



# Mended Hearts® of Whittier, CA NEWSLETTER



## IN THIS ISSUE

**PAGE 2** Fruit Skewers / Baked Sweet Potato Coins

**PAGE 3** LONG TERM CARE/ IMPLANTS FOR MACULAR DEGENERATION

**Page 4** Jingle Bell Raffle Winners

**Page 5** Best Pastas You Can Eat

**Page 6** Recipes in Spanish

**Page 7** Page 3 stories in Spanish

**Page 8** Las mejores pastas que puedes comer

**Page 9** Calendar

**Page 10** MHI Information

**Page 11** Membership Form-English

**Page 12** Membership Form-Spanish



Welcome to our first edition for 2023! I am very happy to bring you new information and will continue to make improvements. We love to hear from you about story ideas and pictures you want to share. Blessings to you and your loved ones for a healthy and happy new year from your Mended Hearts family!

**Mended Hearts Zoom Meeting**  
January 18, 2023  
6:00 PM

## **MEDICARE 101**

**When you have questions  
and want an open dialogue,  
talk to a professional and here she is...**

**Our speaker, Rie Fischman, MPH, CHES | Health Care Advocate | Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP)**



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.MENDEDCHEARTSWHITTIER.ORG](http://WWW.MENDEDCHEARTSWHITTIER.ORG)  
[WWW.MENDEDCHEARTS.ORG](http://WWW.MENDEDCHEARTS.ORG)



### Join Zoom Meeting

<https://us06web.zoom.us/j/88592610132?pwd=K2YwVFk3TnhGUmpONUNJQlNkOEg2UT09>

**If you are not able to join from link, sign onto Zoom and enter:**

Meeting ID: 885 9261 0132 Passcode: MH351

**No computer – no problem – Dial by your location**

+1 669 444 9171 US

+1 253 215 8782 US (Tacoma)



**Fruit Skewers with Apple Cinnamon Dipping Sauce** from Mayo Clinic

Prep: 20 mins Servings: 4 Yield: 8

**Ingredients:**

- ½ cup vanilla Greek-style yogurt
- 2 tablespoons applesauce (such as Mott's® Natural Applesauce)
- ⅛ teaspoon almond extract
- ⅛ teaspoon ground cinnamon
- 1 cup seedless grapes
- 1 cup fresh strawberries
- 1 cup apple chunks
- 1 cup pineapple chunks
- 8 (6 inch) wooden skewers



**Directions**

**Step 1** - Stir yogurt, applesauce, almond extract, and cinnamon together in a bowl until dipping sauce is mixed well.

**Step 2** - Thread grapes, strawberries, apple chunks, and pineapple chunks alternatively onto skewers. Arrange finished skewers on a plate and serve with dipping sauce.

**Servings Per Recipe:** 4 and on the site it can be adjusted for the number of people.

**Nutrition:** Calories: 117.1 - Protein: 2.5g - Carbohydrates: 26.2g - Dietary Fiber: 2.6g - Sugars: 22.7g - Fat: 1.3g  
Saturated Fat: 0.7g - Cholesterol: 2.3mg - Vitamin A - 2 %

**Baked Sweet Potato Coins**

From Allrecipes.com

Prep: 10 mins Cook: 20 mins Additional: 10 mins Total: 40 mins Servings: 4

Use a spiralizer or mandolin to slice and bake homemade, healthy sweet potato chips the entire family will love. When picking out your sweet potatoes, try to select ones that are as straight and uniform in size as possible. What you will need: cooking spray, 2 sweet potatoes and 1 teaspoon seasoned salt, or more to taste.

**Directions**

**Step 1** - Preheat oven to 350 degrees F (175 degrees C). Grease 2 baking sheets with cooking spray.

**Step 2** - Make a lengthwise cut partway through the middle of each sweet potato.

**Step 3** - Cut potatoes into coins using the slicer attachment on a spiralizer. Arrange coins on the baking sheets. Spray with cooking spray. Season both sides with seasoned salt.

**Step 4** - Bake in the preheated oven until edges start to curl, 20 to 25 minutes. Season with more salt. Let cool until crisp, about 10 minutes.



**Cook's Notes:**

I like to use coconut or avocado oil cooking spray.

**Nutrition Facts per serving:** 124 calories; protein 2.3g; carbohydrates 28.8g; fat 0.2g; sodium 307.5mg

**Great Snack for Super Bowl!**





## Implant treats macular degeneration

Age-related macular degeneration can rapidly steal your sight and the treatment, injections in the eye, can be daunting. But a new implant not only treats the disease but makes those shots unnecessary.



