



# Mended Hearts<sup>®</sup> of Whittier, CA NEWSLETTER



**2022**

The red ribbon simultaneously celebrates and mends the heart. It is a symbol of passion, strength, action, and perseverance.

## IN THIS ISSUE

**PAGE 2** GRILLED ROMAINE AND TOMATO SALAD / STORY OF CESAR SALAD

**PAGE 3** ENSALADA ROMANA Y TOMATE A LA PARRILLA / LA HISTORIA DE LA <sup>TM</sup>ENSALADA DE CESARE

**Page 4 & 5** Fitness Buddies: Exercising With Your Dog

**Page 6** Brick-by-brick: How LEGO solved financial struggles - Eng & Española

**Page 7 & 8** Fitness Buddies: Haciendo ejercicio con su perro

**PAGE 9** PRESIDENTS REPORT/PUZZLE/PILLOW PROGRAM UPDATE

**PAGE 10** CALENDAR

**PAGE 11** MENDED HEARTS PROGRAMS

**PAGE 12** CHARITY CAR SHOW FLIER

 Mended Hearts of Whittier Chapter 351

EMAIL: [MH351@PIHHEALTH.ORG](mailto:MH351@PIHHEALTH.ORG)

CALL: 562-698-0811 EXT: 12368

MAIL TO: MENDED HEARTS  
P.O. Box 68  
WHITTIER, CA 90608

[WWW.MENDEdHEARTSWHITTIER.ORG](http://WWW.MENDEdHEARTSWHITTIER.ORG)

TO CONTACT OUR SOCIAL WORKER  
BRENDA VALENZUELA, MSW

CALL: 562-698-0811 X 16127

EMAIL:

[BRENDA.VALENZUELA@PIHHEALTH.ORG](mailto:BRENDA.VALENZUELA@PIHHEALTH.ORG)

### NO ZOOM MEETING JUNE 2022

*We all want to meet in person and it's happening!*

**We are PICNIC...ing IN THE PARK**

**June 15, 2022 4 - 6 pm**

**Michigan Park**

**8228 Michigan Ave, Whittier, CA 90602**

**Between Whittier Blvd and Mar Vista to the north**

**PLEASE RSVP to save your seats!**

**562-698-0811 Ext 12368 Mended Hearts Office**

There are picnic tables, tablecloths & you are welcome to bring your own chairs. ***There will be fresh EATS available and water.***

**Bring you favorite cookies to share with friends.**

**Raffle with Prizes!**

**Therapy Dogs Whiskey and Makena will be visiting everyone**





## Grilled Romaine and Tomato Salad

Diabetic | Gluten Free | Heart Healthy | Serves 8

The grill isn't just for steaks and burgers anymore. Grilling romaine lettuce will give a whole new dimension to your salad, and it couldn't be easier. Just make sure to slice the romaine vertically to keep the core together on the grill.

### Ingredients

- 4 hearts Romaine lettuce, halved lengthwise
- 4 large red tomatoes, halved
- 4 medium yellow tomatoes, halved
- 2 small red onions, halved
- 2 Tbsp olive oil
- 3 Tbsp balsamic vinegar
- 1/4 tsp salt
- Black pepper to taste
- 1 avocado, pitted, peeled and chopped
- 1 Tbsp sunflower seeds
- Chopped fresh basil, for garnish

### Preparation

1. Preheat the grill to medium-high heat.
2. On a baking sheet, arrange the romaine lettuce, tomatoes and onions. Drizzle 1 tablespoon of the olive oil over the vegetables.
3. Transfer the vegetables to the grill. Turning the vegetables frequently, grill the lettuce until the outer leaves are just browned and softened, about 5 minutes, and the tomatoes and onions are softened and slightly charred, about 7 minutes. Transfer the vegetables back to the baking sheet. Chop the tomatoes and onions. Set aside.
4. In a small bowl, combine the vinegar, salt, pepper and remaining 1 tablespoon oil. On a large platter, arrange the romaine halves and drizzle with half the vinaigrette. In a large bowl, combine the chopped tomatoes and onions and toss with the remaining vinaigrette. Arrange the tomato mixture over the lettuce and top with the avocado, sunflower seeds and basil.

