



# RUEDAS EN MOVIMIENTO

*Delivered by Generational Care*

*No se trata de nosotros; se trata de las personas a las que servimos.*



1824 Fowler St., Richland WA, 99352

Oficina: (509) 735-1911

## Mensaje del Director

Ya llegó marzo y estoy emocionada de darle la bienvenida a primavera. Espero con ansias más sol, flores floreciendo y la naturaleza despertando de su retiro invernal.

Las cosas están avanzando rápido, como siempre, pero quería destacar algunas estadísticas sobre el éxito del programa Meals on Wheels en 2025. ¡Juntos, con los muchos voluntarios y personal dedicados, logramos grandes cosas!

- ¡280,000 comidas servidas!
- ¡40,000 horas totales de voluntariado servidas!
- ¡587 voluntarios dedicados!
- ¡132,191 millas recorridas entregando comidas!
- ¡Más de 200 mascotas de personas mayores atendidas!

¡Son números asombrosos y estamos muy agradecidos con todos los que contribuyen al éxito de este programa!

¡Nuestro programa anual Celebra a tu mascota ya está disponible! Estamos enviando listas de deseos a todos nuestros participantes y también están disponibles en nuestros comedores. Les pedimos que nos devuelvan las listas completas a mediados de abril. Si es cliente de entrega a domicilio, por favor, entregue la lista completa a su repartidor o envíenosla por correo. Si participa en nuestros comedores, por favor, entregue su lista completa al supervisor del sitio. ¡Queremos agradecer a todos los que donan o apoyan esta parte especial de nuestro programa!

*Brian Kinner*



Mid-Columbia Meals on Wheels presta servicios en los condados de Benton y Franklin.

Ofrecemos comidas nutritivas para adultos mayores de 60 años. Este servicio a menudo permite que las personas permanezcan en sus hogares con el apoyo de voluntarios que les entregan las comidas a domicilio.

Además del servicio de entrega a domicilio y de comidas en el comedor, Mid-Columbia Meals on Wheels ofrece controles de bienestar esenciales, oportunidades de socialización y educación, celebraciones de cumpleaños y festividades, un programa para mascotas, un programa de vales para el mercado de agricultores para personas mayores y mucho más. La financiación de las comidas proviene del Consejo de Gobiernos de Envejecimiento y Atención a Largo Plazo del Sureste de Washington, subvenciones y donaciones privadas.

Mid-Columbia Meals on Wheels no discrimina en la prestación de sus servicios por motivos de raza, color, religión, origen nacional, género, edad, estado civil, orientación sexual, ideología política ni por la presencia de ninguna discapacidad sensorial, mental o física.

## ¡Reserva la fecha!

**Todo el mes, todos los sitios** - ¡Prepárate para el Día de San Patricio... nunca sabes qué travesuras pueden surgir!

**Día de San Patricio** - 17 de marzo

La comida del Día de San Patricio se servirá el día 12 debido a necesidades de producción en la cocina.

## Despensa de alimentos para mascotas de Mid-Columbia Meals on Wheels

¿Sus mascotas necesitan asistencia alimentaria? Meals on Wheels ofrece apoyo para mascotas a través de nuestra Despensa para mascotas. Si necesita o desea donar alimentos, llame a nuestra oficina principal: (509) 735-1911.)

## Rincón de los Dietistas

Cuando tienes poco apetito, el objetivo es aprovechar cada bocado sin sentirte abrumado. En lugar de obligarte a comer tres comidas grandes, intenta comer algo pequeño cada dos horas. Refrigerios fáciles de preparar y apetitosos en lugar de platos llenos de comida. Elige alimentos que aporten mucha nutrición en poca cantidad, como mantequilla de cacahuete en tostadas, yogur entero, queso y galletas, huevos, aguacate, batidos o sopas cremosas. Añadir un chorrito de aceite de oliva, una pizca de queso o una cucharada de mantequilla de frutos secos puede aumentar las calorías y las proteínas sin que la porción sea mucho más grande. También puede ser útil beber bebidas entre comidas en lugar de con ellas, para no llenarse demasiado rápido. Para los adultos mayores, centrarse en las proteínas en cada comida es especialmente importante para ayudar a mantener los músculos y la fuerza. Las opciones blandas y fáciles de masticar como la avena, los huevos revueltos, el yogur, el requesón, las carnes tiernas o los batidos de proteínas pueden hacer que comer se sienta menos como una tarea. Usar hierbas y condimentos para realzar el sabor y compartir las comidas con familiares o amigos también puede hacer que la comida sea más agradable. Si el apetito persiste por un tiempo, es recomendable consultar con un profesional de la salud para asegurarse de que no haya un problema subyacente.



