

LINDEN HOUSE CHICAGO

JUNE 2018 NEWSLETTER



SPECIAL POINTS OF INTEREST:

- **Coordinator's Corner**
Esquina de la Coordinadora

- **Wellness Corner**
Esquina de Salud

- **Important Numbers to Remember**
Números para recordar

- **Birthdays**
Cumpleaños

- **Manager's Corner**
Esquina de la Administración

- **Activity Calendar**
Calendario de Actividades

ORIGINS OF FATHER'S DAY

The campaign to celebrate the nation's fathers did not meet with the same enthusiasm—perhaps because, as one florist explained, “fathers haven't the same sentimental appeal that mothers have.”

On July 5, 1908, a West Virginia church sponsored the nation's first event explicitly in honor of fathers, a Sunday sermon in memory of the 362 men who had died in the previous December's explosions at the Fairmont Coal Company mines in Monongah, but it was a one-time commemoration and not an annual holiday. The next year, a Spokane, Washington, woman named Sonora Smart Dodd, one of six children raised by a widower, tried to establish an official equivalent to Mother's Day for male parents. She went to local churches, the YMCA, shopkeepers and government officials to drum up support for her idea, and she was successful: Washington State celebrated the nation's first statewide Father's Day on June 19, 1910. Slowly, the holiday spread. In 1916, President Wilson honored the day by using telegraph signals to unfurl a flag in Spokane when he pressed a button in Washington, D.C. In 1924, President Calvin Coolidge urged state governments to observe Father's Day.

Today, the day honoring fathers is celebrated in the United States on the third Sunday of June. In other countries—especially in Europe and Latin America—fathers are honored on St. Joseph's Day, a traditional Catholic holiday that falls on March 19.



Estados Unidos: Cuna del Día del Padre

El 5 de julio de 1908, en una iglesia de West Virginia, se celebró un evento en honor a todos los padres y en especial en memoria a los 362 hombres que murieron producto de una explosión en las minas de carbón de la empresa Farimont Monohag en diciembre de 1907. Fue la primera vez que se realizó una celebración por los padres, y quizá sea el origen del Día del Padre, sin embargo, fue una celebración esporádica y no anual.

La creación en 1908 gracias a Anna Jarvis del Día de la Madre trajo consigo muchos cuestionamientos, pero también deseos de crear un día para los padres. Al siguiente año en 1909, en Washington una mujer llamada Sonora Smart Dodd, hija de un padre viudo quiso establecer una celebración equivalente al día de las madres, para así honrar a su padre y honrar todo el esfuerzo que hizo para cuidar a sus 6 hijos ¡Y lo consiguió! En 1910, el 19 de julio se celebró el Día del Padre.

Diabetic Eye Problems

Also called: Diabetic retinopathy

if you have diabetes, your blood glucose, or blood sugar, levels are too high. Over time, this can damage your eyes. The most common problem is diabetic retinopathy. It is a leading cause of blindness in American adults.

Your retina is the light-sensitive tissue at the back of your eye. You need a healthy retina to see clearly. Diabetic retinopathy damages the tiny blood vessels inside your retina. You may not notice it at first. Symptoms can include:

- *Blurry or double vision
- *Rings, flashing lights, or blank spots
- *Dark or floating spots
- *Pain or pressure in one or both of your eyes
- *Trouble seeing things out of the corners of your eyes

Treatment often includes laser treatment or surgery, with follow-up care.

Two other eye problems can happen to people with diabetes. A cataract is a cloud over the lens of your eye. Surgery helps you see clearly again. Glaucoma happens when pressure builds up in the eye, damaging the main nerve. Eye drops or surgery can help.

If you have diabetes, you should have a complete eye exam every year. Finding and treating problems early may save your vision.

Problemas de los ojos asociados con la diabetes

Si usted tiene diabetes, sus niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre son demasiado altos. Con el tiempo, esto puede dañar sus ojos. El problema más común es la retinopatía diabética. Es la causa más común de ceguera entre los adultos en los Estados Unidos.

La retina es un tejido sensible a la luz que se encuentra en la parte posterior del ojo. Es necesaria para ver con claridad. La retinopatía diabética daña los pequeños vasos sanguíneos dentro de la retina. Si esto sucede, usted puede notar:

- *Visión doble o borrosa
- *Anillos, luces titilantes o manchas vacías en la vista
- *Manchas oscuras o flotantes
- *Dolor o presión en uno o en ambos ojos
- *Dificultad para ver objetos ubicados a sus costados

El tratamiento, muchas veces, incluye láser o cirugía con tratamiento continuo.

Otros problemas oculares que pueden afectar a personas con diabetes son las cataratas, que ocurren cuando el cristalino (el "lente" del ojo) se nubla. Una cirugía puede ayudarlo a ver con claridad nuevamente.

El glaucoma es otro problema, que ocurre cuando hay demasiada presión ocular y esto daña el nervio principal. Unas gotas para los ojos o cirugía pueden ayudar.

Si usted tiene diabetes, debe hacerse un examen de sus ojos una vez al año. Encontrar y tratar los problemas a tiempo puede salvarle la vista. Siempre consulte con su médico.

