



MID-COLUMBIA  
Meals on Wheels

# 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

### Celebrando a nuestros voluntarios

Aquí en Meals on Wheels, se nos recuerda constantemente lo afortunados que somos al contar con un grupo de voluntarios tan increíble. Estas personas dedicadas brindan generosamente su tiempo para servir a nuestra comunidad y nos ayudan a marcar la diferencia en la vida de tantas personas cada día. Abril es el Mes Nacional de Agradecimiento a los Voluntarios, y queremos extender un sincero agradecimiento a todos y cada uno de los voluntarios que apoyan nuestra misión. Su amabilidad, confiabilidad y dedicación hacen posible nuestra labor. Ustedes acuden cada día con una sonrisa y la disposición de ayudar a los demás; ese espíritu es lo que realmente hace especial a nuestro programa. Si usted es uno de nuestros clientes, le invitamos a unirse a nosotros para agradecer a estos maravillosos miembros de la comunidad, quienes ayudan a entregar no solo comidas, sino también cuidado y conexión.

### Gracias y felicidades a Donna McClure.

También nos gustaría hacer un reconocimiento a una integrante muy especial del equipo de Meals on Wheels: Donna McClure, quien se jubilará a finales de este mes. Donna ha desempeñado el cargo de Jefa de Cocina en nuestra cocina central durante casi 30 años, dedicando su carrera a preparar las deliciosas comidas que nos enorgullece servir en toda la comunidad. Ha formado parte de cada etapa del crecimiento de nuestro programa e incluso nos ayudó a inaugurar nuestra propia cocina central en 2016. La pasión, el arduo trabajo y el compromiso de Donna han tocado innumerables vidas, y será profundamente extrañada tanto por el personal como por los voluntarios y los clientes. Si bien la extrañaremos enormemente, nos entusiasma verla comenzar un nuevo capítulo lleno de un merecido descanso y tiempo para compartir con su familia. Gracias, Donna, por todo lo que has hecho por nuestro programa y por nuestra comunidad.

### Regresa el menú de primavera y verano

Con la llegada del clima más cálido, ¡regresa nuestro ciclo de menú de primavera/verano! Pronto volverán a nuestra rotación algunos de los favoritos de la temporada, incluyendo la ensalada del chef, el sándwich de ensalada de pollo y otras opciones de comida refrescantes. ¡Pero no se preocupe! Nuestros favoritos más populares, como el rosbif y las hamburguesas, ¡seguirán también en el menú!

### Regresa el programa de nutrición para personas mayores en los mercados de agricultores.

El Programa de Nutrición para Personas Mayores en Mercados de Agricultores del Estado de Washington ha regresado para esta temporada. Estos beneficios están disponibles para las personas mayores que cumplan con los requisitos y residan en los condados de Benton y Franklin. Este año, los participantes deben completar una nueva solicitud. Si desea recibir una, por favor llame a nuestra oficina al 509-735-1911. Las solicitudes también estarán disponibles en todos los centros de alimentación de \*Meals on Wheels\* y en nuestra oficina administrativa. Las tarjetas de beneficios se distribuyen por orden de llegada, por lo que es importante completar la solicitud en su totalidad y enviarla lo antes posible. Las solicitudes completadas pueden enviarse por correo postal o entregarse en persona en cualquiera de los centros de alimentación o en nuestra oficina administrativa.

Envíe las solicitudes por correo a:

Meals on Wheels, 1824 Fowler St., Richland, WA 99352



MID-COLUMBIA  
Meals on Wheels

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.

## El Rincón de la Dietista

El entrenamiento de fuerza es una forma importante para que los adultos mayores se mantengan sanos e independientes. A medida que las personas envejecen, pierden masa muscular de forma natural, una condición conocida como sarcopenia. Esto puede dificultar tareas cotidianas, como subir escaleras o cargar las compras del supermercado. El entrenamiento de fuerza ayuda a mantener la musculatura, mejorar el equilibrio y facilitar las actividades diarias. Los ejercicios de entrenamiento de fuerza utilizan la resistencia para trabajar los músculos. Esto puede incluir mancuernas, bandas de resistencia, máquinas de pesas o ejercicios con el propio peso corporal, como las sentadillas o las flexiones contra la pared. Estos ejercicios también pueden favorecer la salud ósea y ayudar a reducir el riesgo de osteoporosis. Los expertos recomiendan que los adultos mayores realicen ejercicios de entrenamiento de fuerza de dos a tres veces por semana, centrándose en los principales grupos musculares. Es importante comenzar con una resistencia ligera y una técnica adecuada para prevenir lesiones. Incluso pequeñas cantidades de entrenamiento de fuerza pueden ayudar a mejorar la fuerza, la movilidad y la calidad de vida en general. Consulte siempre a su médico o proveedor de atención médica antes de iniciar un nuevo régimen de ejercicios.

