

JANUARY 2025

# PLAN FOR HEALTH NEWSLETTER

## THIS MONTH'S TOPICS:

- **Winter Safety**
- **Sustainability and Goal Setting**
- **January Recipe: Slow Cooker Pot Roast**

## Winter Safety

Winter is here and that means colder weather and potential winter storms. Storms can consist of heavy snowfall, high winds, extreme cold, freezing rain, sleet, and ice. These conditions can cause disturbances to transportation, heat, power, and communications. It's important to prepare to ensure you, your loved ones, and your homes are protected. Stay safe by following these safety tips:

- **Plan to Stay Warm:** Avoid travel if you can and stay indoors to prevent frostbite and hypothermia. Check on family and neighbors to ensure they are safe and warm. Have a plan of where you will go if your home becomes too cold.
  - **Gather Emergency Supplies:** Important things to have ready and on hand include non-perishable food, water (one gallon per person, per day), medicine, warm clothing, blankets, first-aid kit, batteries, snow shovels, and ice-melting products. Additionally, keep personal, financial, and medical records in a safe place that are easy to access.
  - **Learn Emergency Skills:** Skills that would be beneficial to learn in case of emergencies include first aid, CPR, how to keep pipes from freezing, spot hypothermia and frostbite, install and test smoke alarms and carbon monoxide detectors, and how to live without gas, power, and water.
- **Plan to Stay Connected:** Monitor your local weather and news to understand the alerts you may receive. Watch means be prepared, and Warning means take action! Have a battery backup or way to charge your cell phone in the event you need to contact anyone.
  - **Stay Safe:** Avoid using candles due to the fire risk. Even using fireplaces can pose a risk of carbon monoxide poisoning if they are not properly maintained and vented. Carbon monoxide poisoning is common during power outages when people use other means to heat and cook. If you start to feel sick, dizzy, or weak, get fresh air right away. Additionally, if using generators, make sure they are only being used outside and away from windows and doors.
  - **Driving Safety:** Make sure to winterize your vehicle prior to the storm. Check antifreeze, tire pressure, and your gas tank prior to travel. Keep a fully stocked emergency supply kit in the car with items such as jumper cables, flashlight, cell charger, blankets, water, hat, gloves, scarf, shovel, ice scraper, cat litter, blankets, and non-perishable food. Check the weather report for all routes you will be traveling. Bring your cell phone with you and make sure it is fully charged. Plan to travel during the daylight and let someone know where you are going and expected arrival time.



## Sustainability

Simply defined, sustainability is "our societies ability to exist and develop without depleting all the natural resources needed to live in the future". A sustainable world would be one that can meet the needs of economic growth with the least impact on the environment, ensuring that the earth can continue to be livable. Choosing to purchase a reusable water bottle versus buying plastic water bottles is an example of being sustainable.

Although the goals and policies that surround sustainability may seem far reaching there are small steps you can start making today that can have a huge impact in creating a more sustainable world.

- 1. Advocate for Change:** Inform yourself on the current social and political issues and make sure to vote. You can also volunteer for local non-profits, participate in demonstrations, or start an initiative at your work or in your community.
- 2. Eat More Plants:** Compared to an animal-based diet, a plant-based diet generally has a significantly lower environmental impact, using less land, water, and energy, producing fewer greenhouse gas emissions, and contributing less to deforestation due to the reduced need for grazing land for livestock; making a plant-based diet more environmentally sustainable overall.
- 3. Reduce Your Transportation Emissions:** Walk or ride bikes whenever possible, use public transit or carpool, use teleconferencing for business meetings.
- 4. Reduce Single-Use Plastic:** Carry reusable utensils and straws with you, buy food in bulk using reusable bags, be mindful of the single use plastics when purchasing toys and household cleaning products. Recycling helps, but reducing waste and reusing is better.
- 5. Reduce Your Household Energy Consumption:** Turn off appliances and lights when you're not using them, hang dry clothes instead of using a dryer and open your blinds for natural light.

**6. Drink from the Tap:** Use a reusable water bottle instead of plastic bottles. It's a surprise for many people to learn that tap water is better regulated than bottled water in the US. You can also purchase filters that fit on your tap.

