



Happy Halloween



Happy
Thanksgiving



MERRY CHRISTMAS



SENIOR CROSSROADS
ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ
November / December 2022

“HYE DAYS”

*BE
grateful*

Tuesday, November 1, 2022, 10 am ~ 3 pm

Coffee, Tea & Snack

Sponsored by:

Mrs. Sonia Lioneti and
Mr. & Mrs. Harry Glorikian
(In Memory of their Parents,
Kegham & Elizabetta Glorikian)

Presentation:

Mr. Tigran Antonian
“Safety Tips For Seniors”

Lunch.....Fun & Games

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474





SENIOR CROSSROADS
ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ
November / December 2022



THERE WILL BE NO
HYE DAYS
IN DECEMBER



***** Please note *****

“Hye Days”

Tuesday, January 10, 2023

We will celebrate Armenian
Christmas and New Year!





NorCal's Annual Christmas Luncheon

Join us to celebrate the Holiday Season

Tuesday, December 6, 2022 ~ 10:30 am ~ 3:00 pm

At: Saroyan Hall

825 Brotherhood Way, San Francisco

Coffee Hour

Christmas Message

Very Rev. Father Smpad Saboundjian Paster

St. Gregory Armenian Apostolic Church

Luncheon Hosted by

St. Gregory Armenian Church Ladies Auxiliary

Musical Program Piano Selections ~ Mihran Kassabian

Visit from Santa

Lots of Christmas Cheer!!!

For reservations please call NorCal office by November 29

650-697-7474

Christmas Angels And Donations are Graciously Appreciated





SENIOR CROSSROADS
ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ
November / December 2022



If you wish to be a sponsor or be a speaker for the “Hye Days” program 2023 please call the NorCal Office

(650) 697-7474





HAPPY BIRTHDAY

Aida Chabo ~ November 8

Sylvia Cherezian ~ November 10

Sonia Shabayyan ~ November 13

Ralph Kazanjain ~ November 21

Sylvia Alam ~ November 29

Joyce August ~ November 30



Berjouhi Zobian ~ December 6

Aida Malenjake ~ 8

Martin Kapa ~ December 15

Juan Arsenian ~ December 22

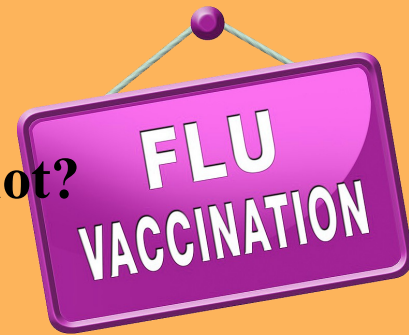
Hasmig Ghahramanian ~ December 24

Nurisa Mazlumian ~ December 25

Yeranoui Cholakyan ~ December 31



When is the best time for a flu shot? Before or during flu season?



The best time for a flu shot is *before* flu season. According to the CDC, everyone 6 months of age and older should get their annual flu vaccine as soon as it is available. Vaccination before December is best since this timing ensures that protective antibodies are in place before flu activity is typically at its highest.

For more information , please visit CDC site.

<http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>

Here are some ways to avoid getting the flu and passing to others:

- Wash your hands often with soap and water.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Avoid close contact with sick people.
- Practice good health habits (get adequate sleep, exercise, eat healthy, and drink plenty of fluids).
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze.
- If you have the flu, stay at home for at least 24 hours after your fever has returned to normal without the use of fever-reducing medications.



Guide to Senior Health and Wellness (Part 1)

The National Institute on Aging provides significant support that creating a positive health routine can help you and your loved ones feel less chronic pain, lower depression, sleep better, have a better memory and achieve greater mobility.

Of course, healthy living cannot be achieved by medication or diet alone. It is a lifestyle that requires dedicated action to overall mental and physical stimulation. Older people can live fulfilling lives as they age if they take initiative and are encouraged to live in a healthy way. There are 4 areas of focus that will help achieve wellness.

- **Nutrition**
- **Exercise**
- **Social Involvement**
- **Mental Health**

NUTRITION - Senior Health

Staying healthy includes a focus on a healthy diet. Proper nutrition increases mental acuteness, boosts immune systems, helps people recover from injuries faster, and helps manage chronic health problems better.

Eating right is a fundamental part of overall wellness. National guidelines recommend eating natural foods, focusing your diet on fruits and vegetables and whole grains. Focus on eating a well-balanced diet that focuses on eating more natural food. In addition, seniors should consume less calories because of lower caloric output and slower metabolism, and more antioxidants to fight off age-related disease. A healthy diet should now include: protein, carbohydrates, fiber, fats and fluids.

Protein: Helps maintain and repair muscles, nails and skin. It is also an important nutrient in recovery from injuries. You can get protein from poultry, meat, fish, lentils, nuts, seeds, eggs and cheese. You can also get it from dark green vegetables.

Carbohydrates: Help internal organs function properly and help maintain energy levels. You can get carbohydrates from fruits, vegetables, low fat dairy products and whole grains.

Fiber: Helps maintain the dietary track, and is proven to lower blood pressure, cholesterol and maintain blood sugar. You can get fiber from whole grain products, fruits, vegetables and beans.

Healthy Fats: Healthy fats help maintain energy levels and protect cells.

Healthy fats can be found in some fish, oils, nuts, and food fortified with omega-3 fatty acids.