**Home Care  
SERVICES**  
Delivered by Generational Care

Serving the southeastern parts of Washington State,  
including Kittitas, Yakima, Benton, Franklin, Walla Walla, Columbia, Garfield,  
and Asotin counties, as well as Nez Perce County in Idaho.

**By providing an array of professional supportive care services,  
Home Care Services offers an alternative to institutional care.**



**2,106**

Individuals of all generations  
cared for at home.



**979,011**

Total Hours of  
support care served.



**808**

Trained and licensed  
Providers.

## Démosle la Bienvenida a Nuestros Voluntarios Más Nuevos

Greg Eiden



Substitute Driver

Marisol Watkins



Richland Server

Mayra Lozano



Cafe Server

Scott Johnson



Richland Driver

**Para obtener información sobre cómo unirse al increíble equipo devoluntarios de Mid-Columbia Meals on Wheels llame al (509) 735- 1911 o envíen correo electrónico a [volunteer@gencare.org](mailto:volunteer@gencare.org).**

## Foco Voluntario

¡Estamos muy agradecidos de poder destacar el Voluntariado Destacado de este mes en John y Kitty Meehan!

John y Kitty son el tipo de voluntarios que toda organización desea: confiables, generosos y siempre dispuestos a ayudar. Se comprometen constantemente a completar la ruta asignada, y lo que realmente los distingue es su disposición a asumir aún más. Consultan el calendario con rapidez y con entusiasmo aceptan cualquier ruta disponible. Si surge alguna necesidad, pueden contar con John y Kitty para responder a la llamada.

Incluso se han esforzado al máximo, ofreciendo comidas de última hora al regresar de su propia ruta cuando se necesitaba ayuda. Su flexibilidad y capacidad de respuesta marcan una gran diferencia para las personas a las que servimos.

Además de su dedicación, también aportan una gran amabilidad a nuestro equipo. Kitty compartió su delicioso pan de plátano casero, y John obsequió a nuestra supervisora de obra, Shawna, con cangrejo fresco de sus aventuras de verano. Estos pequeños gestos reflejan su generosidad.

John y Kitty, gracias por su confiabilidad, positividad y constante disposición para ayudar. ¡Tenemos mucha suerte de tenerlos como parte de nuestra familia de voluntarios!

## Agradecimientos a los Donantes

Queremos agradecer sinceramente a Greater Health Now por su generosa donación a nuestro nuevo programa, Healthy Ages. Gracias a su donación, Healthy Ages puede seguir ofreciendo sus servicios vitales para la comunidad. Healthy Ages ofrece sesiones mensuales de bienestar, educación sobre Medicare, planificación para el final de la vida, paseos por el centro comercial y sesiones de inscripción abierta para Medicare, todo completamente gratis. Si desea apoyar nuestra misión, puede enviar un correo electrónico a [donate@gencare.org](mailto:donate@gencare.org) o llamar al (509) 736 - 0038

## ¡Celebra a Tu Mascota! 2026

Mayo es el Mes Nacional de las Mascotas; gracias a nuestros dedicados y apreciados voluntarios, Mid-Columbia Meals on Wheels se complace en traer de vuelta el programa Celebra a tus Mascotas un año más. Esta iniciativa especial ofrece una maravillosa oportunidad para mostrarles a tus queridos compañeros un poco más de amor y cuidado. ¡Estén atentos al formulario de lista de deseos! Se enviará a partir de marzo.

## Este Mes en la Historia

**1 de Marzo de 1974** - Siete ex funcionarios de alto rango fueron acusados de conspirar para obstruir la investigación del allanamiento de Watergate.

**5 de Marzo de 1933** - En medio de una situación económica que empeoraba constantemente, el recién elegido presidente Franklin D. Roosevelt proclamó un “feriado bancario” de cuatro días para detener los retiros de dinero por pánico del público y el posible colapso del sistema bancario estadounidense.

**6 de Marzo de 1475** - Miguel Ángel nació en Caprese, Italia. Fue pintor, escultor, arquitecto, poeta y visionario.

**10 de Marzo de 1862** - Se produce la primera emisión de papel moneda del gobierno de EE. UU. cuando comienzan a circular los billetes de \$5, \$10 y \$20.

**14 de Marzo de 1879** - Albert Einstein nació en Ulm, Alemania. Su teoría de la relatividad impulsó nuevas formas de concebir el tiempo, el espacio, la materia y la energía. Recibió el Premio Nobel en 1921 y emigró a Estados Unidos en 1933, donde criticó abiertamente a la Alemania nazi.