The implant, called Susvimo, is the size of a grain of rice and is implanted into the upper part of the affected eye where it can't be perceived and won't impede vision. It works by regularly releasing a dose of the

drug ranibizumab, which reduces blood vessel growth and leakage in the eye.

The FDA approved in October 2021, the device works as well as eye injections, which can be daunting so people may sometimes skip appointments, which reduces the effectiveness of the treatment. The implant eliminates those injections and lasts for six months.



## MHI Award Nominations

Now Being Accepted



The 2022 award nomination period is now open, and we have some exciting new changes to announce. This year, those who nominate will be entered into three cash prize drawings for \$500, \$250, and \$100.

Each person who submits a nomination form will receive one ticket that will then be entered into the drawings - the more nominations you submit, the more tickets you receive, and the greater your chances of winning.

Also new this year, our national award winners will receive \$500 each in addition to the beautiful crystal heart awards they have taken home in the past. Once again, we will be recognizing visitors, volunteers, hospitals, health care providers, chapters and groups at a regional, divisional and national level.

The award forms are PDF fillable (remember to save the form before filling it out), so you can type right on them, or print them off, fill them out and mail them in. Award nomination forms are due by March 15, 2023 and can be found on the Mended Herts web site. For questions please send emails to [info@mendedhearts.org](mailto:info@mendedhearts.org).

## Long-term planning for long-term care

[www.Pages.com](http://www.Pages.com)

It's a new year and for many Americans, it's smart to consider expanding or modifying insurance plans to better suit your needs.

One thing folks should consider is long-term care (LTC). These plans typically help cover the costs for services like in-home care, stays at nursing homes and assisted living facilities, and adult daycare programs. Traditional insurance plans and Medicare/Medicaid often cover only limited aspects of LTC and may prove inadequate.

When people need care over time, it's often because they're seriously ill, recovering from an operation, or have an impairment. It's smart to prepare for such hardships by enrolling in an LTC health insurance program. Yet, as of 2020, only 7.5 million Americans had LTC coverage.

Without LTC insurance, people have to pay out of pocket for care. That can cost more than \$50,000 a year in an assisted living facility or more than \$100,000 in a nursing home. Medicare covers only short-term stays. Long-term care insurance can protect your nest egg.

How about costs? A LTC plan will cost a 55-year-old male about \$950 a year and a female about \$1,500. For a 65-year-old, the plan would cost \$1,700 and \$2,700, respectively. If you select a plan with inflation adjustments, costs go up.

Keep in mind, these are only averages. Like traditional insurance plans, you can select more basic LTC plans that offer more affordable premiums. Likewise, you may be able to add LTC coverage to existing health insurance plans and save money.



### 3rd Annual JINGLE BELLS HOLIDAY RAFFLE

WINNERS - congratulations to everyone!

The new year always  
brings us what we want  
Simply by bringing us  
along—to see  
A calendar with every  
day uncrossed,  
A field of snow without a  
single footprint.

Dana Gioia

#### Chapter #351 Board Members

- President** - Constance Evans  
Email – [Constance.mh351@yahoo.com](mailto:Constance.mh351@yahoo.com)
- Vice President** – Hugo Cambron
- Secretary** – Constance Evans
- Social Secretary** - Vivian Rice
- Treasurer** – Marilyn Schirmer
- Visiting Chairman** – Yolie Zaragoza
- Membership Chair** - Marcela Cueto-Sanchez
- Newsletter Editor** – Constance Evans
- Communication** - Eddie Rodriguez
- Public Relations** - Johnny Lemucchi
- Honorary Member** – David Temple
- PHWH Hospital Liaisons**–  
Teri Beyer - [Teri.Beyer@pihhealth.org](mailto:Teri.Beyer@pihhealth.org)  
Lupe Morales- [Lupe.Morales@pihhealth.org](mailto:Lupe.Morales@pihhealth.org)
- PHDH Liaison** - Mayra Linares Email -  
[mayra.linares@pihhealth.org](mailto:mayra.linares@pihhealth.org)
- PHGSH Liaison** - TBD -
- Clinical Social Worker** - Nancy White  
[newlcsw@yahoo.com](mailto:newlcsw@yahoo.com)

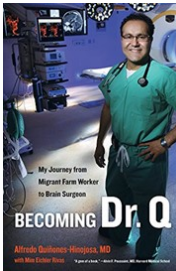


Winner of the 55" TV is

Cathy Alvarez



Winner of the Micro-Cart , golf  
cart is Barbara Vangness



Dr. Tovar's favorite  
book this year

Winner is  
Cindy Zwinggi

See's Candy winner

Is Sarah Flores



Starbuck's Card winner is

Martin Flores



Necklace & earring set  
winner is Kim Carroll

Set of Dutch Ovens  
winner is Nancy White



Three bottles of wine,  
Godiva Chocolates and a  
Christmas throw winner  
is Marilyn Schirmer.