## Celebrar Su Mascota! 2026

Mayo es el Mes Nacional de las Mascotas; gracias a nuestros dedicados y muy apreciados voluntarios, ¡Mid-Columbia Meals on Wheels se complace en traer de regreso, un año más, la lista de deseos «¡Celebra a tu mascota!»! Esta iniciativa especial ofrece una maravillosa oportunidad para brindar a sus amados compañeros un poco de amor y cuidados adicionales. ¡Aquí tienen un recordatorio rápido de que los formularios de Celebrate Your Pets! **deben entregarse antes del 11 de abril!**

## Este Mes en la Historia

- 1 de Abril de 1865** – Durante la Guerra Civil estadounidense, las tropas confederadas de George Pickett fueron derrotadas y aisladas en Five Forks, Virginia. Este acontecimiento aceleró el fin de la guerra.
- 4 de Abril de 1949** – Doce naciones firmaron un tratado que creó la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN). Se unieron para la defensa militar frente a la amenaza de expansión de la Rusia soviética.
- 6 de Abril de 1896** – Tras una pausa de 1500 años, se celebraron los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en Atenas, Grecia.
- 11 de Abril de 1968** – Una semana después del asesinato de Martin Luther King, se firmó la Ley de Derechos Civiles de 1968.
- 11 de Abril de 1970** - se lanzó el Apolo 13. Cincuenta y seis horas después, explotó un tanque de oxígeno. John Swigert vio la luz de advertencia y dijo: "Houston, hemos tenido un problema aquí".
- 18 de Abril de 1775** – Tuvo lugar la cabalgata nocturna de Paul Revere y William Dawes, cuando ambos hombres partieron de Boston alrededor de las 10 p. m. para advertir a los patriotas en Lexington y Concord que los británicos se acercaban.
- 23 de Abril de 1564** – William Shakespeare nació en Stratford-on-Avon, Inglaterra. Fue reconocido como el escritor más influyente de la lengua inglesa. Shakespeare creó 36 obras de teatro y 154 sonetos.
- 26 de Abril de 1986** – En la central nuclear de Chernóbil, en Ucrania, una explosión provocó la fusión del combustible nuclear y dispersó una nube radiactiva en la atmósfera circundante, la cual terminó cubriendo la mayor parte de Europa. Fue necesario evacuar un área de 300 millas cuadradas alrededor de la central.



BASEBALL GAME  
FUNDRAISER

WED APRIL 15

Gates Open at 5:30 PM

First Pitch at 6:30 PM



SCAN CODE FOR TICKETS

\$2 from every ticket goes to  
support Mid-Columbia  
Meals on Wheels



## Démosle la Bienvenida a Nuestros Voluntarios Más Nuevos

Ana Rodriguez



Servicio de Parkside

Charlene Lynch



Conductora de Pasco

Karen Tran



Servicio a Richland

Lorna Pinter Brown



Servicio a Prosser

Lucia Vergara-Trejo



Servicio a Prosser

Wendy Hague



Conductora de Cafe

**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

Desde que se unió a Mid-Columbia Meals on Wheels en 2018, Keith Vendramin ha sido un ejemplo brillante de dedicación y compasión en acción. Como voluntario constante y confiable, Keith atiende a las personas mayores en nuestro comedor del Café dos días a la semana, aportando a cada turno no solo su tiempo, sino también su corazón. Keith es conocido por su sonrisa amigable y por las amables palabras que comparte con todas las personas que conoce. Su genuino interés por nuestros clientes se hace evidente en la manera en que se toma el tiempo para conversar, compartir una broma y alegrarle el día a alguien. A menudo, esas conversaciones se convierten en el momento más destacado de la comida para muchos de los adultos mayores a quienes atiende. Uno de los voluntarios más amables que jamás podrías conocer, la energía positiva de Keith es verdaderamente contagiosa. Aborda cada momento con calidez, entusiasmo y la disposición de ir más allá para hacer que los demás se sientan bienvenidos y valorados. Voluntarios como Keith son los que hacen que nuestra comunidad sea tan especial. Su amabilidad, confiabilidad y compromiso de servir a los demás dejan una huella perdurable tanto en nuestros clientes como en nuestro equipo. ¡Somos verdaderamente afortunados de contar con Keith como parte de la familia de voluntarios de Mid-Columbia Meals on Wheels!

## Agradecimientos a los Donantes

Queremos aprovechar este mes para expresar un ENORME agradecimiento a Benton PUD por habernos elegido para su iniciativa anual Galletas por una Causa. Durante esta recaudación de fondos, los empleados se ofrecen como voluntarios para hornear galletas y, posteriormente, venderlas. Al ofrecer donar las galletas sobrantes a una residencia de asistencia, el propietario de dicha residencia se sintió conmovido por el propósito de la iniciativa y realizó una donación adicional de 100 dólares. Asimismo, queremos agradecer a Benton PUD por visitar nuestras instalaciones y aceptar realizar un recorrido por nuestra cocina y nuestro recinto. También queremos agradecer a Act Now DME por su generosa donación de bebidas nutricionales para personas mayores. Por último, ¡un enorme agradecimiento a Catholic Charities y a Dairy Queen por apoyar nuestro Día de Agradecimiento a los Voluntarios! ¡Valoramos mucho el apoyo a nuestros increíbles voluntarios!