**Nutrition Facts - Per Serving size:** 1/2 heart Romaine lettuce, 1 cup tomatoes

Calories: 118 - Fat: 7g - Saturated Fat: 1g - Cholesterol: 0mg - Sodium: 86mg - Carbohydrates: 10g

Fiber: 3g - Protein: 2g

From PIHHealth.org/wellness **Copyright 2018-2022 © Baldwin Publishing, Inc.**



### *The story of Cesare's™ salad*

*From Pages.mag.com*

*The modern Caesar salad probably doesn't come from Rome, but according to popular legend, it does come from Tijuana, Mexico. The Caesar salad was invented in 1924 when Cesare Cardini, an Italian restaurateur, moved to Mexico to escape Prohibition.*

*One July 4th, his restaurant was doing such brisk business that he found himself short on ingredients. So he improvised with some Romaine lettuce, raw egg yolk, Parmesan cheese, anchovy paste, and other odds and ends.*

*The Caesar was an instant hit, and Cardini's restaurant, Caesar's Restaurante-Bar, is still in business today.*



## Ensalada Romana y Tomate a la Parrilla

| Diabéticos | sin gluten | saludable para el corazón Sirve 8

La parrilla ya no es solo para filetes y hamburguesas. Asar lechuga romana le dará una nueva dimensión a su ensalada, y no podría ser más fácil. Solo asegúrese de cortar la romana verticalmente para mantener el núcleo unido en la parrilla.

### Ingredientes

- 4 corazones de lechuga romana, cortada a la mitad a lo largo
- 4 tomates rojos grandes, cortados a la mitad
- 4 tomates amarillos medianos, cortados a la mitad
- 2 cebollas rojas pequeñas, cortadas a la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1/4 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto
- 1 aguacate, deshuesado, pelado y picado
- 1 cucharada de semillas de girasol
- Albahaca fresca picada, para decorar

### Preparación

1. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
2. En una bandeja para hornear, coloque la lechuga romana, los Tomates y las cebollas. Rocíe 1 cucharada de aceite de oliva sobre las verduras.
3. Transfiera las verduras a la parrilla. Girando las verduras con frecuencia, asar la lechuga a la parrilla hasta que las hojas exteriores estén doradas y ablandadas, aproximadamente 5 minutos, y los tomates y las cebollas estén ablandados y ligeramente carbonizados, aproximadamente 7 minutos. Transfiera las verduras de nuevo a la bandeja para hornear. Picar los tomates y las cebollas. Reservar.
4. En un tazón pequeño, combine el vinagre, la sal, la pimienta y la 1 cucharada restante de aceite. En una bandeja grande, coloque las mitades romanas y rocíe con la mitad de la vinagreta. En un tazón grande, combine los tomates picados y las cebollas y mezcle con la vinagreta restante. Coloque la mezcla de tomate sobre la lechuga y cubra con el aguacate, las semillas de girasol y la albahaca.



**Información nutricional - Por tamaño de porción:** 1/2 lechuga romana de corazón, 1 taza de tomates

Calorías: 118 - Grasa: 7g - Grasa saturada: 1g - Colesterol: 0mg - Sodio: 86mg - Carbohidratos: 10g

Fibra: 3g - Proteína: 2g

PIHHealth.org/wellness -Derechos de autor 2018-2022 © Baldwin Publishing, Inc.



### La historia de la <sup>TM</sup>ensalada de Cesare From Pages.mag.com

*La ensalada César moderna probablemente no <sup>TM</sup>proviene de Roma, pero según la leyenda popular, sí proviene de Tijuana, México.*

*La ensalada César fue inventada en 1924 cuando Cesare Cardini, un restaurador italiano, se mudó a México para escapar de la Prohibición. Un 4 de julio, su restaurante estaba haciendo un negocio tan enérgico que se encontró corto de ingredientes. Así que improvisó con un poco de lechuga romana, yema de huevo cruda, queso parmesano, pasta de anchoa y otras probabilidades y extremos.*

*El Caesar fue un éxito instantáneo, y el restaurante de Cardini,*



### Chapter #351 Board Members

**President** - Constance Evans  
Email – [Constance.mh351@yahoo.com](mailto:Constance.mh351@yahoo.com)

**Vice President** – Mike Sanchez

**Secretary** – Constance Evans

**Treasurer** – Marilyn Schirmer

**Visiting Chairman** – Yolie Zaragoza

**Membership Chair** - Marcela Cueto-Sanchez

**Newsletter Editor** – Constance Evans

**Public Relations** - Johnny Lemucchi

**Public Relations** - Mike Candelaria

**Social Secretary** - Vivian Rice

**Honorary Member** – David Temple

**PIH Whittier Hospital Liaisons**–

Teri Beyer - [Teri.Beyer@pihhealth.org](mailto:Teri.Beyer@pihhealth.org)

Lupe Morales- [Lupe.Morales@pihhealth.org](mailto:Lupe.Morales@pihhealth.org)

**PIH Downey Liaison** - Mayra Linares

Email - [mayra.linares@pihhealth.org](mailto:mayra.linares@pihhealth.org)

**PIH Good Samaritan** - Helen Simpson



**Mascot** - Makena

#### MHI National Board

**Ron Manriquez, President, Board of Directors**

**Angela Manriquez, Western Regional Director**

**Constance Evans, Western Region, Assistant Regional Director**



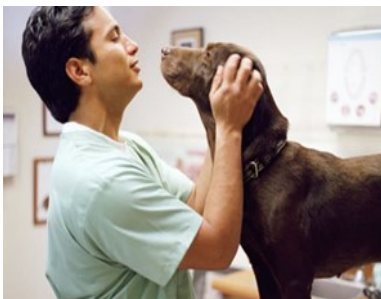
#### Mended Hearts Mission

**Our mission is to “Inspire hope and improve the quality of life for heart patients and their families through ongoing peer-to-peer support, education and advocacy!”**