Cookie Bowls and cutter set  
winner is Vivian Rice.



Winner of the  
Scrabble  
Deluxe Edition is  
Mercedes Cambron



## Best Pastas You Can Eat

Reviewed by Christine Mikstas, RD, LD on August 23, 2022 WebMD

**Whole-Wheat Pasta** - Also called whole-grain pasta, this type of pasta keeps the bran, endosperm, and germ of the grain together. It's filled with fiber, vitamins, and minerals. This helps you feel full longer and keeps your blood sugar from spiking. It also has a little over 8 grams of protein per cup cooked.

**Chickpea Pasta** - Made of chickpea flour and water, this pasta has the same health benefits as a can of chickpeas. That means fiber, folate, magnesium, and potassium. It also has 15% of your daily value of iron and all nine essential amino acids that make it a complete protein. That's 12 grams per cup cooked. This gluten-free grain has a slightly beanish flavor and firm texture that doesn't turn to mush when topped with sauce.



**Legume-Based Pastas** - Though their taste and textures differ, legume-based pastas are all gluten-free and high in protein and fiber. It's also a good source of the iron your body uses to make hemoglobin and some hormones. Varieties include black bean, yellow pea, green lentil, red lentil, yellow lentil, and more.

**Soba Noodles** - These are made from buckwheat, which is actually a seed. They're gluten-free as long as they're not mixed with wheat to improve texture. Used in both hot and cold Asian dishes, soba noodles are higher in fiber than white pasta.

**Rice Noodles** - Made from either white or brown varieties, gluten-free rice noodles have 3.15 grams of protein, 0.352 grams of fat, and 42.2 grams of carbs per cooked cup. That's very similar numbers to traditional pasta. They also have selenium, an important mineral for thyroid health, and manganese. Their neutral taste makes them a perfect sub for rice in any dish, though they're most often used in Asian recipes.

**Quinoa Pasta** - As a naturally gluten-free grain (technically a seed), quinoa is packed with protein and fiber. But most quinoa pastas aren't solely made from quinoa flour: They're mixed with corn or brown rice flour to help with texture. This lowers the fiber and protein content. One cooked cup of elbow quinoa pasta has 3.66 grams of fiber and 3.58 grams of protein. One cooked cup of spaghetti quinoa pasta has 5.48 grams of fiber and 5.36 grams of protein.



**Vegetable Noodles** - Vegetables cut into ribbons or noodles are a great way to work in extra nutrients, but they might not fill you up or stick with you very long. Mix them with whole wheat pasta for more fiber and protein. Try zucchini pasta, which has about 33% of your daily value of vitamin C in one cup, plus folate and B vitamins. Butternut squash noodles have vitamin A. For cold pasta recipes, try hearts of palm noodles, which have B6, potassium, and vitamin C.



**White Pasta** - When it comes to macronutrients — calories, carbs, protein, and fat; white pasta is pretty similar to whole wheat and soba noodles. It has a lot less fiber, though, and is sometimes fortified with iron and B vitamins your body might not absorb as well as natural versions. Make whole grains your main source of carbs and enjoy white pasta every now and then.

**Make Your Own Noodles** - Most pastas are made of a few simple ingredients and dried, not heavily processed or preserved like other foods on grocery store shelves.

But if you want more control over the ingredients, you can try making your own noodles. They'll be fresher, but not necessarily healthier. For example, the nutritional differences between egg and white pasta are very small because that egg is spread out over several servings.

**Toppings Matter** - No matter what kind of noodle you use, pasta is just one part of a healthy plate. Make sure you include protein, like chicken or lentils. Plus veggies and fat, like olives or cheese. These add nutrients and help your body slowly absorb the carbs so you don't feel sleepy afterward.





**Brochetas de frutas con salsa de manzana y canela**

Preparación: 20 mins Porciones: 4 Rendimiento: 8

**Ingredientes:**

- 1/2 taza de yogur de vainilla al estilo griego
- 2 cucharadas de puré de manzana (como Mott's® Natural Applesauce)
- 1/8 cucharadita de extracto de almendras
- 1/8 cucharadita de canela molida
- 1 taza de uvas sin semillas
- 1 taza de fresas frescas
- 1 taza de trozos de manzana
- 1 taza de trozos de piña
- 8 brochetas de madera (6 pulgadas)

From Mayo Clinica



**Indicaciones**

Paso 1 - Revuelva el yogur, la compota de manzana, el extracto de almendras y la canela juntos en un tazón hasta que la salsa se mezcle bien.