**19 de Marzo de 1589** - William Bradford nació en Yorkshire, Inglaterra. Navegó a bordo del Mayflower durante su viaje de 66 días desde Plymouth, Inglaterra, hasta Massachusetts en 1620. El pequeño barco transportaba más de 100 pasajeros y una tripulación de 30. Originalmente se dirigía a Virginia, pero desembarcó muy al norte, en Cabo Cod.

**23 de Marzo de 1775** - Patrick Henry inició la Revolución estadounidense con un discurso ante la convención de Virginia en Richmond, en el que declaró: “No sé qué camino puedan tomar los demás; pero en cuanto a mí, ¡dadme libertad o dadme la muerte!”.

**24 de Marzo de 1989** - Uno de los derrames de petróleo más grandes en la historia de Estados Unidos ocurrió cuando el petrolero Exxon Valdez encalló en Prince William Sound frente a Alaska, lo que provocó que 11 millones de galones de petróleo se filtraran en el hábitat natural en un tramo de 45 millas.

**24 de Marzo de 1874** - Harry Houdini nació en Budapest, Hungría. Llegó a Estados Unidos con su familia siendo un bebé y vivió en la ciudad de Nueva York. Empezó como mago en Coney Island y luego se convirtió en un escapista de fama mundial.

**30 de Marzo de 1853** - Nació Vincent van Gogh en Groot Zundert, Países Bajos. Fue considerado el pintor holandés más importante después de Rembrandt. Durante su corta carrera pictórica, produjo más de 800 óleos y 700 dibujos, pero solo vendió uno en vida.

## Club de Desayuno

Miercoles a la Café

1834 Fowler St, Richland  
8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR



Marzo 4 - Filete con Pollo Frito

Marzo 11 - Gofres

Marzo 18 - Huevos Revueltos

Marzo 25 -



## PROGRAMS

### Monthly Wellness Sessions

Located at Central United Protestant Church

### Medicare Education

Continued by Cathy at the Kadlec HealthPlex

### End of Life Planning

Three Times a Year at  
Mid-Columbia Meals on Wheels Cafe

### Mall Walkers

Continues as Usual, Five Days Weekly

### Medicare Open Enrollment Consultations

October 15<sup>th</sup> - December 7<sup>th</sup> Every Year

## UPCOMING EVENTS

### Medicare Classes

- March 20<sup>th</sup>
- April 17<sup>th</sup>
- May 15<sup>th</sup>

### Wellness Programs

- February 25<sup>th</sup>  
*Sleep Apnea, Dental Hygiene & Physical Health*
- March 18<sup>th</sup>  
*Dementia with Aging and Long Term Care*
- April 15<sup>th</sup>  
*Importance of Exercise*
- May 13<sup>th</sup>  
*Stroke Care*

### End of Life Conference

- May 14<sup>th</sup>  
*Mid-Columbia Meals on Wheels Cafe.*

## HEALTHY AGES APPLICATION

Please Return to any Generational Care Employee | 1824 Fowler St. Richland, WA

First Name:

Last Name:

Mailing Address:

Email Address:

Phone Number:

☐

I would like to learn more about the other programs and resources offered by Generational Care

Contact Generational Care for more information: (509) 736-0035 | [HealthyAges@GenCare.org](mailto:HealthyAges@GenCare.org)  
Visit us at [GenCare.org](http://GenCare.org)

# WORD SEARCH

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | R | T | T | N | O | O | P | S | M | P | V | Q | A |
| D | R | E | B | C | Y | J | A | T | W | R | L | B | Y |
| T | Z | N | C | T | T | W | N | O | H | G | K | R | W |
| E | R | A | A | I | I | A | X | R | W | G | P | E | U |
| A | C | S | S | P | P | W | A | R | Q | Z | I | A | R |
| B | V | A | R | X | K | I | A | A | B | Q | R | D | D |
| Y | K | S | N | K | W | I | E | C | A | E | G | S | Q |
| Y | E | K | R | U | T | C | N | S | N | O | F | J | A |
| S | T | U | R | X | Y | A | S | N | S | W | V | A | Y |
| N | T | R | A | Y | T | M | I | O | O | S | V | E | Y |
| X | L | X | X | X | X | D | R | I | V | E | R | B | Y |
| R | E | C | U | A | S | A | J | S | N | U | R | T | B |