Fluids: Staying hydrated is the only way the rest of the nutrients can do their jobs. Fluids also help maintain a proper body temperature. Water is the best fluid for your body, but you can also get nutrients and antioxidants from green tea and fruit/vegetable juices.

(to be Cont'd in the next issue)



Թելադրանքներ, Երեցներու Առողջութեան եւ Բարօրութեան Համար (Մաս 1)

Ազգային Հիմնարկը ծերացողներով եւ անոնց արօրեայով մտահոգ, կուզէ օգտակար թելադրանքներ ընել որպէսզի նուազ մտահոգութիւն ունենան, աւելի լաւ քնանան, աւելի լաւ յիշողութիւն ունենան եւ լաւ շարժումներ:

Առողջ ապրելու համար դեղեր առնել եւ ուտելիքներուն ուշադրութիւն ընելը չի բաւեր:
Ապրելակերպի որոշ ձեւերով երեցները կրնան բարելաւել իրենց առողջութիւնը:

Կան չորս միջոցներ, որոնց հետեւալով կրնան բարօր կեանք մը ունենալ:

Մննդականոն

Առողջ ապրելու համար որոշ ուտելիքներու վրայ կեդրոնանալ. Որոնք կը զօրացնեն մեր մարմինը, դիմագրաւելու վերքերու, “քրոնիք” հիւանդութիւններու եւայլն: Բնական ուտելիքներ, օրինակ պտուղ, բանջարեղէն, հնտեղէն եւայլն. Պէտք ունին նաեւ, պրօտէին “protein”, բնածխաջրատ “carbohydrates”, ֆայպր “fiber”, իւղ եւ հեղուկի:

- **Պրօտէին “Protein”:** Կը գտնուի հաւի, միսի, ձուկի, ոսպի, պիստակեղենի, հաւկիթի եւ պանիրի մէջ: Նաեւ գոց կանաչ բանջարեղեններու մէջ:

- **Բնածխաջրատ “Carbohydrates”:** Կ’օգնէ որ մեր ներքին գործարանները լաւ աշխատին. Այս նիւթը կը գտնուի պտուղներու բանջարեղեններու եւ հնտեղեններու մէջ:

- **Ֆայպր “Fiber”:** Այս նիւթը կ’օգնէ լաւ մարսողութեան եւ արեան ճնշումի բարելաւման:

- **Իւղեր:** Առողջարար իւղեր, կ’օգնեն մարմնի բջիջները առողջ պահելու, այս իւղիւրը կը գտնուին կարգ մը ձուկերու, իւղերու, պիստակներու մէջ: Նաեւ omega 3-իւղով զօրակցուած ուտելիքներու մէջ:

- **Հեղուկ:** Մարմինը պէտք ունի հեղուկի որպէսզի բոլոր մարմնի գործարանները աւելի լաւ աշխատին եւ մարմնի ջերմաստիճանը բնական մնայ: Ջուրը ամենալաւ հեղուկն է մեր մարմնին համար: Կրնաք նաեւ գործածել կանաչ թէյ, պտուղի եւ բանջարեղենի ջուր, ասոնք ոգտակար եւ հականեխիչ դերը ունին մեր մարմնին մէջ: (Շար. յաջորդ թերթիկին մէջ)



Medicare Open Enrollment

During Medicare's annual open enrollment period you can make changes to your coverage for next year.

Medicare open enrollment begins each year on Oct. 15 and ends on Dec. 7.

To get the most from Medicare — and your health coverage — you need to carefully evaluate the costs and benefits of all of your plan options.

If you are satisfied with your current plan, you don't need to do anything.



Medicare Open Գրանցման

Ընթացքում Medicare տարեկան բաց գրանցման ժամանակ , դուք կարող եք փոփոխություններ կատարել Ձեր լուսաբանման համար հաջորդ տարի:

Medicare բաց ընդգրկվածության սկսվում է ամեն տարի հոկտեմբերի 15 - ին եւ ավարտվում է դեկտեմբերի 7 - ին:

Ստանալու առավել Medicare եւ ձեր առողջությունը ծածկույթ - դուք պետք է ուշադիր գնահատել ծախսերը եւ օգուտները ձեր բոլոր պլանի տարբերակները.

Եթե դուք բավարարված եք ձեր ընթացիկ պլանի , դուք չեք պետք է անել մի բան :



*We need Angels for the NorCal Annual
Christmas Luncheon*

On Tuesday, December 6, 2012

If you wish to be an Angel

Please call the office 650-697-7474



SENIOR CROSSROADS

ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

November / December 22

If you have not renewed your NorCal Membership dues
Please do support us by sending in your membership

Reminder

BECOME A
SPONSOR

*We need Angels for the NorCal Annual
Christmas Luncheon
On Tuesday, December 6, 2022
If you wish to be an Angel
Please call the office 650-697-7474*



Pickup Locations

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:

KZV School (825 Brotherhood Way) - **Pick up 9:45 a.m** - Return 3:20 p.m./apprx.



Bay Area Community Calendar 2022 & 2023

- ◆ Tuesday, November 1 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ◆ Tuesday, December 6 ~ NorCal's Annual Christmas Luncheon
- ◆ Tuesday, January 10 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ◆ Tuesday, February 7 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ◆ Tuesday, March 7 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ◆ Tuesday, April 4 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474

Please visit NorCal's website

www.armenianseniorservices.org

For all our information, announcements and photos

Senior Crossroads
NorCal Armenian Senior Services
1818 Gilbreth Road, Suite 132
Burlingame, CA 94010
650-697-7474