Paso 2 - Enhebra uvas, fresas, trozos de manzana y trozos de piña alternativamente en brochetas. Coloque las brochetas terminadas en un plato y sirva con salsa para mojar.

**Porciones por receta:** 4 y en el sitio se puede ajustar para el número de personas.

Nutrición: Calorías: 117.1 - Proteína: 2.5g - Carbohidratos: 26.2g - Fibra dietética: 2.6g - Azúcares: 22.7g - Grasas: 1.3g Grasas saturadas: 0.7g - Colesterol: 2.3mg - Vitamina A - 2%

**Baked Sweet Potato Coins Monedas de batata al horno**

de Allrecipes.com

**Preparación:** 10 minutos **Cocinero:** 20 minutos **Adicional:** 10 minutos **Total:** 40 minutos **Raciones:** 4

Use un espiralizador o mandolina para cortar y hornear papas fritas caseras y saludables que a toda la familia le encantarán. Al elegir sus batatas, trate de seleccionar las que sean lo más rectas y uniformes posible.

Lo que necesitará: spray para cocinar, 2 batatas y 1 cucharadita de sal sazónada, o más al gusto.

**Indicaciones**

**Paso 1** - Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C). Engrasar 2 bandejas para hornear con aerosol para cocinar.

**Paso 2** - Haga un corte longitudinal a mitad de camino a través de la mitad de cada batata.

**Paso 3** - Corte las papas en monedas usando el accesorio de corte en un espiralizador. Coloque las monedas en las bandejas para hornear. Rocíe con aerosol para cocinar. Sazone ambos lados con sal sazónada.

**Paso 4** - Hornear en el horno precalentado hasta que los bordes comiencen a curvarse, de 20 a 25 minutos. Sazone con más sal. Dejar enfriar hasta que esté crujiente, unos 10 minutos.



**Notas del cocinero:** Me gusta usar aceite de coco o aguacate en aerosol para cocinar.

**Información nutricional por porción:** 124 calorías; proteína 2.3g; carbohidratos 28.8g; grasa 0.2g; sodio 307.5mg

**¡Gran bocadillo para el Super Bowl!**





## Sección Especial Español

### El implante trata la degeneración macular

La degeneración macular relacionada con la edad puede robarle rápidamente la vista y el tratamiento, las inyecciones en el ojo, pueden ser desalentadoras. Pero un nuevo implante no solo trata la enfermedad, sino que hace que esas inyecciones sean innecesarias.



El implante, llamado Susvimo, es del tamaño de un grano de arroz y se implanta en la parte superior del ojo afectado donde no se puede percibir y no impedirá la visión. Funciona al liberar regularmente una dosis del medicamento

ranibizumab, que reduce el crecimiento de los vasos sanguíneos y la fuga en el ojo.

La FDA aprobó en octubre de 2021, el dispositivo funciona tan bien como las inyecciones oculares, lo que puede ser desalentador, por lo que las personas a veces pueden faltar a las citas, lo que reduce la efectividad del tratamiento. El implante elimina esas inyecciones y dura seis meses.



### Se aceptan nominaciones a los premios MHI

El período de nominación a los premios 2022 ya está abierto, y tenemos algunos cambios nuevos y emocionantes que anunciar. Este año, aquellos que nominen participarán en tres sorteos de premios en efectivo por \$ 500, \$ 250 y \$ 100.

Cada persona que envíe un formulario de nominación recibirá un boleto que luego se ingresará en los sorteos: cuantas más nominaciones envíe, más boletos recibirá y mayores serán sus posibilidades de ganar.

Otra novedad de este año, nuestros ganadores de premios nacionales recibirán \$500 cada uno, además de los hermosos premios de corazón de cristal que se han llevado a casa en el pasado. Una vez más, reconoceremos a visitantes, voluntarios, hospitales, proveedores de atención médica, capítulos y grupos a nivel regional, divisional y nacional.

Los formularios de adjudicación se pueden rellenar en PDF (recuerde guardar el formulario antes de llenarlo), por lo que puede escribirlos directamente en ellos, o imprimirlos, completarlos y enviarlos por correo. Los formularios de nominación a los premios deben presentarse antes del 15 de marzo de 2023 y se pueden encontrar en el sitio web de Mended Hearts. Si tiene preguntas, envíe correos electrónicos a [info@mendedhearts.org](mailto:info@mendedhearts.org).