### Fitness Buddies: Exercising With Your Dog

Reviewed by Amy Flowers, DVM on July 19, 202 WebMD

**Dogged by Obesity** - Man's and dad's best friend is battling one of man's worst enemies -- obesity. Up to 50% of dogs in the U.S. weigh too much. Like people, overweight dogs are at risk for health problems, from arthritis to **heart disease**. This is one challenge you and your pet can face together.



Research suggests people who exercise with their dogs are more likely to stick to a fitness program. **The key is finding activities you both enjoy.**

**Getting Started** - When making your dog your exercise buddy, step one is a trip to the vet. Your vet can evaluate your dog for any heart, lung, or other health problems. It's also important to check for

signs of arthritis or musculoskeletal disease. A dog with inflamed joints or ligaments may require a low-impact exercise plan.

**Establishing a Routine** - Develop a workout routine that's realistic, considering your job schedule and other demands on your time. Also consider your dog's needs -- working breeds and young dogs usually need a lot of exercise. Start with a short-term goal of exercising just five or 10 minutes every day. Gradually work up to 30 minutes on most days of the week. Keep in mind that deep-chested breeds, such as Danes or Doberman pinschers, may be at higher risk than other dogs of developing a serious condition called "bloat" or gastric dilation-volvulus (GDV), which could be associated with large meals. Because the condition could be life-threatening, deep-chested breeds should not exercise right after a meal.

**Walking** - Brisk walking is an ideal exercise for human and hound. Benefits include a stronger heart, lower blood pressure, more energy, denser bones, and a lower risk of depression. In dogs, regular walks can also reduce common behavior problems. There's no set rule for how far or how long a dog should walk. Just work slowly toward a goal and slowly increase your speed and how far you walk. A trip to the vet for your dog and a doctor's checkup for you is recommended before starting an exercise program.



**Dancing** - If long walks don't entice you, try dancing with your dog. Also called musical freestyle, you choreograph a dance routine to upbeat music. You'll have your pooch running between your legs and performing other



tricks, while both of you get an aerobic workout. The benefits of dance include burning calories and developing greater stamina, better balance, lower blood pressure, and improved muscle tone and bone density.

**Frisbee** - Frisbee offers a classic canine workout. You can play a relaxed game in your own yard or join a formal "Disc Dog" team. Participating in competitions may give you and your dog greater motivation to practice regularly. Competitions give you a goal to work toward. They give you motivation to keep exercising, while working on your training and your relationship with your pet.

Continued on



## Fitness Buddies: Exercising With Your Dog ... continued

**Jogging** - Not all dogs are built to jog. Greyhounds, for example, are pros at short-distance sprinting, but can get tired during long-distance runs. If you want to jog with your dog, choose a breed that is suited to distance-running, such as a Labrador. Wait until your pup is full grown and then gradually build up to a 30-minute excursion. This should include five minutes of warm-up, 20 minutes of jogging, and five minutes of cooldown. Remember that dogs can't sweat, so avoid the hot times of the day and stop if your dog is lagging behind you. Ticks carry Lyme disease, make sure you cover up and apply an insect repellent containing DEET -- and protect your dog with flea and tick prevention and a Lyme vaccine. After hiking, check your body for ticks and do the same for your dog.



**Swimming** - Swimming is an all-in-one workout that is especially beneficial for people or dogs with arthritis. Because it's a low-impact sport, swimming is easy on the joints. But that doesn't mean it's a wimpy workout. Swimming works various muscle groups, improves endurance, and strengthens the heart and lungs. Not all dogs enjoy swimming, so start slowly. Use toys or treats for encouragement, and if your dog still resists, find another sport.

**Hiking** - If your area offers hiking opportunities, you've got one lucky dog. Most dogs love to go out and find new smells and see other animals while spending time with their owner. Like walking, you'll need to keep a brisk enough pace to elevate your heart rate. And if you live in an area where ticks carry Lyme disease, make sure you cover up and apply an insect repellent containing DEET -- and protect your dog with flea and tick prevention and a Lyme vaccine. After hiking, check your body for ticks and do the same for your dog.

**Doga** - Downward-dog takes on a whole new spin when you bring your dog to yoga class. "Doga" incorporates your pet into Hatha yoga poses. For example, you recline in resting pose with your legs bent over your terrier's torso. Classes are springing up across the country, but this is no fat-burner for Fido. Experts say it's great for the owner-pet bond, but not much of an exercise experience for your dog.