NAPKIN

TEA

BREAD

DINNER

SAUCER

RECIPES

SPOON

TRAY

KETTLE

TURKEY

CARROTS

DRIVER



| LUNES                                                                                                                    | MARTES                                                                                                                 | MIERCOLES                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>Pollo con hierbas y salsa de champiñones<br>Patatas gratinadas<br>Ensalada mixta<br>Yogur con frutos rojos<br>Leche | 3<br>Carnitas de cerdo<br>Ensalada de col mexicana<br>Frijoles refritos<br>Tortilla de maíz<br>Fruta, leche            | 4<br>Lasaña de carne<br>Vegetales italianos<br>Ensalada César<br>Palitos de pan<br>Fruta, leche                | 5<br>Fajitas de pollo<br>Arroz con frijoles<br>Tortilla de harina<br>Fruta con leche                                                        | 6<br>Sloppy Joes<br>Vegetales mixtos, ensalada de col<br>Fruta, leche                                |
| 9<br>Filete Salisbury con puré de papas y salsa marrón<br>Brócoli<br>Fruta, leche                                        | 10<br>Pollo con salsa roja<br>Frijoles refritos<br>Arroz español<br>Ensalada mixta<br>Tortilla de maíz<br>Fruta, leche | 11<br>Agridulce<br>Cerdo<br>Arroz esponjoso<br>Verduras asiáticas<br>Fruta, leche                              | 12<br>Carne en conserva y repollo<br>Papas asadas con hierbas y zanahorias sazonadas<br>Panecillo<br>Pastel de poke verde*<br>Fruta y leche | 13<br>Mole de pavo<br>Arroz mexicano<br>Brócoli<br>Tortilla de maíz<br>Fruta, leche                  |
| 16<br>Pastel de pollo<br>Guisantes<br>Ensalada mixta<br>Fruta, leche                                                     | 17<br>Burrito de carne y frijoles<br>Arroz español<br>Ensalada de col mexicana<br>Fruta, leche                         | 18<br>Macarrones con queso<br>Hornillo de salchicha<br>Verduras de la huerta<br>Ensalada mixta<br>Fruta, leche | 19<br>Rosbif con salsa<br>Puré de papas<br>Verduras italianas<br>Panecillo de trigo<br>Helado*, leche                                       | 20<br>Tostada de pollo<br>Frijoles refritos<br>Ensalada mixta<br>Cóctel de frutas<br>Fruta con leche |
| 23<br>Pollo Alfredo<br>Vegetales italianos<br>Palitos de pan<br>Fruta, leche                                             | 24<br>Cerdo con papas en salsa de tomatillo<br>Vegetales mixtos<br>Fruta, leche                                        | 25<br>Chili<br>Vegetales mixtos<br>Pan de maíz<br>Fruta, leche                                                 | 26<br>Caldo de Pollo<br>Frijoles Refritos<br>Arroz Español<br>Tortilla de Maíz<br>Fruta, Leche                                              | 27<br>Fideos de atún<br>Cazuela<br>Zanahorias lionesas<br>Galleta*<br>fruta, leche                   |
| 30<br>Filete suizo<br>Puré de papas<br>Verduras de la huerta<br>Fruta, leche                                             | 31<br>Pollo con arándanos<br>Arroz confeti<br>Guisantes y cebollas<br>Fruta, leche                                     |                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                      |



\*Los postres se sirven ocasionalmente y todos los clientes los recibirán a menos que hayan solicitado específicamente no hacerlo. Si se le sirve un postre por error, le pedimos disculpas y le rogamos que se deshaga del artículo.



**El servicio de comida a domicilio está disponible** en Tri-Cities, Benton City y Prosser los 5 días de la semana, de lunes a viernes. Entregamos comidas en Connell los martes y solo disponemos de comidas congeladas. Se encuentran disponibles comidas calientes y/o congeladas, hasta 7 comidas por semana en todas las ubicaciones.

**Elegibilidad del cliente de entrega a domicilio:** mayores de 60 años, principalmente confinados en su hogar, sin capacidad para cocinar, sin apoyo para comidas

*Mid-Columbia Meals on Wheels no discrimina en la prestación de servicios por motivos de raza, color, religión, origen nacional, género, edad, estado civil, orientación sexual, ideología política o la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física.*

**Pautas de comida y seguridad alimentaria:** Tenga en cuenta que no podemos adaptarnos a dietas especiales o para personas con alergias. Si lo necesita, podemos proporcionarle una comida congelada con previo aviso. Meals on Wheels no se responsabiliza de la seguridad ni la calidad de la comida una vez que la deja. Las sobras deben refrigerarse inmediatamente y consumirse en un plazo de 2 días para mantener su frescura. ¡Gracias y que las disfrute!