### Planificación a largo plazo para la atención a largo plazo

[www.Pages.com](http://www.Pages.com)

Es un nuevo año y para muchos estadounidenses, es inteligente considerar expandir o modificar los planes de seguro para satisfacer mejor sus necesidades. Una cosa que la gente debe considerar es el cuidado a largo plazo (LTC). Estos planes generalmente ayudan a cubrir los costos de servicios como atención en el hogar, estadías en hogares de ancianos y centros de vida asistida, y programas de guardería para adultos. Los planes de seguro tradicionales y Medicare / Medicaid a menudo cubren solo aspectos limitados de LTC y pueden resultar inadecuados.

Cuando las personas necesitan atención con el tiempo, a menudo es porque están gravemente enfermas, se están recuperando de una operación o tienen un impedimento. Es inteligente prepararse para tales dificultades inscribiéndose en un programa de seguro de salud de LTC. Sin embargo, a partir de 2020, solo 7.5 millones de estadounidenses tenían cobertura de LTC.

Sin seguro LTC, las personas tienen que pagar de su bolsillo por la atención. Eso puede costar más de \$ 50,000 al año en un centro de vida asistida o más de \$ 100,000 en un hogar de ancianos. Medicare cubre solo estadías a corto plazo. El seguro de cuidado a largo plazo puede proteger sus ahorros.

¿Qué hay de los costos? Un plan LTC le costará a un hombre de 55 años alrededor de \$ 950 al año y a una mujer alrededor de \$ 1,500. Para una persona de 65 años, el plan costaría \$ 1,700 y \$ 2,700, respectivamente. Si selecciona un plan con ajustes por inflación, los costos aumentan.

Tenga en cuenta que estos son solo promedios. Al igual que los planes de seguro tradicionales, puede seleccionar planes LTC más básicos que ofrecen primas más asequibles. Del mismo modo, es posible que pueda agregar cobertura LTC a los planes de seguro de salud existentes y ahorrar dinero.



**Las mejores pastas que puedes comer** Revisado por Christine Mikstas, RD, LD en agosto 23, 2022 WebMD

**Pasta de trigo integral** : también llamada pasta integral, este tipo de pasta mantiene unidos el salvado, el endospermo y el germen del grano. Está lleno de fibra, vitaminas y minerales. Esto le ayuda a sentirse lleno por más tiempo y evita que su nivel de azúcar en la sangre aumente. También tiene un poco más de 8 gramos de proteína por taza cocida.

**Pasta de garbanzos - Hecha de harina de garbanzos** y agua, esta pasta tiene los mismos beneficios para la salud que una lata de garbanzos. Eso significa fibra, ácido fólico, magnesio y potasio. También tiene el 15% de su valor diario de hierro y los nueve aminoácidos esenciales que lo convierten en una proteína completa. Eso es 12 gramos por taza cocida. Este grano sin gluten tiene un sabor ligeramente a frijol y una textura firme que no se convierte en papilla cuando se cubre con salsa.



**Pastas a base de legumbres** : aunque su sabor y texturas difieren, las pastas a base de legumbres no contienen gluten y son ricas en proteínas y fibra. También es una buena fuente del hierro que su cuerpo utiliza para producir hemoglobina y algunas hormonas. Las variedades incluyen frijol negro, guisante amarillo, lenteja verde, lenteja roja, lenteja amarilla y más.

**Fideos Soba** - Estos están hechos de trigo sarraceno, que en realidad es una semilla. No contienen gluten siempre y cuando no se mezclen con trigo para mejorar la textura. Utilizados tanto en platos asiáticos fríos como calientes, los fideos soba son más altos en fibra que la pasta blanca.

**Fideos de arroz** : hechos de variedades blancas o marrones, los fideos de arroz sin gluten tienen 3.15 gramos de proteína, 0.352 gramos de grasa y 42.2 gramos de carbohidratos por taza cocida. Eso es números muy similares a la pasta tradicional. También tienen selenio, un mineral importante para la salud de la tiroides, y manganeso. Su sabor neutro los convierte en un sustituto perfecto para el arroz en cualquier plato, aunque se usan con mayor frecuencia en recetas asiáticas.

**Pasta de quinua** - Como un grano naturalmente libre de gluten (técnicamente una semilla), la quinua está llena de proteínas y fibra. Pero la mayoría de las pastas de quinua no están hechas únicamente de harina de quinua: se mezclan con harina de maíz o arroz integral para ayudar con la textura. Esto reduce el contenido de fibra y proteína. Una taza cocida de pasta de quinua con codo tiene 3,66 gramos de fibra y 3,58 gramos de proteína. Una taza cocida de pasta de espagueti y quinua tiene 5,48 gramos de fibra y 5,36 gramos de proteína.

