

Heiwa TEPAC NEWSLETTER

Август 2017 года



Harpenins at Heiwa (мероприятия)

- **Есть возможность совершить прогулку! The Chicago Nikkel Picnic** приглашает отдохнуть **5 августа, в субботу, на пикник. Будет питание, солнце, караоке, спорт --хорошее время препровождения! Транспорт бесплатно.(13 мест).** Выезд из нашего дома в 11 часов утра и возвращение в 3 часа дня. Если возможно, можете принести свое любимое блюдо- пожалуйста!(но это не обязательно).Пожалуйста, запишитесь заранее в офисе Майко.
- **Собрание жильцов дома состоится 10 августа, в 2 часа 45 минут дня, в помещении столовой.** Вы получите актуальную информацию о том, что происходит в нашем доме. Кроме того, шанс высказать свободно свои проблемы, задать вопросы. Мы рекомендуем присутствовать на нем, стать частью сообщества нашего дома!
- **Автобус совершит поездку в магазин Jewel в пятницу, 11 августа, в 1 час 30 минут дня.** Стоимость поездки 4 доллара. Пожалуйста, запишитесь заранее в офисе Майко!
- **Класс Икебана возобновит занятия в среду, 16 августа, в 1 час дня(в комнате вечеринок на 12 этаже).** Не забудьте записаться заранее 14 августа и оплатить 15 долларов(в том числе и за цветы) в офисе Майко.
- **Центр по поддержке инвалидов и старшего поколения проведет в нашем доме семинар по предоставлению информации АПО и завещаниям 8 августа в 1 час дня в комнате деятельности.** Мы настоятельно рекомендуем его посетить. Узнайте, почему важно правильно документировать ваши пожелания и назначения, назначать ваших представителей.
- А 29 августа этот центр по поддержке инвалидов и старшего поколения с 1 часа дня до 3 часов 30 минут вернется в наш дом(в помещение столовой), и волонтеры-адвокаты в это время смогут бесплатно **помочь в создании РОА и завещательной документации. Пожалуйста, зарегистрируйтесь в заранее, 15 августа, во вторник в офисе Майко.**
- Федеральный прокурор Cook County States Attorney office вернется в наш дом для продолжения непрерывного образовательного семинара . **Мы призываем всех вас посетить его во вторник, 22 августа, в 2 часа 30 минут дня, в комнате деятельности, чтобы услышать о том, как предостеречь себя от случаев мошенничества, жульничества, как защитить себя.**
- **Наш хороший сосед Missio Dei Chicago Церковь проведет 26 августа в 2 часа дня в помещении столовой празднование Дня Рождения, родившихся в августе и игру Бинго Баш.** Приглашаем всех и особенно родившихся в августе посетить это мероприятие!
- **В сентябре состоится ежегодная выставка произведений искусства и поделок жителей нашего дома. (Heiwa Arts Craft Show).** Мы будем горды продемонстрировать свои произведения искусства и поделки , любые творческие работы. Выставка будет проводиться в помещении столовой. Пожалуйста, приносите свои работы с 8 сентября к Майко или Джессике.

Особая благодарность ...

Ваши щедрые пожертвования помещаются в фонд, который используется для программ и проведения мероприятий, которые запланированы на благо всех жителей нашего дома, а также позволяют нам обслуживать бесплатным кофе и чаем в столовой каждый день. Кроме того, в натуральной форме пожертвования продуктами и используются для существенного поддержания хорошего физического, психического и духовного здоровья жителей нашего дома. Пожертвования включают денежные подарки, материалы, изделия. Если вы не хотите, чтобы ваше имя было в списке, пожалуйста, сообщите Джессике или Майко. Имена приводятся не в алфавитном порядке.

Пожертвования (6/24 -7/26)

Kun Ming Luo
Kazuko Nukuto

Wen Bin Zhang
Anonymous

Hisako Kometani
Anonymous

Ok Bun Han

Для вашей информации

защитить себя от летней жары (<https://www.cdc.gov/>)

Почему пожилые люди большей вероятностью могут получить тепловой удар?

- Пожилые люди менее приспособлены к резким перепадам температуры, нежели молодые.
- Они чаще склонны к хроническим заболеваниям, что изменяет нормальную реакцию организма на тепло.
- Они более склонны принимать отпускаемые по рецепту врача лекарства, что влияет на способность организма контролировать температуру тела и потоотделение.

Сохраняйте спокойствие, соблюдайте следующие меры

предосторожности:

- Пребывание в зданиях с кондиционированием воздуха, насколько это возможно.
- Не стоит полагаться на вентилятор в качестве основного источника охлаждения, когда действительно жарко.
- Пейте больше воды чем обычно (а **не жд**ать, пока вы просто захотите пить).
 - Если врач ограничивает количество жидкости, а вы запиваете таблетки водой, посоветуйтесь с врачом, сколько вы можете пить воды в жаркую погоду.
- Носите свободную, легкую, светлую одежду.
- Не вступайте в очень напряженную деятельность и больше отдыхайте.

Did you know?

Грейпфрутовый сок может влиять на ваши лекарства? Около одной пятой американцев пьют его на завтрак. Завтрак-это время суток. Когда многие люди принимают лекарства. Оказывается, что этот сок может влиять на некоторые лекарства. Поэтому вам может потребоваться переосмыслить свой утренний напиток и спросить вашего врача можно ли принимать этот сок.



ЭВЕРГРИН РЕАЛ Esate GROUP 312-989-4883

Дебби Уэнзлафф, региональный руководитель

Heiwa МЕНЕДЖМЕНТ ОФИС: 773 / 989-7333 ПН - пт .: 9 утра - 5 вечера

Шери Голт, менеджер

Heiwa БЕЗОПАСНОСТИ: 773-989-7333 24 ЧАСА / 7 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ

Рейчел Такер, руководитель

SERVICE КООРДИНАТОРЫ:

Мейко Янай:

773 / 989-5906 ПН - пт 8:30 AM - 4:30 вечера

Джессика Мун:

773 / 989-5672 ПН - пт 9 утра - 5 вечера