**7. Save Water:** Turn the sink off when brushing your teeth, take quicker showers, or use a broom to clean the driveway, sidewalk, and stairs rather than a hose.

**8. Go Paperless:** If possible, go paperless with billing statements, receipts, etc., bring laptops/tablets to meetings instead of printing out agendas and documents, and share reports online instead of printing copies.

## Goal Setting

A new year brings about new goals, follow these tips to stay on top of them in 2025.

- Make your goal as specific as possible - ambiguous goals usually don't work in your favor.
- To track your goal progress, it is important to find a way to measure your goal. Ask yourself, "How will I know when I have met my goal?"
- Goals should have clear, practical steps and make you feel like it can be achieved, even on the hardest days.
- Think about what will help motivate you to continue to work towards your goal (like a small reward) ensuring that the goal resonates with what matters most to you.
- Establish a clear timeline with deadlines for each goal to keep you on track over a period.
- **BONUS TIP** - Writing down your goals has been a scientifically proven method for increased goal achievement.



## January Recipe: Slow Cooker Pot Roast

What if you could get the perfect pot roast with half the work, but double the flavor? Good news! You can. Here's how, with the help of this slow-cooker pot roast recipe.

**Prep Time: 15 minutes**

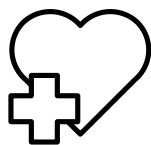
**Cook: 6 hours**

### Ingredients:

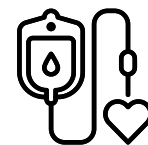
- 1 cup warm water
- 1 tablespoon beef base
- 1/2 pound sliced fresh mushrooms
- 1 large onion, coarsely chopped
- 3 garlic cloves, minced
- 1 boneless beef chuck roast (3 pounds)
- 1/2 teaspoon pepper
- 1 tablespoon Worcestershire sauce
- 1/4 cup butter, cubed
- 1/3 cup all-purpose flour
- 1/4 teaspoon salt

### Directions:


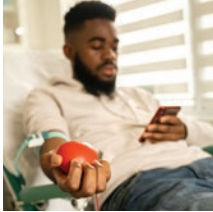




1. In a 5- or 6-qt. slow cooker, whisk water and beef base; add mushrooms, onion and garlic. Sprinkle roast with pepper; transfer to slow cooker. Drizzle with Worcestershire sauce. Cook roast, covered, on low 6-8 hours or until meat is tender.
2. Remove roast to a serving platter, tent with foil. Strain cooking juices, reserving vegetables. Skim fat from cooking juices. In a large saucepan, melt butter over medium heat. Stir in flour and salt until smooth; gradually whisk in cooking juices. Bring to a boil, stirring constantly; cook and stir 1-2 minutes or until thickened. Stir in cooked vegetables.
3. Serve with roast.



Stay tuned for February's topics:  
Heart Health and Blood Donation



# Plan for Health 2025 Calendar

JANUARY	FEBRUARY	MARCH	APRIL
 <p><b>Winter Safety and Goal Setting and Sustainability</b></p>	 <p><b>Blood Donation and Heart Health</b></p>	 <p><b>Stress and Alcohol Awareness</b></p>	 <p><b>Parkinson's Awareness and National Minority Health Month</b></p>
MAY	JUNE	JULY	AUGUST
 <p><b>Asthma, Allergies, and National Physical Fitness and Sports Month</b></p>	 <p><b>Skin Cancer Prevention and National Migraine and Headache Month</b></p>	 <p><b>Tobacco, COPD, and Diabetes</b></p>	 <p><b>Immunizations and Bullying Awareness</b></p>
SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
 <p><b>Healthy Aging Month and Nutrition</b></p>	 <p><b>Ergonomics and Bone and Joint Health</b></p>	 <p><b>Family Caregiver's and Alzheimer's/Brain Health</b></p>	 <p><b>Burnout and Health Literacy</b></p>

# BOLETÍN PLAN DE SALUD

## TEMAS DE ESTE MES:

- **Seguridad invernal, sostenibilidad y establecimiento de objetivos**
- **Receta de enero: Asado en olla de cocción lenta**