**Dog Park** - To offer a chance for off-leash play, find a local dog park. Off-leash running and playing lets your dog set their own pace, so they can burn energy, then rest when they are tired. Other perks include the chance to socialize and the mental stimulation that comes with unfettered exploration. Dog owners also get a workout trying to keep up with their pets. It's a good idea to complete some obedience training before allowing your dog off-leash.

**Fetch** - Fetching a ball or favorite toy over and over can be great exercise for your dog. But it doesn't do much for you, if you're just standing there tossing. Instead, make a game of fetch part of your home workout routine. Do lunges or abdominal crunches as you throw the ball. You might build more muscle by throwing a heavy ball, but a soft, lightweight toy is safest for your dog's mouth.



**Remember to Avoid Overkill for you and your dog!** When exercising with your dog, watch for signs that one of you may be overdoing it. You may be working too hard if you are too breathless to carry on a conversation. Your dog may be overworked if they are breathing fast, panting excessively, staggering, or

refusing to follow you. If either of you are stiff, sore, or exhausted for hours after a workout, take it easier next time.

**Preventing Heat Exhaustion** - Just like people, dogs are susceptible to dehydration and heat exhaustion. On hot days, bring a water bottle and foldable drinking bowl or stick to places with a public water source. Signs of dehydration in dogs include excessive panting, confusion, weakness, and collapse. Brachycephalic or short-faced breeds, such as bulldogs and boxers, are especially vulnerable because they don't pant efficiently.



Continued on Page 7



## Brick-by-brick: How LEGO solved financial struggles

from Pages.com

*Luke Skywalker ignites his lightsaber, a faint blue against a dark, alien Cloud City. But look closer and it's not silver screen Luke but instead, a LEGO mock-up. This past spring, "LEGO STAR WARS: The Skywalker Saga" leaped into hyperspace, topping video game charts.*

***Once known simply for plastic bricks, LEGO** has sold over 200 million video games and pulled in more than \$1 billion at the movie box office. Meanwhile, **LEGOLAND** theme parks bring in more than 15 million visitors annually. Yet in 2003, **LEGO** was about \$850 million in debt, and racked up \$240 million in losses in 2004 alone. At the time, **LEGO** pulled in less than a billion dollars per year and simple plastic bricks no longer seemed good enough. Now? Lego's revenues have topped \$7.5 billion.*

***How did LEGO turn things around?** First, **LEGO** brought in Vig Knudstorp as CEO, who sold **LEGOLAND** to the Merlin Group for about \$260 million. Increased mold and production costs had smothered **LEGO's** finances, so Knudstorp streamlined a bloated portfolio of **LEGO** parts to 6,000, leading to substantial cost savings.*

*Knudstorp also shut down **LEGO's** computer game division. However, the company partnered with external developer TT Games to develop new games. Now, **LEGO** video games sell millions of copies. Julia Goldin, **LEGO's** CMO, notes that video games move bricks, with some kids video gaming before they even get into physical **LEGO** sets.*

*Building partnerships with major franchises like **Star Wars** and **Harry Potter**, also drove sales with some collector's sets targeted for adults, retailing for hundreds of dollars. And in 2019, the Kristiansens, **LEGO's** founding family and controlling owners, bought Merlin Group, bringing **LEGOLAND** back into the fold.*

***Thus, brick by brick, LEGO has emerged as a leading amusement park operator, film franchise, toy company and video.***



## Ladrillo por ladrillo: cómo LEGO resolvió las dificultades financieras

Luke Skywalker enciende su sable de luz, un azul tenue contra una oscura y alienígena Ciudad de las Nubes. Pero mira más de cerca y no es Luke de la pantalla grande, sino una maqueta de LEGO. La primavera pasada, "LEGO STAR WARS: The Skywalker Saga" saltó al hiperespacio, encabezando las listas de videojuegos.

Una vez conocido simplemente por los ladrillos de plástico, LEGO ha vendido más de 200 millones de videojuegos y ha recaudado más de \$ 1 mil millones en la taquilla de películas. Mientras tanto, los parques temáticos LEGOLAND atraen a más de 15 millones de visitantes al año.

Sin embargo, en 2003, LEGO tenía una deuda de aproximadamente \$ 850 millones, y acumuló \$ 240 millones en pérdidas solo en 2004. En ese momento, LEGO obtenía menos de mil millones de dólares por año y los ladrillos de plástico simples ya no parecían lo suficientemente buenos. ¿Ahora? Los ingresos de Lego han superado los 7.500 millones de dólares.

¿Cómo cambió LEGO las cosas? Primero, LEGO trajo a Vig Knudstorp como CEO, quien vendió LEGOLAND al Grupo Merlin por alrededor de \$ 260 millones. El aumento de los costos de moldeo y producción había sofocado las finanzas de LEGO, por lo que Knudstorp racionalizó una cartera inflada de piezas LEGO a 6,000, lo que llevó a ahorros sustanciales de costos.

