



SENIOR CROSSROADS ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

September/October 2016





Happy Halloween

"HYPE DAYS"

Tuesday, October 4, 2022

10 am ~ 3 pm

Coffee, Tea & Snack

Sponsored by:



NorCal Ladies Auxiliary
(Celebration of life for
Carol Rustigian)



Lunch.....Fun & Games

Bingo and more fun



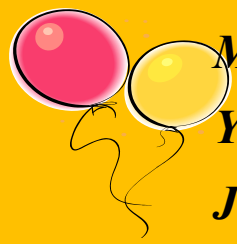
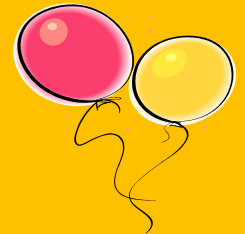
RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474



HAPPY BIRTHDAY

- Rita Bagdasarian ~ September 1*
- Vigen Khachooni ~ September 1*
- Nurhan Donikian ~ September 10*
- Mary Donikian ~ September 11*
- Adrine Hasinski ~ September 13*
- Roz Mashoian ~ September 13*
- Hermine Keshishyan ~ September 16*
- Miriam Meguerditchian ~ September 22*
- Meline Mekhdjian ~ September 26*
- Caline Soghikian ~ September 30*
- Mardig Chanchanian ~ October 18*
- Minasian Silvia ~ October 21*
- Yvette Rassam ~ October 27*
- Judy Jingirian ~ October 29*



ՀԱՆՐԱԿԱԼՈՐ ՏԱՐԵԴԱՐՆԸ



With Heartfelt
Sympathy



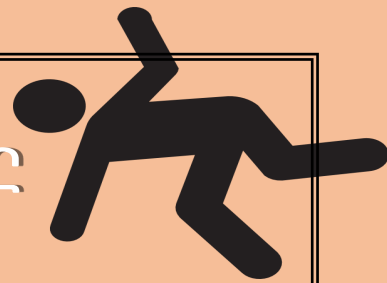
We are saddened to announce the untimely passing of **Lawrence Vaughn Chang**. Our deepest sympathies to his Mother, Carole Mazmanian Chang and his brother James Chang and family.

May God Bless his soul. Աստուած հոգին լուսաւոր է:





SENIOR CROSSROADS
 ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ
 September/October 2016



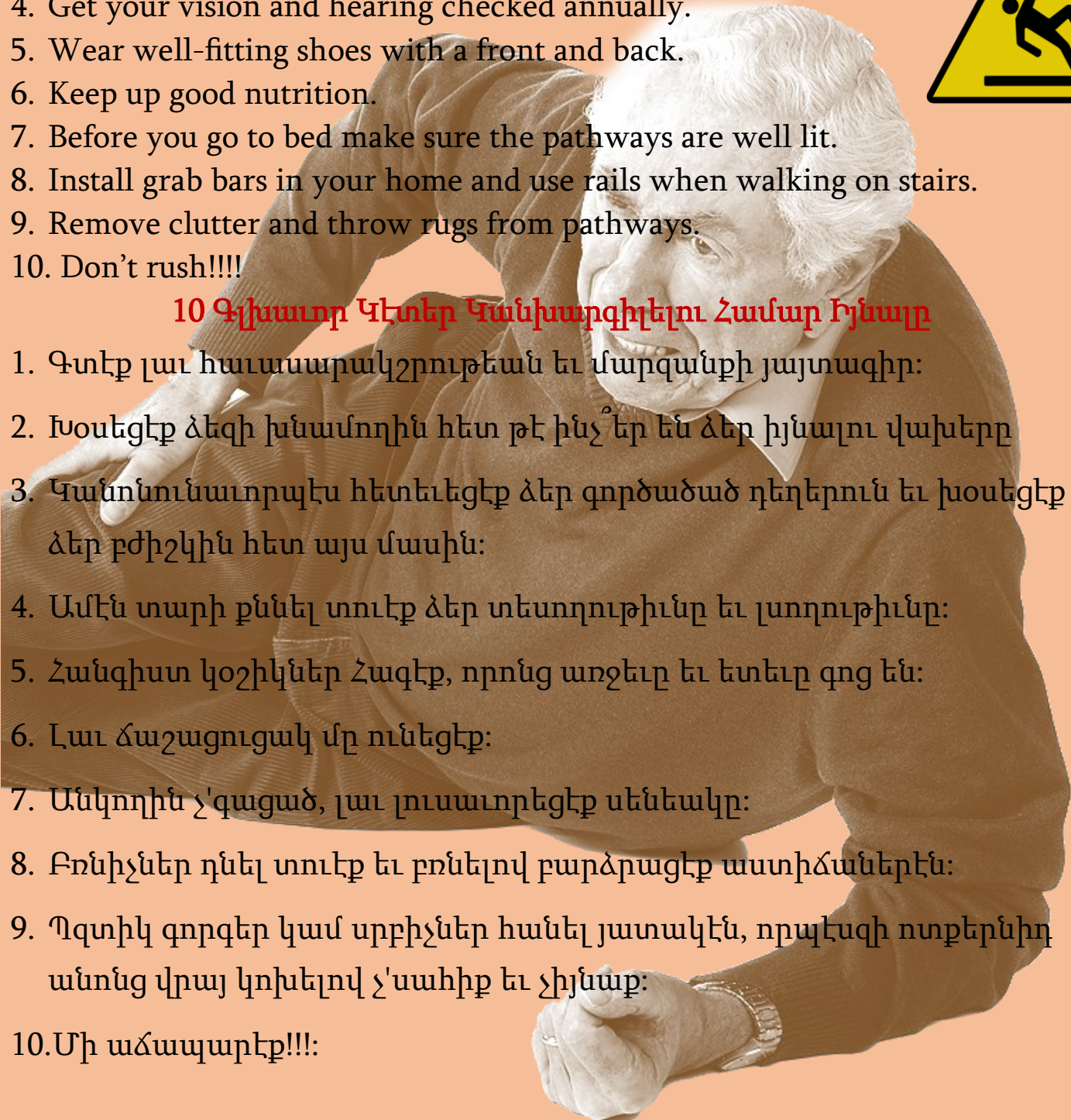
Top 10 Fall Prevention Tips.