Numbers to Remember Numeros Para Recordar

Police, Paramedics or Fire Department Policia, Paramedicos y Dept. de Bomberos	911
Information / Información	411 or 311
Management Office / Administración	(773) 276 - 6031
Service Coordinator Office / Coordinadora Social	(773) 276 - 4926
1st Ward Alderman's Office / Oficina del Consejal	(773) 278-0101
Chicago Department on Aging / Dept. de Ancianos	(312) 744-4016
Community Care Case Management (homemaker Assesments)	(312) 726-1364
ComEd / Compañia de Electricidad	(800) 334-7661
AT&T Aging & Disablity Hotline	(800) 772-3140



RESIDENTS
TELMA CARIAS
LOPEZ ANA

Manager's Corner

Summer = Bed Bugs

Now with the summer approaching, we should be checking for bed bugs signs in our home.

Turn your mattress periodically to make sure that you have a bed covers.

Please if you suspect or see some signs of bed bugs, do not try to exterminate by yourself. Contact our office immediately and we will call the expertise company.

According the instructions if that happens that you have bed bugs, do not remove any thing from the unit, let us to wrapped it out and discard the items in the way to avoid contamination on the hallways/common areas.

How to detect bed bugs

Detecting bed bugs can be difficult, as they are small in size and able to hide in tiny cracks and crevices. However, evidence of a bed bug infestation may be

Where to Check for Bed Bugs

Bed bugs usually are found close to where people spend much of their time, and since bed bugs have flattened bodies, they like to get into small cracks and crevice near where people sleep. Examples include mattresses, box springs, headboards, footboards, bed frames and other furniture that is within 5-8 feet of the bed. Other common locations are cracks and gaps behind wall outlets, floor molding, window and door molding and where carpet edges meet the wall. Bed bugs have been known to occur in many different locations if their population is large and they have dispersed from their more common areas to areas where they are normally less likely to be found.



Verano = Chinchas



Ahora que se aproxima el verano, deberíamos revisar si tenemos chinchas o señales de ellos en casa.

Periódicamente acostumbre a voltear su colchón y revisarlo y asegúrese de tener forros o cubiertas con cierre en sus colchones.

Por favor si Usted sospecha o ha visto señales de esos animalitos, no trate de exterminarlos por usted mismo, al contrario notifíquelo en la oficina inmediatamente para que podamos enviar al experto en exterminarlos.

De acuerdo a las instrucciones, si usted encuentra chinchas en casa, no remueva nada por usted mismo, repórtelo y nosotros los cubriremos con plásticos especiales y removerlos a la basura y así evitaremos la contaminación en pasillos y áreas comunes.

Como Detectar Chinchas

Detectarlos puede ser un poco difícil ya que son tan pequeñitos y planos que se esconden en las orillas de las camas y colchones es por eso que si ve manchitas o puntos marrones en las sábanas o almohadas avísenos.

Chinchas dejan marcas de su excremento infestando alrededor.

Donde buscar por chinchas

Los chinchas normalmente se encuentran en donde las personas pasan mayor parte del tiempo y se esconden en las orillas de la cama como son la cabecera y debajo de los muebles que estén cerca entre 5-8 pies de la cama o sofás, cuadros en las paredes, ventanas y si no se trata a tiempo se quedan en las alfombras.



JUNE 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2 Mikel On Call
3	4 Exercise Class 10:30am Last Day of Rent	5 Shopping if group of 4 9:30am Resident Month- ly Mtg. and Birthdays 3:00pm	6 Knitting Club 11:00am Presence Health Presentation 2:00pm	7 Arts & Crafts 11:00am	8 ASI Home Service Presentation 2:00pm SENIOR BUDDIES VISIT 4:00pm	9 Nelson On Call
10	11 Exorcise Class 10:30am 	12 Shopping if Group of 4 9:30am Mex1can Muse- um 11:00am	13 Knitting Club 11:00am	14 Arts & Crafts 11:00am 	15 FATHER'S DAY COOK OUT 1:00pm Ald. Joe Moreno Royal Help Home Health	16 Mikel On Call
17	18 Exercise Class 10:30 am	19 Shopping if group of 4 9:30am 	20 Knitting Club 11:00am 	21 Brookfield Zoo Field Trip 9:30 am	22 COMEDY HOUR 3:00pm	23 Nelson On Call
24	25 Catholic Charities Food Delivery 10:00 am-12:00pm 	26 Shopping if group of 4 9:30am	27 Knitting Club 11:00am 	28 Arts & Crafts 11:00am	29	30 Mikel On Call

JUNIO 2018

Dom	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
					1	2 Mikel on Call
3	4 Clase de Ejercicio 10:30am Ultimo Dia de Renta	5 Ir de Compras 9:30 am Junta Mensual de Residentes/ Cumpleaños 3:00pm	6 Club de Tejido 11:00am Presentacion de Salud por Presence 2:00pm	7 Manualidades 11:00am 	8 ASI Presentacion de Servicio en Casa 2:00pm Amigos de San Jose 4:00pm	9 Nelson On Call
10	11 Clase de Ejercicio 10:30am 	12 Ir De Compras 9:30am PASEO AL MUSEO MEXICANO 11:00am	13 Club de Tejido 11:00am 	14 Manualidades 11:00am	15 Parrillada para Celebrar el Dia Del Padre 1:00pm Ald. Joe Moreno Royal Help Home Health	16 Mikel On Call
17	18 Clase de Ejercicio 10:30am	19 Ir de Compras 9:30am 	20 Club de Tejido 11:00am	21 PASEO AL ZOOLOGICO BROOKFIELD 9:30am	22 Hora de la Comedia 3:00pm	23 Nelson On Call
24	25 Entrega de Com- pra De Caridades Catholicas 10:00am12:00pm 	26 Ir de Compras 9:30am 	27 Club de Tejido 11:00am 	28 Manualidades 11:00am	29	30 Mikel On Call