Knudstorp también cerró la división de juegos de computadora de LEGO. Sin embargo, la compañía se asoció con el desarrollador externo TT Games para desarrollar nuevos juegos. Ahora, los videojuegos LEGO venden millones de copias. Julia Goldin, CMO de LEGO, señala que los videojuegos mueven ladrillos, con algunos niños jugando videojuegos incluso antes de que se metan en sets **LEGO** físicos.

La creación de asociaciones con grandes franquicias como Star Wars y Harry Potter, también impulsó las ventas con algunos conjuntos de coleccionista dirigidos a adultos, que se venden por cientos de dólares. Y en 2019, los Kristiansen, la familia fundadora de LEGO y los propietarios controladores, compraron Merlin Group, trayendo **LEGOLAND** de vuelta al redil. Así, ladrillo a ladrillo, LEGO se ha convertido en un operador líder de parques de atracciones, franquicias de películas, compañía de juguetes y video.



### ***Fitness Buddies: Exercising With Your Dog ... continued***

from WebMD

**Paw Protection** - Long walks on rough surfaces can damage a dog's paws. Start slowly. If you work your way up to longer walks, most dogs will develop thicker pads on their feet and not have problems. On hot days, avoid too much contact with asphalt or sand. On snowy days, check paws for ice build-up. And if you venture onto very rough surfaces, consider buying a set of dog booties.

**Gentle Exercises for Older Dogs** - Just because your senior dog moves with a slower, stiffer gait than when they were a pup doesn't mean they should stop exercising. Senior dogs, especially those with arthritis, not only can exercise -- in many cases, they should. Exercise helps increase flexibility and endurance, strengthens muscles around the joints, and can help stave off health problems caused by obesity. Exercise also aids bowel function, which is especially important in older dogs. And, since obesity tends to make arthritis worse, any activity that helps your dog lose weight could ease their symptoms in the long run. Try low-impact exercises, such as swimming and moderate walking, with your old fellow.



### ***Fitness Buddies: Haciendo ejercicio con su perro***

revisado por Amy Flowers, DVM el 19 de julio de 2021

**Perseguido por la obesidad** - El mejor amigo del hombre está luchando contra uno de los peores enemigos del hombre: la obesidad. Hasta el 50% de los perros en los Estados Unidos pesan demasiado. Al igual que las personas, los perros con sobrepeso están en riesgo de problemas de salud, desde artritis hasta enfermedades cardíacas. Este es un desafío que usted y su mascota pueden enfrentar juntos. La investigación sugiere que las personas que hacen ejercicio con sus perros son más propensas a seguir un programa de acondicionamiento físico. La clave es encontrar actividades que ambos disfruten.

**Cómo comenzar** - Al hacer de su perro su compañero de ejercicio, el primer paso es un viaje al veterinario. Su veterinario puede evaluar a su perro para detectar cualquier problema cardíaco, pulmonar u otro problema de salud. También es importante verificar si hay signos de artritis o enfermedad musculoesquelética. Un perro con articulaciones o ligamentos inflamados puede requerir un plan de ejercicios de bajo impacto.

**Establecer una rutina** - Desarrolle una rutina de ejercicios que sea realista, teniendo en cuenta su horario de trabajo y otras demandas de su tiempo. También considere las necesidades de su perro: las razas de trabajo y los perros jóvenes generalmente necesitan mucho ejercicio. Comience con un objetivo a corto plazo de hacer ejercicio solo cinco o 10 minutos todos los días. Trabaje gradualmente hasta 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Tenga en cuenta que las razas de pecho profundo, como los daneses o los Doberman pinschers, pueden tener un mayor riesgo que otros perros de desarrollar una afección grave llamada "hinchazón" o dilatación gástrica-vólvulo (GDV), que podría estar asociada con comidas abundantes. Debido a que la condición podría ser potencialmente mortal, las razas de pecho profundo no deben hacer ejercicio justo después de una comida.

**Caminar** - Caminar a paso ligero es un ejercicio ideal para humanos y sabuesos. Los beneficios incluyen un corazón más fuerte, presión arterial más baja, más energía, huesos más densos y un menor riesgo de depresión. En los perros, las caminatas regulares también pueden reducir los problemas comunes de comportamiento. No hay una regla establecida sobre qué tan lejos o cuánto tiempo debe caminar un perro. Simplemente trabaje lentamente hacia una meta y aumente lentamente su velocidad y qué tan lejos camina. Se recomienda un viaje al veterinario para su perro y un chequeo médico para usted antes de comenzar un programa de ejercicios.



**Bailar** - Si las largas caminatas no te atraen, intenta bailar con tu perro. También llamado estilo libre musical, coreografías una rutina de baile con música optimista. Tendrás a tu perro corriendo entre tus piernas y realizando otros trucos, mientras ambos hacen un entrenamiento aeróbico. Los beneficios de la danza incluyen quemar calorías y desarrollar una mayor resistencia, un mejor equilibrio, una presión arterial más baja y un mejor tono muscular y densidad ósea.