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 Կէտեր Կանխարգիլելու Համար Իյնալը

1. Գտէք լաւ հաւասարակշռութեան եւ մարզանքի յայտագիր:
2. Խօսեցէք ձեզի ինամողին հետ թէ ինչ էր են ձեր իյնալու վախերը
3. Կանոնաւորապէս 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.

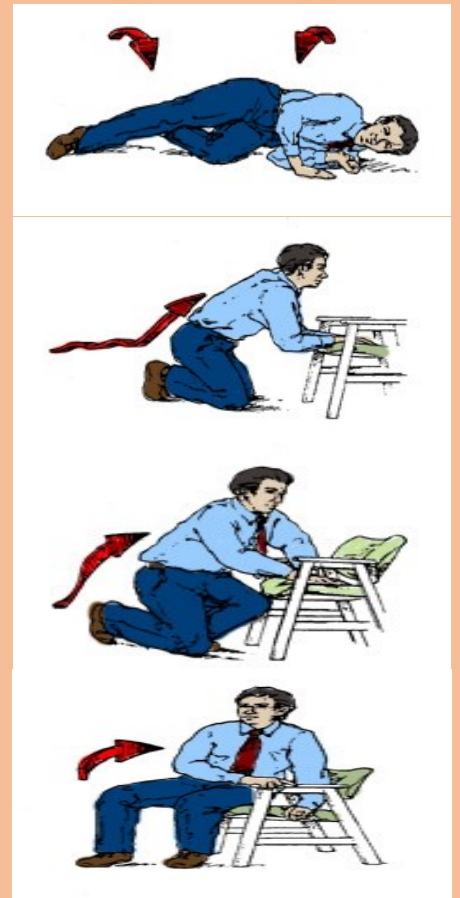
Եթէ կրնաք սողալ եւ զօրաւոր աթոռ կամ արարկայ մը գտնել եւ անոր յենելով ոտքի ելլել:

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 կարելու է այսպիսի գործիքներ ունենալ:



Bay Area Community Calendar 2016

Tuesday, September 13 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474

- ◆ September 10 ~ St. Andrews Armenian Church Food Festival
- ◆ September 17 & 18 ~ St. Gregory Armenian Church Food Festival
- ◆ Tuesday, October 4 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ◆ October 7 & 8 ~ St. Vartan Armenian Church Food Festival
- ◆ Tuesday, November 1 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ◆ **Tuesday, December 6 ~ NorCal's Annual Christmas Luncheon *SAVE THE DATE***

Please visit NorCal's website

www.armenianseniorservices.org

For all our information, announcements and photos



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