### ¡Reserva la Fecha!

**11 de Abril** — Fecha límite para la entrega de los formularios de ¡Celebra a tus mascotas!

**20 de abril** - Celebra el Día Nacional de los Dobles. ¡Celebra vistiéndote como alguien a quien verás ese día, eligiendo a una celebridad para disfrazarte, o vistiéndote como gemelo junto a otro comensal!

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

¿Necesitan tus mascotas comida o asistencia veterinaria? 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.)



## 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.

**(509) 735-7840 | HomeCare@GenCare.org | GenCare.org**

### Club de Desayuno

Miercoles a la Café

1834 Fowler St, Richland

8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR



**Abril 1** - Biscuits y Gravy

**Abril 8** - Filete de Pollo Frito

**Abril 15** - Gofres

**Abril 22** - Huevos Revueltos

**Abril 29** - Panqueques



# WELLNESS WORKSHOP

MOVE: THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY



**APRIL 15<sup>TH</sup> 2026**

Wednesday  
1:00 - 2:00 PM



**CUP CHURCH**

1124 Stevens Dr  
Richland, WA



**REGISTER TODAY**

(509) 736-0035  
HealthyAges@GenCare.org




**Healthy Ages**  
Delivered by Generational Care

*Featured Speaker*



CLINIC

Join Dr. Takagi for an informative session on the importance of staying active. This workshop will explore the many physical and mental health benefits of regular movement. Whether you are just getting started or looking to stay motivated, you will leave with practical knowledge and inspiration to keep moving.

This workshop is sponsored in part by  **Greater Health Now**

# 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



# Menu de Abril

Con Cocina Hispana



Parkside (Ray Pfleuger Center)  
253 Margaret St Pasco | (509) 54

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Ensalada del Chef Aderezo Panecillo de Trigo Piña Leche	2 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche	3 Filete Salisbury Puré de papas Salsa de carne Brócoli Galleta*, leche
6 Tetrazzini de pavo Guisantes verdes Ensalada mixta Fruta, leche	7 Caldo de Pollo Frijoles Refritos Arroz Español Tortilla de Maíz Fruta, Leche	8 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col con manzana Fruta, leche	9 Guisada de cerdo Ensalada de col roja y verde Duraznos Tortilla de maíz Fruta, leche	10 Ensalada de pasta con atún Ensalada de brócoli Galletas saladas Fruta, leche
13 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	14 Tacos de pescado Arroz español Ensalada de col mexicana Tortilla de maíz Fruta, leche	15 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	16 Carne asada con salsa Puré de papas Verduras Italianas Rollo De Trigo Helado*, Leche	17 Tacos de res Arroz y frijoles Salsa y crema agria Fruta, leche
20 Pollo agridulce Arroz integral Vegetales asiáticos Fruta, leche	21 Conchitas con carne Vegetales mixtos Tortilla de maíz Fruta, leche	22 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche	23 Hamburguesa Frijoles al horno Ensalada de col con manzana Fruta, leche	24 Sopa de res Ejotes Tortilla de harina Fruta, leche
27 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	28 Pollo con salsa roja Frijoles con arroz Ensalada mixta Tortilla de maíz Fruta con leche	29 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche	30 Pavo con mole Arroz mexicano Maíz sazonado Tortilla de maíz 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 ABRIL

## 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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Ensalada del Chef Aderezo Panecillo de Trigo Piña Leche	2 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche	3 Filete Salisbury Puré de papas Salsa de carne Brócoli Galleta*, leche
6 Tetrazzini de pavo Guisantes verdes Ensalada mixta Fruta, leche	7 Pollo con arándanos Arroz confeti Verduras de la huerta Fruta, leche	8 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col con manzana Fruta, leche	9 Cerdo asado Puré de papas Salsa de cerdo Remolacha Fruta, leche	10 Ensalada de pasta con atún Ensalada de brócoli Galletas saladas Fruta, leche
13 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	14 Bacalao al horno Salsa de eneldo Patatas con hierbas Mezcla de calabaza Fruta, leche	15 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	16 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	17 Tacos de res Arroz y frijoles Salsa y crema agria Fruta, leche
20 Pollo agridulce Arroz integral Vegetales asiáticos Fruta, leche	21 Pastel de carne Puré de papas Salsa de carne Verduras mixtas Fruta, leche	22 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche	23 Hamburguesa Frijoles al horno Ensalada de col con manzana Fruta, leche	24 Chili de 3 frijoles Maíz en carreta Pan de maíz Fruta, leche
27 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	28 Pastel de pollo Coliflor y pimiento rojo Fruta, leche	29 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche	30 Cazuela de pavo y arroz Brócoli Ensalada mixta 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 Pflueger Center

235 Margaret St.  
(509) 545-2169