**Continuación rom página 8**



## ***Fitness Buddies: Haciendo ejercicio con su perro***

***Continuación rom página 7***

**Frisbee** - Frisbee ofrece un entrenamiento canino clásico. Puedes jugar un juego relajado en tu propio patio o unirse a un equipo formal de "Disc Dog". Participar en competencias puede darle a usted y a su perro una mayor motivación para practicar regularmente. Las competencias te dan una meta para trabajar. Te dan motivación para seguir haciendo ejercicio, mientras trabajas en tu entrenamiento y tu relación con tu mascota.

**Trotar** - No todos los perros están hechos para trotar. Los galgos, por ejemplo, son profesionales en el sprint de corta distancia, pero pueden cansarse durante las carreras de larga distancia. Si desea trotar con su perro, elija una raza que sea adecuada para correr distancias, como un labrador. Espere hasta que su cachorro esté completamente crecido y luego aumente gradualmente hasta una excursión de 30 minutos. Esto debe incluir cinco minutos de calentamiento, 20 minutos de trote y cinco minutos de enfriamiento. Recuerde que los perros no pueden sudar, así que evite los momentos calurosos del día y deténgase si su perro se está quedando atrás de usted.

**Natación** - La natación es un entrenamiento todo en uno que es especialmente beneficioso para las personas o perros con artritis. Debido a que es un deporte de bajo impacto, la natación es fácil para las articulaciones. Pero eso no significa que sea un entrenamiento débil. La natación trabaja varios grupos musculares, mejora la resistencia y fortalece el corazón y los pulmones. No a todos los perros les gusta nadar, así que comienza lentamente. Use juguetes o golosinas para animarse, y si su perro todavía se resiste, busque otro deporte.

**Senderismo** - Si su área ofrece oportunidades de senderismo, tiene un perro afortunado. A la mayoría de los perros les encanta salir y encontrar nuevos olores y ver a otros animales mientras pasan tiempo con su dueño. Al igual que caminar, deberá mantener un ritmo lo suficientemente rápido como para elevar su ritmo cardíaco. Y si vives en una zona

**Doga** - Downward-dog adquiere un giro completamente nuevo cuando llevas a tu perro a la clase de yoga. "Doga" incorpora a tu mascota en las posturas de Hatha yoga. Por ejemplo, te reclinan en postura de reposo con las piernas dobladas sobre el torso de tu terrier. Las clases están surgiendo en todo el país, pero esto no es un quemador de grasa para Fido. Los expertos dicen que es genial para el vínculo dueño-mascota, pero no es una gran experiencia de ejercicio para su perro.

**Parque para perros:** para ofrecer la oportunidad de jugar sin correa, busque un parque para perros local. Correr y jugar sin correa le permite a su perro establecer su propio ritmo, para que pueda quemar energía y luego descansar cuando esté cansado. Otras ventajas incluyen la oportunidad de socializar y la estimulación mental que viene con la exploración sin restricciones. Los dueños de perros también hacen ejercicio tratando de mantenerse al día con sus mascotas. Es una buena idea completar un poco de entrenamiento de obediencia antes de permitir que su perro no tenga correa.

**Buscar** - Buscar una pelota o un juguete favorito una y otra vez puede ser un gran ejercicio para su perro. Pero no hace mucho por ti, si solo estás parado allí lanzando. En su lugar, haga un juego de buscar parte de su rutina de ejercicios en casa. Haz estocadas o abdominales mientras lanzas la pelota. Puede desarrollar más músculo lanzando una pelota pesada, pero un juguete suave y liviano es más seguro para la boca de su perro.

**¡Recuerde evitar el exceso de muertes para usted y su perro!** Cuando haga ejercicio con su perro, esté atento a las señales de que uno de ustedes puede estar exagerando. Es posible que esté trabajando demasiado duro si está demasiado sin aliento para mantener una conversación. Su perro puede estar sobrecargado de trabajo si respira rápido, jadea excesivamente, se tambalea o se niega a seguirlo. Si alguno de ustedes está rígido, dolorido o agotado durante horas después de un entrenamiento, tómelo con más calma la próxima vez.

Prevención del agotamiento por calor: al igual que las personas, los perros son susceptibles a la deshidratación y al agotamiento por calor. En los días calurosos, traiga una botella de agua y un tazón plegable para beber o quédese en lugares con una fuente de agua pública. Los signos de deshidratación en los perros incluyen jadeo excesivo, confusión, debilidad y colapso. Las razas braquicefálicas o de cara corta, como los bulldogs y los boxeadores, son especialmente vulnerables porque no jadean de manera eficiente.