## Seguridad en invierno

El invierno ya está aquí y eso significa un clima más frío y posibles tormentas invernales. Las tormentas pueden consistir en fuertes nevadas, fuertes vientos, frío extremo, lluvia helada, aguanieve y hielo. Estas condiciones pueden causar perturbaciones en el transporte, la calefacción, la energía y las comunicaciones. Es importante prepararse para garantizar que usted, sus seres queridos y sus hogares estén protegidos. Manténgase seguro siguiendo estos consejos de seguridad:

- **Planifique para mantenerse abrigado:** evite viajar si puede y quédese adentro para evitar congelación e hipotermia. Verifique a sus familiares y vecinos para asegurarse de que estén seguros y abrigados. Tenga un plan de adónde irá si su casa se vuelve demasiado fría.
- **Reúna suministros de emergencia:** las cosas importantes que debe tener listas y a mano incluyen alimentos no perecederos, agua (un galón por persona, por día), medicamentos, ropa abrigada, mantas, botiquín de primeros auxilios, baterías, palas para nieve y hielo, y productos para derretir el hielo. Además, mantenga los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso.
- **Aprenda habilidades de emergencia:** Las habilidades que sería beneficiosa aprender en caso de emergencias incluyen primeros auxilios, RCP, cómo evitar que las tuberías se congelen, detectar hipotermia y congelación, instalar y probar alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono, y cómo vivir sin gas, energía y agua.
- **Planifique mantenerse conectado:** controle el clima y las noticias locales para comprender las alertas que puede recibir: ¡Observar significa estar preparado y Advertencia significa tomar medidas! Tenga una batería de respaldo o una forma de cargar su teléfono celular en caso de que necesite comunicarse con alguien.
- **Manténgase seguro:** evite el uso de velas debido al riesgo de incendio. Incluso el uso de chimeneas puede suponer un riesgo de intoxicación por monóxido de carbono si no se mantienen y ventilan adecuadamente. La intoxicación por monóxido de carbono es común durante los cortes de energía cuando las personas usan otros medios para calentarse y cocinar. Si comienza a sentirse enfermo, mareado o débil, tome aire fresco de inmediato. Además, si utiliza generadores, asegúrese de que solo se utilicen en exteriores y lejos de ventanas y puertas.
- **Seguridad al conducir:** asegúrese de preparar su vehículo para el invierno antes de la tormenta. Verifique el anticongelante, la presión de los neumáticos y el tanque de gasolina antes de viajar. Mantenga un kit de suministros de emergencia completamente abastecido en el automóvil con elementos como cables de puente, linterna, cargador de celular, mantas, agua, gorro, guantes, bufanda, pala, raspador de hielo, arena para gatos, mantas y alimentos no perecederos. Consulte el informe meteorológico de todas las rutas por las que viajará. Lleva tu teléfono celular contigo y asegúrate de que esté completamente cargado. Planifique viajar durante el día e informe a alguien a dónde se dirige y la hora prevista de llegada.



## Sostenibilidad

Definida de manera simple, la sostenibilidad es "la capacidad de nuestra sociedad de existir y desarrollarse sin agotar todos los recursos naturales necesarios para vivir en el futuro. Un mundo sostenible sería aquel que pueda satisfacer las necesidades del crecimiento económico con el menor impacto sobre el medio ambiente, garantizando que la Tierra pueda seguir siendo habitable. Elegir comprar una botella de agua reutilizable en lugar de comprar botellas de agua de plástico es un ejemplo de sostenibilidad. Aunque los objetivos y las políticas que rodean la sostenibilidad pueden parecer de gran alcance, hay pequeños pasos que puedes empezar a dar hoy y que pueden tener un gran impacto en la creación de un mundo más sostenible.

1. Abogar por el cambio: infórmese sobre los problemas sociales y políticos actuales y asegúrese de votar. También puedes ser voluntario para organizaciones locales sin fines de lucro, participar en manifestaciones o iniciar una iniciativa en tu trabajo o en tu comunidad.
2. Coma más plantas: en comparación con una dieta basada en animales, una dieta basada en plantas generalmente tiene un impacto ambiental significativamente menor, ya que utiliza menos tierra, agua y energía, produce menos emisiones de gases de efecto invernadero y contribuye menos a la deforestación debido a la menor necesidad de tierras de pastoreo para el ganado; hacer que una dieta basada en plantas sea más sostenible ambientalmente en general.
3. Reduzca las emisiones del transporte: camine o ande en bicicleta siempre que sea posible, utilice el transporte público o comparta el automóvil, utilice teleconferencias para reuniones de negocios.
4. Reduzca el plástico de un solo uso: lleve consigo utensilios y pajitas reutilizables, compre alimentos al por mayor y use bolsas reutilizables, tenga en cuenta los plásticos de un solo uso al comprar juguetes y productos de limpieza para el hogar. "Reciclar ayuda, pero reducir los residuos y reutilizar es mejor".