**Fideos vegetales** : las verduras cortadas en cintas o fideos son una excelente manera de trabajar en nutrientes adicionales, pero es posible que no te llenen o se queden contigo por mucho tiempo. Mézclalos con pasta de trigo integral para obtener más fibra y proteína. Pruebe la pasta de calabacín, que tiene aproximadamente el 33% de su valor diario de vitamina C en una taza, además de ácido fólico y vitaminas B. Los fideos de calabaza tienen vitamina A. Para recetas de pasta fría, pruebe los fideos de palmito, que tienen B6, potasio y vitamina C.



**Pasta blanca** - Cuando se trata de macronutrientes (calorías, carbohidratos, proteínas y grasas) la pasta blanca es bastante similar a los fideos integrales y soba. Sin embargo, tiene mucha menos fibra y, a veces, está fortificado con hierro y vitaminas B que su cuerpo podría no absorber, así como las versiones naturales. Haga que los granos enteros sean su principal fuente de carbohidratos y disfrute de la pasta blanca de vez en cuando.

**Haga sus propios fideos** : la mayoría de las pastas están hechas de unos pocos ingredientes simples y secas, no muy procesadas o conservadas como otros alimentos en los estantes de las tiendas de comestibles. Pero si quieres más control sobre los ingredientes, puedes intentar hacer tus propios fideos. Serán más frescos, pero no necesariamente más saludables. Por ejemplo, las diferencias nutricionales entre el huevo y la pasta clara son muy pequeñas porque ese huevo se distribuye en varias porciones.



**Los ingredientes importan** : no importa qué tipo de fideos use, la pasta es solo una parte de un plato saludable. Asegúrese de incluir proteínas, como pollo o lentejas. Además de verduras y grasa, como aceitunas o queso. Estos agregan nutrientes y ayudan a su cuerpo a absorber lentamente los carbohidratos para que no se sienta somnoliento después.





# 2023 JANUARY

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13 MH Board Meeting 10 am	14
15	16	17	18 Zoom Meeting Medicare 101 6 pm	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

© BlankCalendarPages.com

### December 2022 New Members

Diaz-Akahori, Angelita  
Avangness, Barbara  
Zwinggi, Cindy



Join Us Today

**Every day, families are being told  
a loved one has Heart Disease!**

If you have ever thought of giving back  
and sharing your experience, please join  
me and support heart patients and families  
in our hospitals and surrounding  
community.

They can learn a lot from You!.

Call Constance at 562-698-0811 Ext. 12368



### Chapter 351 Monthly Newsletter

**Be sure to get your copy!** Call 562-698-0811 Ext. 12368



**Rock Your Scar Photo Contest is now open for its 9<sup>th</sup> year in a row!**

You have from now until January 31 to enter your favorite photo into the nation's only congenital heart disease (CHD) awareness campaign. The photo contest is open to anyone of any age born with a heart defect - you do not need to have a visible scar to enter. Even if you don't want to enter to win, by participating you are helping spread awareness about the impact of a disease that affects 1 out of every 110 children who are born. We want every child and adult with CHD to feel good about themselves and be proud of who they are – Rock Stars!

As always, we have multiple age categories, including our over 40 category, that are judged by professional photographers.

Winners will receive awesome prize packs and winning photos will go in our award-winning Heartbeat magazine.

Visit [www.mendedhearts.org](http://www.mendedhearts.org) to enter



**Ed Romero is our Home Town Hero. Ed won 1st place in his category in 2022. Congratulations again!**

**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.

**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).

**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!”

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.**



The Mended Hearts, Inc.  
 International Headquarters and Resource Center  
 1500 Dawson Road  
 Albany, GA 31707  
 Phone: 1-888-HEART99 Email: info@mendedhearts.org

MEMBERSHIP FORM

NEW MENDED HEARTS  NEW MENDED *LITTLE* HEARTS  RENEWAL DATE \_\_\_\_\_

Name (Mr. /Mrs./Ms.) \_\_\_\_\_ Chapter/Group \_\_\_\_\_ Member-at-large \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_

City / ST / Zip \_\_\_\_\_ I want to be a MH support volunteer:  Yes  No

Email address \_\_\_\_\_ I am interested in CHD Parent Matching:  Yes  No

(Please check all that apply) I am a  Heart Patient  Caregiver  CHD Parent  Physician  RN  Healthcare Employee

OPTIONAL INFORMATION: Race:  Caucasian;  Black;  Asian;  Am. Indian;  Other \_\_\_\_\_ Gender:  Male  Female

**Membership Levels:** All membership levels are for ONE YEAR, renewed annually, except for Heart of Gold Lifetime Sponsorship. Please choose your membership level and complete any appropriate payment information below.