**Protección de las patas:** las largas caminatas en superficies ásperas pueden dañar las patas de un perro. Comience lentamente. Si trabajas hasta caminatas más largas, la mayoría de los perros desarrollarán almohadillas más gruesas en sus pies y no tendrán problemas. En los días calurosos, evite demasiado contacto con el asfalto o la arena. En los días nevados, revise las patas para detectar la acumulación de hielo. Y si te aventuras en superficies muy ásperas, considera comprar un juego de botines para perros.







**Fitness Buddies: Cont from Page 8**

**Ejercicios suaves para perros mayores:** el hecho de que su perro mayor se mueva con una marcha más lenta y rígida que cuando era un cachorro no significa que deba dejar de hacer ejercicio. Los perros mayores, especialmente aquellos con artritis, no solo pueden hacer ejercicio, en muchos casos, deberían hacerlo. El ejercicio ayuda a aumentar la flexibilidad y la resistencia, fortalece los músculos alrededor de las articulaciones y puede ayudar a evitar problemas de salud causados por la obesidad. El ejercicio también ayuda a la función intestinal, lo cual es especialmente importante en perros mayores. Y, dado que la obesidad tiende a empeorar la artritis, cualquier actividad que ayude a su perro a perder peso podría aliviar sus síntomas a largo plazo. Pruebe ejercicios de bajo impacto, como nadar y caminar moderadamente, con su viejo compañero.



**Chapter 351 Pillow Program**

We are introducing you to Kim Carll and Celia Nunez who have joined us to make pillows for patients. The program is back on track! Marcela also sews and I stuff and package. Please let us know if you would like to help and you can do it from home! The patients love them!

**President's Report** - Welcome to summer and all the events you have for this month. This issue will inspire you to get outside and get going with your best buddy...your dog. No matter their age, they need exercise just like we do! Dogs love their Dad's too and we will be celebrating



Fathers Day with a *Charity Car Show* on June 18, 2022 at Mountain Lakes Resort in Lytle Creek. There is information on the last page and our chapter was chosen to receive the donation. What an honor! This



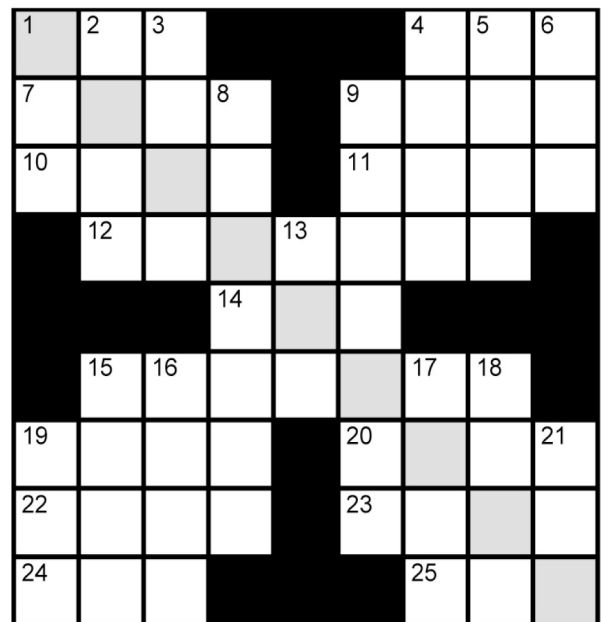
is our second Charity Car Show where we will select the "Car With the Most Heart", to win our specially designed trophy with a pacemaker. Thanks to John Lemucchi and Michael Candelaria for making this happen! The winner will be in next month's edition.

**See you at the picnic on June 15th**

**Supply hoard**

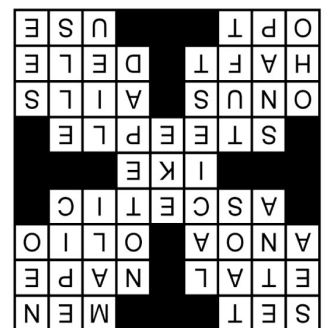
**Across**

- 1. Collector's goal
- 4. Rest room sign
- 7. And others: Abbr.
- 9. Back of the neck
- 10. Water buffalo
- 11. Medley
- 12. One who leads a Spartan lifestyle
- 14. Mamie's man
- 15. Church feature
- 19. Burden
- 20. Is under the weather
- 22. Dagger handle
- 23. Expunge
- 24. Choose
- 25. Employ



**Down**

- 1. Last word of "America, the Beautiful"
- 2. Sicilian volcano
- 3. New Mexico art community
- 4. French Sudan, today
- 5. Heroic tale
- 6. "The Matrix" hero
- 8. Most like Chantilly
- 9. Tablet
- 13. Barely make, with "out"
- 15. Ginger cookie
- 16. Clump
- 17. In \_\_\_ of
- 18. Building additions
- 19. "What have we here?!"
- 21. Understand



The headline is a clue to the answer in the diagonal.