5. Reduzca el consumo de energía de su hogar: apague los electrodomésticos y las luces cuando no los esté usando, cuelgue la ropa seca en lugar de usar una secadora y abra las persianas para que entre luz natural.
6. Beba agua de la llave: Utilice una botella de agua reutilizable en lugar de botellas de plástico. Para muchas personas es una sorpresa saber que el agua de la llave está mejor regulada que el agua embotellada en Estados Unidos. También puedes comprar filtros que se ajuste al fregadero de la cocina.
7. Ahorre agua: cierre el lava mano cuando se cepille los dientes; tomar duchas más rápidas; o use una escoba para limpiar el camino de entrada, la acera y las escaleras en lugar de una manguera.
8. Dejar de usar papel: si es posible, elimine el papel con los estados de cuenta, los recibos, etc., lleve computadoras portátiles o tabletas a las reuniones en lugar de imprimir agendas y documentos, y comparta informes en línea en lugar de imprimir copias.

**Establecimiento de objetivos:** Un nuevo año trae consigo nuevos objetivos; siga estos consejos para estar al tanto de ellos en el 2025.

### Metas INTELIGENTES

- Haga que su objetivo sea lo más específico posible; los objetivos ambiguos generalmente no funcionan a su favor.
- Para realizar un seguimiento del progreso de su objetivo, es importante encontrar una manera de medir su objetivo; Pregúntese: "¿Cómo sabré cuando he alcanzado mi objetivo?"
- Las metas deben tener pasos claros y prácticos y hacerte sentir que se pueden lograr, incluso en los días más difíciles.
- Piense en lo que le ayudará a motivarse a seguir trabajando para alcanzar su objetivo (como una pequeña recompensa), asegurándose de que el objetivo resuene con lo que más le importa.
- Establezca una línea de tiempo clara con fechas límite para cada objetivo para mantenerse encaminado durante un periodo.
- **CONSEJO ADICIONAL:** Escribir sus objetivos ha sido un método científicamente probado para lograr un mayor logro de objetivos.

## Receta de enero: asado en olla de cocción lenta

¿Qué pasaría si pudieras obtener el asado perfecto con la mitad de trabajo, pero con el doble de sabor? Buenas noticias: puedes. Así es como, con la ayuda de esta mejor receta de asado en olla de cocción lenta.

**Preparación: 15 minutos. Instrucciones:**

**Cocinar: 6 horas**

### Ingredientes:

- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharada de base de carne
- 1/2 libra de champiñones frescos rebanados
- 1 cebolla grande, picada en trozos grandes
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 carne asada deshuesada (3 libras)
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1/4 taza de mantequilla, en cubos
- 1/3 taza de harina para todo uso
- 1/4 cucharadita de sal

1. En un recipiente de 5 o 6 cuartos. olla de cocción lenta, bata el agua y la base de carne; agregue los champiñones, la cebolla y el ajo. Espolvorea el asado con pimienta; transfíerolo a la olla de cocción lenta. Rocíe con salsa inglesa. Cocine el asado, tapado, a temperatura baja de 6 a 8 horas o hasta que la carne esté tierna.
2. Retire el asado a una fuente para servir y cúbralo con papel de aluminio. Colar los jugos de cocción, reservando las verduras. Quite la grasa de los jugos de cocción. En una cacerola grande, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue la harina y la sal hasta que quede suave; agregue gradualmente los jugos de cocción. Llevar a ebullición, revolviendo constantemente; cocine y revuelva durante 1-2 minutos o hasta que espese. Agregue las verduras cocidas. Servir con asado.



Estén atentos a los temas de febrero:  
Donación de sangre y la salud del corazón

