



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

¡Han sucedido muchas cosas en Mid-Columbia Meals on Wheels, y sentimos la emoción en todo el programa! Aquí les ofrecemos un vistazo de lo que hemos estado haciendo recientemente:

Evento de reconocimiento a los voluntarios

¡El evento de este año, celebrado una vez más en el Dust Devils Baseball Stadium, fue una experiencia maravillosa! A pesar de que el clima no fue ideal, los voluntarios acudieron para disfrutar de buena comida y una excelente compañía. ¡Un enorme agradecimiento a Catholic Charities y a Dairy Queen por ayudar a patrocinar el evento, así como al equipo de los Dust Devils por recibirnos! Nuestros voluntarios son verdaderamente increíbles, y no podríamos llevar a cabo la labor que realizamos sin ellos.

Subaru Comparte el Amor

Recientemente recibimos al equipo de McCurley Subaru en nuestras instalaciones para el cierre de la campaña "Share the Love". ¡Fue un honor haber sido elegidos como su organización benéfica local por decimocuarto año consecutivo! La comunidad demostró un apoyo increíble, y recaudamos un total de \$30,000 a través de esta iniciativa! Nunca podremos agradecer lo suficiente a McCurley Subaru y a la comunidad por su apoyo a Mid-Columbia Meals on Wheels. ¡Las alianzas comunitarias como esta nos ayudan a seguir llevando alimentos a quienes los necesitan!

Pintas con un propósito

El negocio local Sage Brewing Company organizó recientemente el evento "Pints for a Purpose" en su establecimiento. Durante el evento, ¡se donó 1 dólar de cada cerveza vendida a Meals on Wheels! Esta iniciativa se llevó a cabo en colaboración con el National Exchange Club local, y estamos inmensamente agradecidos de haber sido elegidos como beneficiarios. ¡Un enorme agradecimiento a todos los involucrados y a todos los que acudieron para brindar su apoyo!

Celebra a tu mascota

¡Casi todas las bolsas han sido entregadas! Los "elfos" se superaron a sí mismos, asegurándose de que cada lista se completara y se empaquetara con esmero. ¡Gracias a todos los que contribuyeron a esta campaña!

Mercado de agricultores

Las solicitudes han estado llegando de manera constante, y estamos procesando las primeras cargas de datos al estado para que las tarjetas queden activadas. Prevemos recibir las tarjetas pronto y comenzaremos a enviarlas por correo poco después.

El servicio de desayuno llega a Fridays

A partir de junio, ¡también comenzaremos a servir el desayuno los viernes en la cafetería! El horario será el mismo: de 8:00 a. m. a 10:00 a. m. ¡Agradecemos a la Three Rivers Community Foundation por la subvención otorgada para financiar este día adicional de servicio de nuestra tan popular oferta de desayunos! No se requiere reserva para asistir. ¡Esperamos verlos allí!

Nuevo cierre festivo

Meals on Wheels permanecerá cerrado este año el 19 de junio en conmemoración de Juneteenth. Este es un nuevo cierre festivo para nosotros; no obstante, se enviarán comidas congeladas con antelación a los clientes del servicio de entrega a domicilio que así lo deseen.

-Brian Kinner



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

En junio, los mercados de agricultores comenzarán a abrir sus puertas por toda nuestra región. Comprar frutas y verduras de temporada es una excelente manera de disfrutar de los alimentos en su punto óptimo de sabor, frescura y valor nutricional, al tiempo que se apoya a los agricultores locales. Entre los productos habituales que se encuentran en los mercados locales de agricultores figuran las fresas, las cerezas, los espárragos, la lechuga, las espinacas, los rábanos, las cebolletas y los guisantes tiernos. Muchos de estos alimentos están repletos de nutrientes importantes. Las fresas y las cerezas aportan vitamina C y antioxidantes que refuerzan el sistema inmunológico, mientras que las hortalizas de hoja verde, como las espinacas y la lechuga, son ricas en vitamina A, vitamina K y fibra, lo cual favorece una digestión saludable y la salud cardiovascular. Los espárragos y los guisantes tiernos también contienen fibra, folato y potasio, nutrientes que ayudan a mantener los niveles de energía y una presión arterial saludable. Dado que los productos locales se cosechan muy poco antes de ponerse a la venta, a menudo conservan más nutrientes y poseen un mejor sabor que aquellos que han sido transportados desde largas distancias. Visitar el mercado de agricultores es también una forma divertida de probar nuevos alimentos y conectar con la comunidad local.

Agradecimientos a los Donantes

¡Gracias al Exchange Club y a Sage Brewing Company por organizar el evento de recaudación de fondos "Pints for a Purpose" el pasado 7 de mayo! Agradecemos sinceramente su apoyo a nuestra misión, así como su generosidad al organizar esta iniciativa de recaudación en nuestro beneficio. Es gracias a miembros de la comunidad como ustedes que podemos seguir brindando asistencia a las personas mayores en los condados de Benton y Franklin. Su evento no solo brindó apoyo a los adultos mayores de la localidad, sino que también creó una noche inolvidable para todos los asistentes.