# JUNE 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 MH Board Meeting 10 am	11
12	13	14	15 Picnic Michigan Park Event 4 - 6 pm	16	17	18 Mountain Lakes Charity Car Show
19 Fathers Day	20	21	22	23	24	25 Mended Hearts Leadership Training Sessions 1 & 2
26 MH Leadership Training Cont. Sessions 3-5	27 MH Leadership Training Cont. Sessions 6-8	28 MH Leadership Training Cont. Sessions 9-11	29	30		

### May 2022 New Members

Botello, Terry  
 Carll, Kim  
 Hernandez, Consuelo  
 Leguizamon, Jeannette  
 Mariscal, Lilliana  
 Nunez, Celia  
 Sanchez, Marysol  
 Tomilowitz, Janette



**Be sure to get your copy!**

**Call 562-698-0811 Ext. 12368**

Thank you to PIH Health Hospital in Whittier for  
printing and mailing our chapter newsletters!

### Business Donors 2022

Biotronik  
 Hera Technologies  
 Lazy Dog Restaurant  
 Panera Bread  
 PIH Health Hospital  
 Ruby's Diner



**Mended Little Hearts® Program** - In 2004, The Mended Hearts, Inc. recognized a unique need to provide hope and support to “the littlest heart patients of all” and their families, so the Mended Little Hearts program was created. Congenital heart defects (CHDs), or heart conditions babies are born with, are the #1 type of birth defect in the U.S., affecting 1 in every 110 people. About 40,000 new families are brought into the world of CHD each year. Mended Little Hearts is there – providing hope and support, creating awareness and being a strong voice for CHD families everywhere.



Learn more at  
[www.mendedhearts.org](http://www.mendedhearts.org)



**I thought I was too young to have heart disease. I was wrong.**



**Join today!**  
Young Mended Hearts can make a tremendous difference in the lives of young adults with heart disease and give them hope for the future.

*“The camaraderie and support I found in this group has made a world of difference to me. We all have an unusual condition for our ages, yet we know we are not alone.”  
-Steven*

*Peer support for young adults with heart disease*



**MyHeartVisit®**

PEER SUPPORT FOR PATIENTS & FAMILIES



**The MyHeartVisit® Accredited Visiting Program** is a vital SUPPORT for patients and families. Our trained volunteers across the country, make more than 200,000 peer patient connections each year. Visitors will never give medical advice, but they can listen and share information about living with heart disease from a patient, parent or caregiver perspective. To learn more about the program, please visit [www.Myheartvisit.org](http://www.Myheartvisit.org).

The new **WELCOME HOME** program supports Congestive Heart Patients. There are other patients ready to speak with you and help you and your family.

The Mended Hearts, Inc.  
*Save the Date*  
The Mended Hearts, Inc.  
Presents:  
**GEORGIA ON MY MIND®**  
**INSPIRATION FOR MY HEART**  
MHI International  
Education & Empowerment Conference  
June 23-28th, 2023  
Albany, Georgia

**Join us as we celebrate the Award Winners across the nation!**

**Sunday, June 26, 2022 3:00 pm to 5:30 pm**

**Call for additional information on Leadership Training.**

The Mended Hearts, Inc.  
**ANNUAL AWARDS CEREMONY**  
Sunday, June 26, 2022  
6:00 PM- 8:30 PM ET  
REGISTER AT [MENDEDHEARTS.ORG](http://MENDEDHEARTS.ORG)

FY!...Mountain Lakes Car Show is the Saturday before Fathers Day.

We received a call that our chapter had been chosen the recipient of this years charity donation.

We will have a booth and hand out literature for Mended Hearts and Mended Little Hearts.

Our mission is to educate, inspire & empower our communities. Thanks for your support!



# **CAR SHOW**

**SATURDAY, JUNE 18<sup>TH</sup>**

**10AM - 3PM**



**JOIN US FOR OUR ANNUAL CAR SHOW**

**Car Show sign in starts at 8:00 a.m.**

**Raffle - 50/50 ~ Food & Beverages ~ Top 10 Trophies ~ Local Vendors**

**FIRST TIME THIS YEAR: TROPHY FOR BEST GOLF CART - \$10 ENTRY FEE**



**BRING YOUR PRE-1980 CLASSIC VEHICLE AND THE WHOLE FAMILY!**

**\$20 registration per vehicle – Day of Event Only**

**No Walk-ins - 5 mph Max in resort**

**Contact Hazel Ellis (562) 869-1753 or (562) 233-0748**

**[MOUNTAINLAKESCA.COM](http://MOUNTAINLAKESCA.COM)**

**277 LYTLE CREEK ROAD, LYTLE CREEK, GA**

Release of liability – In consideration of the acceptance to the right to participate in this event, and agrees to indemnify and hold harmless the event sponsors, organizers, volunteers, or Mountain Lakes Resorts from and against any and all known and unknown damages, injuries and or losses that