# MENU DE MARZO

## Mid-Columbia Meals on Wheels

Para comer en el restaurante se requiere reserva con 24 horas de antelación.

Las comidas para personas mayores de 60 años se proporcionan de forma gratuita únicamente mediante donación.

| LUNES                                                                                                                           | MARTES                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Pollo con hierbas y salsa de champiñones<br>Patatas gratinadas<br>Ensalada mixta<br>Yogur con frutos rojos<br>Leche | <b>3</b><br>Bocados de cerdo ahogado<br>Puré de papas<br>Verduras mixtas<br>Fruta, leche          | <b>4</b><br>Lasaña de carne<br>Vegetales italianos<br>Ensalada César<br>Palitos de pan<br>Fruta, leche                | <b>5</b><br>Fajitas de pollo<br>Arroz con frijoles<br>Tortilla de harina<br>Fruta con leche                                                        | <b>6</b><br>Sloppy Joes<br>Vegetales mixtos, ensalada de col<br>Fruta, leche                                      |
| <b>9</b><br>Filete Salisbury con puré de papas y salsa marrón<br>Brócoli<br>Fruta, leche                                        | <b>10</b><br>Pollo Dijon<br>Puré de batata<br>Remolacha sazónada<br>Fruta, leche                  | <b>11</b><br>Agridulce<br>Cerdo<br>Arroz esponjoso<br>Verduras asiáticas<br>Fruta, leche                              | <b>12</b><br>Carne en conserva y repollo<br>Papas asadas con hierbas y zanahorias sazónadas<br>Panecillo<br>Pastel de poke verde*<br>Fruta y leche | <b>13</b><br>Pavo Tetrazzini<br>Calabaza Mixta<br>Ensalada Mixta<br>Fruta, Leche                                  |
| <b>16</b><br>Pastel de pollo<br>Guisantes<br>Ensalada mixta<br>Fruta, leche                                                     | <b>17</b><br>Stroganoff de ternera<br>Fideos con ajo<br>Judías verdes<br>Fruta, leche             | <b>18</b><br>Macarrones con queso<br>Hornillo de salchicha<br>Verduras de la huerta<br>Ensalada mixta<br>Fruta, leche | <b>19</b><br>Rosbif con salsa<br>Puré de papas<br>Verduras italianas<br>Panecillo de trigo<br>Helado*, leche                                       | <b>20</b><br>Pollo empanizado<br>Sándwich con guarniciones<br>Sopa de maíz<br>Ensalada de brócoli<br>Fruta, leche |
| <b>23</b><br>Pollo Alfredo<br>Vegetales italianos<br>Palitos de pan<br>Fruta, leche                                             | <b>24</b><br>Bocados de cerdo con manzana<br>Puré de batata<br>Remolacha sazónada<br>Fruta, leche | <b>25</b><br>Chili<br>Vegetales mixtos<br>Pan de maíz<br>Fruta, leche                                                 | <b>26</b><br>Pollo con arroz<br>Cazuela<br>Judías verdes<br>Fruta, leche                                                                           | <b>27</b><br>Fideos de atún<br>Cazuela<br>Zanahorias lionesas<br>Galleta*<br>fruta, leche                         |
| <b>30</b><br>Filete suizo<br>Puré de papas<br>Verduras de la huerta<br>Fruta, leche                                             | <b>31</b><br>Pollo con arándanos<br>Arroz confeti<br>Guisantes y cebollas<br>Fruta, leche         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                   |



Postres se sirven ocasionalmente y todos los clientes reciben el postre a menos que hayan indicado explícitamente que no quieren postres. Nos disculpamos si sin darnos cuenta le servimos un postre por error y le pedimos que se deshaga del artículo.

**Sitios de Comedor Colectivo** | Las comidas se sirven todos los días a las 11:30 a. m., de lunes a viernes, previa reservación anticipada.

### Meals on Wheels Cafe

Hours: 11:00 AM-1:00 PM

1834 Fowler St

(509) 736-0045

No reservation required

### Richland Community Center

500 Amon Park Dr

(509) 943-0779

### Kennewick

500 S Auburn St

(509) 585-4241

### Pasco First Avenue Center

505 N 1st Ave

(509) 543-5706

### Prosser Community Center

1231 Dudley

(509) 786-1148

### Benton City

510 14th St

(509) 588-3094

### Pasco Ray Pfleuger Center

235 Margaret St.

(509) 545-2169