Este Mes en la Historia

5 de Junio de 1783 - El primer vuelo sostenido tuvo lugar en Annonay, Francia, cuando Joseph y Jacques Montgolfier lanzaron un globo aerostático. Su globo ascendió casi 6.000 pies.

5 de junio de 1958 - Robert F. Kennedy fue baleado y herido mientras salía de un hotel en Los Ángeles. Fallecería a la 1:44 a. m. del día siguiente.

6 de junio de 1944 - el Día D — el desembarco anfibio más grande de la historia. La Operación Overlord fue planificada durante meses e incluyó a aproximadamente 156.000 soldados.

10 de junio de 1652 - John Hull, un platero, inauguró la primera casa de la moneda en América. La primera moneda fue el "Pine Tree Shilling", diseñada por él.

14 de junio de 1777 - John Adams decretó una bandera para los Estados Unidos, estableciendo: "...que la bandera de los trece Estados Unidos conste de trece franjas, alternadas en rojo y blanco; que la unión consista en trece estrellas blancas sobre un campo azul, representando una nueva constelación".

14 de junio de 1951 - El UNIVAC I, la primera computadora electrónica comercial del mundo, fue presentado en Filadelfia. Fue instalada en la Oficina del Censo y utilizaba una unidad de cinta magnética.

18 de junio de 1812 - El Senado de los Estados Unidos votó 19 a 13 a favor de la declaración de guerra contra Gran Bretaña. Esto condujo a que la Guerra de 1812 comenzara oficialmente al día siguiente.

23 de junio de 1865 - La última rendición formal de las tropas confederadas tuvo lugar en el Territorio de Oklahoma.

30 de junio de 1971 - Se promulgó la 26 Enmienda, otorgando a las personas mayores de 18 años el derecho a votar en elecciones federales, estatales y locales.

Démosle la Bienvenida a Nuestros Voluntarios Más Nuevos

Alma Maxinez



Cocina Central

Cheri Smith



Cocina Central

Fran Handy



Conductora de Cafe

Lizbeth Rios



Cocina Central

Mark Langley



Conductor de Pasco

Andrew Garza



Conductor de Cafe

Caleb Rimann



Serviendo al Cafe

Maren Ennis



Serviendo los Mayores

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.

Foco Voluntario

Durante el mes de junio, nos enorgullece destacar a uno de nuestros increíbles grupos de voluntariado corporativo: Baker Boyer y su líder de grupo, Elisabeth Holt. Elisabeth y el equipo de Baker Boyer han sido, durante muchos años, partidarios y voluntarios constantes y dedicados para nosotros. A través de nuestra colaboración con Lutheran Community Services, ayudan a hacer posible nuestro programa “Santa for Seniors” tres veces al año. Estas bolsas de regalo especiales contienen obsequios significativos y suministros de emergencia que distribuimos directamente a nuestros clientes. Siempre que llega el momento de preparar las bolsas, el equipo de Baker Boyer acude en masa. Solo en el mes de mayo, dedicaron más de cuatro horas de voluntariado para ayudar a organizar todo. Elisabeth y su equipo aportan, de manera constante, gracia, entusiasmo y positividad a cada proyecto. Nunca se rinden, siempre se quedan hasta finalizar la labor y cruzan nuestras puertas con sonrisas y energía en cada ocasión. Realmente nos encanta trabajar junto a este equipo. Aportan una luz tan positiva a nuestras oficinas y han crecido con nosotros a medida que el programa «Santa for Seniors» ha seguido expandiéndose. Sencillamente, no podríamos llevar a cabo este proyecto sin su generosa donación de tiempo y esfuerzo. ¡Gracias, equipo de Baker Boyer, por su inquebrantable apoyo y compromiso con nuestra comunidad!

Evento del mes en el Comedor

BINGO — Solo en la sede de Kennewick — 24 de junio — 11:00 a. m. a 1:00 p. m. ¡Llame para reservar su comida con al menos 24 horas de antelación!

En todas las sedes, durante todo el mes — El Día Nacional de Decir Algo Amable se celebra el 1.º de junio. ¡Ilumine el día de alguien diciendo algo amable!

Despensa de Mascotas de Mid-Columbia Meals on Wheels

¿Necesitan sus mascotas asistencia veterinaria o alimentaria? Meals on Wheels ofrece apoyo para mascotas a través de nuestra Despensa para Mascotas. Si necesita ayuda o desea donar alimentos, por favor llame a nuestra oficina principal al: (509) 735-1911.

DESPUÉS CUIDADO:

RECURSOS

EL PRIMER PASO RESPECTO A LA SALUD VINCULADA A LAS VACUNAS ES DIRIGIRSE CON SU PROVEEDOR DE SALUD MÉDICA.