**INDIVIDUAL MEMBERSHIP**

**Associate Member --- FREE**

- \* Can attend any chapter meeting for MH or MLH
- \* Can join online communities
- \* Can access Member Portal
- \* Receives the National e-newsletter

**Individual Member --- \$20 annual donation per person**

- \* All of the benefits of an Associate Member, PLUS
- \* Membership Card
- \* Car Decal – Select \_\_\_ MH or \_\_\_ MLH
- \* One-time 5% off coupon for purchase from the MH store
- \* One year annual subscription to Heartbeat magazine (\$30 value)

**Bronze Member --- \$45 annual donation per person**

- \* All the benefits of a Full Individual Member, PLUS
- \* Membership Pin
- \* Choice of \_\_\_MLH Drawstring Backpack or \_\_\_MH/MLH Notecards (10 pk)
- \* 5% off registration of any National (not regional) MH/MLH Conference or Symposia

**Silver Member --- \$100 annual donation per person**

- \* All the benefits of a Bronze Member, PLUS
- \* A Stainless Steel Mended Hearts Travel Mug

**Gold Member --- \$250 annual donation per person**

- \* All the benefits of a Silver Member, PLUS
- \* A Red Fleece Blanket
- \* 10% off registration of any National Conference or CHD Symposium

**Heart of Gold Lifetime Sponsor --- \$1500 donation  
A one-time donation per individual**

- \* All the benefits of a Gold member FOR LIFE, PLUS
- \* 15% off registration fees at National MH/MLH Conferences / Symposia
- \* Recognition in the next *Heartbeat* magazine after enrolling in the Heart of Gold Lifetime Sponsorship, in all special Heartbeat issues, and on our website's list of Heart of Gold Lifetime Sponsors

**FAMILY MEMBERSHIP**

For members of one household with one mailing address only

**Family Membership --- \$40 annual donation**

- \* All of the benefits of an Associate Membership, PLUS
- \* One year annual subscription to Heartbeat magazine (\$30 value)
- \* Membership Cards for all members of the family
- \* 2 Car Decals – Select \_\_\_ MH or \_\_\_ MLH
- \* Each family member receives a one-time 5% off coupon for purchase from the MH store. Use only one coupon per order.

**Bronze Family Membership --- \$75 annual donation**

- \* All the benefits of a Family Membership, PLUS
- \* One Membership Pin per member
- \* Choice of \_\_\_MLH Drawstring Backpack or \_\_\_MH/MLH Notecards (10 pk)
- \* 5% off registration of any National (not regional) MH/MLH Conference or Symposia

Family Members:

Spouse \_\_\_ Child \_\_\_ Heart Patient \_\_\_\_\_

Spouse \_\_\_ Child \_\_\_ Heart Patient \_\_\_\_\_

Spouse \_\_\_ Child \_\_\_ Heart Patient \_\_\_\_\_

Spouse \_\_\_ Child \_\_\_ Heart Patient \_\_\_\_\_

**ALL Donations are tax deductible**

**PAYMENT INFORMATION:**

**ADDITIONAL CHAPTER/GROUP DONATION:**

Membership Level \_\_\_\_\_ \$ \_\_\_\_\_

Chapter Name **Whittier 351**

Additional tax-deductible Donation to: \_\_\_\_\_

Amount: \$ \_\_\_\_\_

Mended Hearts Mended *Little* Hearts \$ \_\_\_\_\_

Young Mended Hearts \$ \_\_\_\_\_

**TOTAL TO NATIONAL \$ \_\_\_\_\_**

**TOTAL TO CHAPTER \$ \_\_\_\_\_**



formulario de membresía DATE \_\_\_\_\_ NUEVOS CORAZONES  
REPA00000000RADOS \_\_\_\_\_ NUEVOS CORAZONES PEQUEÑOS REPARADOS \_\_\_\_\_ NUEVOS CORAZONES JÓVENES REPARADOS \_\_\_\_\_ RENOVIACIÓN \_\_\_\_\_

Nombre (Sr. /Sra./Sra.) \_\_\_\_\_ Group \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_  
Ciudad / ST / Zip \_\_\_\_\_  
Dirección de correo electrónico \_\_\_\_\_

(Por favor, marque todo lo que corresponda) Soy un cuidador de pacientes cardíacos CHD Médico padre RN Empleado de atención médica

INFORMACIÓN OPCIONAL: Raza: \_\_\_\_\_

Niveles de membresía: Todos los niveles de membresía son por UN AÑO, renovados anualmente, excepto el patrocinio de por vida de Heart of Gold. Please elija su nivel de membresía y complete cualquier información de pago apropiada a continuación.

