. You can break it down into smaller segments, too, like 10 minutes in the morning, afternoon, and evening. Here are some strategies to help you move more every day:

Walk for five minutes every two hours.

Get up and walk around or march in place during TV commercials.

Do a few sets of heel raises, where you stand on your toes. Try it while you brush your teeth or make breakfast.

Always stand or walk around when you're on the phone.

Do a set or two of push-ups against the kitchen counter. Your body weight is always a good way to strengthen muscles.

Use soup cans as dumbbells and do 10 to 20 reps of biceps curls.

Perform up to 10 reps of stand-and-sit exercises, where you rise from a chair without using your arms and then sit down again to complete one rep.



# SENIOR CROSSROADS

## ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

### July/August 2018

#### Առօրեայ ջանք պետք է ընել երկար ատեն նստած մնալու դեմ

Որքան կը ծերանանք, այդքան նստիլ կը սիրենք: 67%-ը յառաջացած տարեցները կը սիրեն նստած մնալ: Իսկ 28-37%-ը 65-74 տարիքներուն, աւելի շարժուն եւ գործօն են:

Երկար ատեն նստած մնալու վնասները մեր վրայ կ'ազդեն առանց մեր գիտակցութեան: Ժամերով TV-ին առջեւ նստած մնալով մեր ոտքերուն մէջի արիւնը կը թանձրանայ եւ այդպիսով արիւնախճում “clot-”ներ կը կազմուին, որոնք շատ վտանգաւոր են: 15,000 մարդոց վրայ փորձեր ընելով երեւան եկած է որ, այն անձերը որոնք ժամերով TV-ին առջեւ նստած կը մնան աւելի արեան թանձրացում եւ արիւնախճում “clot-”ներ ունեցած են, քան անոնք որոնք քիչ կամ երբեք չեն նստած TV-ին առջեւ ժամերով:

Օրուայ ընթացքին եթէ մեր նստած տեղէն քանի մը անգամ ոտքի ելլենք, առանց նպատակի եւ ետ նստինք, թէ քիչ մը ծանրութիւն կը կորսնցնենք, թէ ալ արեան երակներուն մէջ թանձրացում չ'ըլլար:

Ամէն գործունէութիւն, որուն մէջ քալել կայ, շատ օգտակար է ոտքերուն մկաններուն համար: Քալելը կը զօրացնէ ոտքի մկանները եւ կ'օգնէ աւելի երկար ապրելու:

Քանի մը թելադրանքներ օրական տան մէջ թեթեւ մարզանք-քալելներու

- Տան մէջ կրնաք 5 վարկեան քալել իւրաքանչիւր 2 ժամը անգամ մը
- TV-ի ծանուցումներու ատեն ելէք ոտքի եւ քալեցէք
- Ակոյ վրձինած կամ նախաճաշի ատեն ոտքի մատներուն վրայ կայնեցէք ապա կռունկի
- Հեռաձայնով խօսած ժամանակ կայնած կամ տան մէջ քալելով խօսեցէք
- Խոհանոցի քարէն բռնած քանի մը անգամ ծռեցէք-ելէք...անշուշտ եթէ կարենաք
- Օրուայ ընթացքին աթոռին վրայ նստիլ-ելլելով փորձը ըրէք առանց տեղէ մը բռնելու

# REMINDER

Please Renew your 2018 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.

## Bay Area Community Calendar

- ◆ **Tuesday, July 10 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **Monday, July 23 ~ NorCal Hye Excursion to Cache Creek RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **Tuesday, August 7 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **September 7 & 8 ~ St. Andrews Armenian Church Food Festival**
- ◆ **Tuesday, September 11 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **September 14, 15, 16 ~ St. Gregory Armenian Church Food Festival**
- ◆ **Tuesday, October 2 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **October 20 & 21 ~ St. John Armenian Church Food Festival**
- ◆ **Tuesday, November 6 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **Saturday, November 10 ~ Calvary Armenian Congregational Church Food Festival**
- ◆ **Tuesday, December 5 ~ NorCal Annual Christmas Party at St. John Armenian Church RSVP (650) 697-7474**

January							February							March							April						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
31	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	29	30	1	2	3	4	5

May							June							July							August						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1

September							October							November							December						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
26	27	28	29	30	31	1	30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6															30	31	1	2	3	4	5