INFORMACIÓN ACERCA DE LA VACUNA CONTRA EL VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL (VRS), DE GRIPE Y DEL COVID-19

DESPUÉS DE RECIBIR VACUNAS, ES POSIBLE QUE EXPERIMENTE LO SIGUIENTE:

- Fatiga
- Fiebre moderada
- Molestia en el sitio de la inyección

CONSEJOS PARA MANEJAR CÓMO SE SIENTE DESPUÉS DE RECIBIR VACUNAS:

- Paracetamol sin receta
- COMPRESAS FRIAS
- BAÑO DE AGUA TIBIA EN LA BAÑERA

puede ocurrir una reacción alérgica después de ser vacunando/a y salga de la clínica. Si nota algún síntoma de una reacción alérgica grave (sarpullido, hinchazón de la cara y la garganta, dificultad para respirar, ritmo cardíaco acelerado, mareos o debilidad), llame al 9-1-1 y lleve a la persona al hospital más cercano.

Si presenta otros síntomas que le preocupen, llame a su proveedor de salud médica.

LE SUGERIMOS QUE CONSULTE LOS SIGUIENTES SITIOS WEB CUANDO TENGA DUDAS:

¿QUÉ VACUNAS NECESITO?



Mantente al tanto.

OBTENGA LOS DATOS: INFORMACIÓN CRENLE SOBRE VACUNAS PARA FAMILIAS, ELABORADA POR FAMILIAS.



www.vocesparavacunas.org

ESQUEMA DE INMUNIZACIÓN Y RECURSOS



www.bfhd.wa.gov

PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE LAS VACUNAS, CONSULTE LOS SIGUIENTES SITIOS WEB:

doh.wa.gov

www.fda.gov

www.cdc.gov

www.immunize.org



Distrito de Salud de Benton-Franklin
CENTRO DE SALUD



WWW.BFHD.WA.GOV
7102 W. OKANOGAN PLACE, KENNEWICK, WA
99336
509.460.4200

Recordatorio del Desayuno

A partir de este mes de junio, ¡también ofreceremos desayunos en el Café los viernes! Agradecemos a la Three Rivers Community Foundation por otorgarnos una subvención para financiar este día adicional de desayuno. El desayuno de los viernes se sirve de 8:00 a. m. a

Club del Desayuno

Miércoles y viernes en el Café

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

ALIMENTADO POR



Junio 3 - Panqueques

Junio 5 - Biscuits & Gravy

Junio 10 - Filete con Pollo Frito

Junio 12 - Gofres

Junio 17 - Huevos Revueltos

Junio 24 - Panqueques

Junio 26 - Biscuits & Gravy

WORD SEARCH

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

NEWSLETTER

ORANGE

HOME

WELLNESS

ROUTE

SALAD

SPRING

FRIENDSHIP

KITCHEN

TABLE

APPRECIATION

SUPPORT



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Pollo agridulce Arroz integral Vegetales asiáticos Fruta, leche	2 Burrito de carne y frijoles Arroz a la española Ensalada de repollo mexicana Fruta, leche	3 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche	4 Hamburguesa Frijoles al horno Ensalada de col con manzana Fruta, leche	5 Caldo de Pollo Frijoles Refritos Arroz Español Tortilla de Maíz Fruta, Leche
8 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	9 Pollo con salsa roja Frijoles y arroz Ensalada mixta Tortilla de maíz Fruta, leche	10 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche	11 Mole de pavo Arroz mexicano Brócoli Tortilla de maíz Fruta, leche	12 Pasta con queso y carne Judías verdes Ensalada mixta Palitos de pan Fruta, leche
15 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	16 Carnitas de cerdo Ensalada de repollo mexicana Frijoles refritos Tortilla de maíz Fruta, leche	17 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Fruta, Leche	18 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	19
22 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	23 Sopa de albóndigas mexicana Frijoles refritos Tortilla de maíz Fruta, leche	24 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	25 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche	26 Filete Salisbury Puré de papas Salsa de carne Brócoli Sorbete*, leche
29 Tetrazzini de pavo Mezcla de verduras Ensalada mixta Fruta, leche	30 Tostada de pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas 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 JUNIO

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 Pollo agridulce Arroz integral Verduras asiáticas Fruta, leche	2 Pan de carne Puré de papas Salsa de carne Verduras mixtas Fruta, leche	3 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche	4 Hamburguesa Frijoles al horno Ensalada de col con manzana Fruta, leche	5 Ensalada César con Pollo Palitos de Pan Requesón y Piña Leche
8 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	9 Pastel de pollo Coliflor y pimiento rojo Fruta, leche	10 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche	11 Pavo con arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	12 Pasta con queso y carne Judías verdes Ensalada mixta Palitos de pan Fruta, leche
15 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	16 Chuleta de cerdo con manzana Puré de batata Vegetales mixtos Fruta, leche	17 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Fruta, Leche	18 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	19 
22 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	23 Stroganoff de ternera Fideos con ajo Judías verdes Fruta, leche	24 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	25 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche	26 Filete Salisbury Puré de papas Salsa de carne Brócoli Sorbete*, leche
29 Tetrazzini de pavo Mezcla de verduras Ensalada mixta Fruta, leche	30 Pollo con arándanos Arroz confeti Verduras de la huerta 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