**MEMBRESÍA INDIVIDUAL**

**\_\_\_\_ Miembro Asociado --- GRATIS**

- \* Puede asistir a cualquier reunión de capítulo / grupo para MH, MLH o YMH
- \* Puede unirse a comunidades en línea
- \* Puede acceder al Portal de Miembros
- \* Recibe el boletín electrónico nacional

**\_\_\_\_ Miembro individual --- donación anual de \$20 por persona**

- \* Todos los beneficios de un Miembro Asociado, PLUS
- \* Tarjeta de membresía
- \* Calcomanía de coche – Seleccione \_\_\_ MH \_\_\_ MLH \_\_\_ YMH
- \* Cupón único del 5% de descuento para comprar en la tienda MH
- \* Suscripción anual de un año a la revista Heartbeat (valor de \$ 30)

**\_\_\_\_ Miembro Bronce --- donación anual de \$45 por persona**

- \* Todos los beneficios de un Miembro Individual De Pleno Derecho, PLUS
  - \* Pin de membresía
  - \* Elección de \_\_\_ MLH Drawstring Backpack o \_\_\_ MH/MLH Notecards (10 pk)
  - \* 5% de descuento en el registro de cualquier Nacional (no regional)
- Conferencia o Simposios MH/MLH/YMH

**\_\_\_\_ Miembro Silver --- donación anual de \$100 por persona**

- \* Todos los beneficios de un Miembro Bronce, PLUS
- \* Una taza de viaje de corazones remendados de acero inoxidable

**\_\_\_\_ Miembro Gold --- donación anual de \$250 por persona**

- \* Todos los beneficios de un Miembro Silver, PLUS
- \* Una manta de lana roja
- \* 10% de descuento en la inscripción de cualquier Conferencia Nacional o Simposio CHD

**\_\_\_\_ Patrocinador vitalicio de Heart of Gold --- donación de \$1500  
Una donación única por individuo**

- \* Todos los beneficios de un miembro Gold DE POR VIDA, PLUS
- \* 15% de descuento en las tarifas de inscripción en las Conferencias / Simposios Nacionales MH / MLH / YMH
- \* Reconocimiento en la próxima revista *Heartbeat* después de inscribirse en el Patrocinio

**MEMBRESÍA FAMILIAR**

Para miembros de un hogar con una sola dirección postal

**\_\_\_\_ Membresía Familiar --- donación anual de \$40**

- \* Todos los beneficios de una Membresía Asociada, PLUS
- \* Suscripción anual de un año a la revista Heartbeat (valor de \$ 30)
- \* Tarjetas de membresía para todos los miembros de la familia
- \* 2 calcomanías para coches – Seleccione \_\_\_ MH \_\_\_ MLH \_\_\_ YMH
- \* Cada miembro de la familia recibe un cupón único del 5% de descuento para comprar en la tienda MH. Utilice solo un cupón por pedido.

**\_\_\_\_ Membresía de la Familia Bronce --- donación anual de \$75**

- \* Todos los beneficios de una membresía familiar, PLUS
  - \* Un PIN de membresía por miembro
  - \* Elección de \_\_\_ MLH Drawstring Backpack o \_\_\_ MH/MLH Notecards (10 pk)
  - \* 5% de descuento en el registro de cualquier Nacional (no regional)
- Conferencia o Simposios MH/MLH/YMH

Familiares:

Cónyuge \_\_\_ Hijo \_\_\_ Paciente cardíaco \_\_\_\_\_

Cónyuge \_\_\_ Hijo \_\_\_ Paciente cardíaco \_\_\_\_\_

Cónyuge \_\_\_ Hijo \_\_\_ Paciente cardíaco \_\_\_\_\_

Cónyuge \_\_\_ Hijo \_\_\_ Paciente cardíaco \_\_\_\_\_

**ALL Donations are tax deductible**

**PAYMENT INFORMATION:**

**ADDITIONAL CHAPTER/GROUP DONATION:**

Membership Level \_\_\_\_\_ \$ \_\_\_\_\_

Chapter/Group Name: \_\_\_\_\_

Additional tax-deductible Donation to:

Amount: \$ \_\_\_\_\_

Mended Hearts Mended *Little* Hearts  
Young Mended Hearts \$ \_\_\_\_\_

**TOTAL TO NATIONAL \$ \_\_\_\_\_**

**TOTAL TO CHAPTER \$ \_\_\_\_\_**

**\*\*Please note: To be a member of a Mended Hearts Chapter, Mended *Little* Hearts or Young Mended Hearts Group, you must be a member of The Mended Hearts, Inc.**