



Mensaje del Director

¡Es difícil creer que ya hemos llegado a la mitad del año! Gracias al apoyo de nuestra comunidad, en lo que va de año hemos servido más de 120,000 comidas a más de 1,800 personas mayores. La mitad de estas comidas se entregaron directamente en los hogares de los beneficiarios en toda nuestra zona de servicio. Estamos profundamente agradecidos a los voluntarios, donantes, socios comunitarios y al personal que nos ayudan a cumplir nuestra misión cada día.

El 5 de junio inauguramos oficialmente nuestro segundo día de servicio de desayunos, ofreciendo una comida deliciosa a más de 50 participantes. Ahora servimos el desayuno todos los miércoles y viernes en nuestro Fowler Street Café, en Richland. Nuestro equipo hace un trabajo fantástico y nos encantaría recibir caras nuevas, ¡así que venga a desayunar con nosotros!

El 5 de junio inauguramos oficialmente nuestro segundo día de servicio de desayunos, ofreciendo una comida deliciosa a más de 50 participantes. Ahora servimos el desayuno todos los miércoles y viernes en nuestro Fowler Street Café, en Richland. Nuestro equipo hace un trabajo fantástico y nos encantaría recibir caras nuevas, ¡así que venga a desayunar con nosotros!

También hemos trabajado arduamente para administrar el Programa de Nutrición en Mercados de Agricultores para Personas Mayores del estado de Washington. Se han distribuido más de 1,000 tarjetas de beneficios y ya hemos emitido todas las tarjetas asignadas por el DSHS. Seguimos aceptando solicitudes y hemos establecido una lista de espera. Si quedan tarjetas disponibles, comenzaremos a emitirlas a las personas de la lista de espera siguiendo el orden de recepción de sus solicitudes.

Le informamos que Meals on Wheels permanecerá cerrado el viernes 3 de julio con motivo del Día de la Independencia. Reanudaremos nuestras operaciones habituales el lunes 6 de julio. ¡Les deseamos a todos un feliz y seguro 4 de julio!

-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.

El Rincón de la Dietista

Durante el verano, las comidas sencillas que no requieren horno ayudan a mantener la cocina fresca y, al mismo tiempo, ofrecen una nutrición equilibrada. Las ensaladas frías a base de verduras de hoja verde, pollo a la parrilla, legumbres o atún son rápidas de preparar y pueden elaborarse con antelación para varias comidas. Los wraps rellenos de verduras, hummus, pavo o queso son otra opción práctica que requiere poca preparación y puede adaptarse a diferentes gustos y necesidades dietéticas. Otras comidas sencillas para el verano incluyen *parfaits* de yogur con fruta fresca y granola, queso *cottage* con verduras en rodajas o ensaladas de pasta preparadas con antelación y servidas frías. Estos platos son fáciles de conservar, requieren una cocción mínima y permiten incorporar productos de temporada como tomates, pepinos, frutos rojos y melocotones. Al centrarse en ingredientes frescos y métodos de preparación sencillos, es posible disfrutar de comidas nutritivas sin necesidad de utilizar el horno.

Ensalada densa de alubias, adaptada de foodwithfeeling.com | Tiempo de preparación: 25 minutos | Raciones: 6

Ingredientes para la ensalada

- 1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 lata de alubias blancas (tipo cannellini), escurridas y enjuagadas
- 1 pimiento rojo, picado finamente
- 1 pimiento naranja o amarillo, picado finamente
- 2 pepinos persas o medio pepino inglés
- ½ cebolla roja pequeña (una media taza bien llena)
- ⅓ de taza de perejil fresco, picado finamente
- ½ taza de aceitunas Kalamata
- ½ taza de queso feta, desmenuzado

Para el aderezo (o utiliza tu aderezo para ensaladas comprado favorito)

- ¼ de taza de vinagre de vino tinto
- 1 ½ cucharaditas de miel o jarabe de arce puro
- 1 ½ cucharaditas de orégano seco
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- ¾ de cucharadita de sal fina
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra

Instrucciones

Prepara el aderezo batiendo el vinagre de vino tinto, la miel (o el jarabe de arce), el orégano, el ajo, la sal y la pimienta. Incorpora lentamente el aceite de oliva mientras bates hasta que todo esté bien mezclado. En un bol grande, coloca las judías, los pimientos, los pepinos, la cebolla roja, el perejil, las aceitunas y el queso feta. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla con cuidado hasta que todos los ingredientes estén bien impregnados. Refrigera y sirve. Para obtener el mejor sabor, cubre la ensalada y refrigérala durante al menos 30 minutos antes de servirla. Remueve de nuevo antes de disfrutarla.

Agradecimientos a los Donantes

¡Aún estás a tiempo de unirte al movimiento! Desde ahora y hasta finales de junio, Cornerstone Wealth Strategies está realizando una generosa inversión en nuestra comunidad igualando las donaciones (hasta cierto límite) para nuestra campaña *Hope on a Plate*. Todo lo recaudado se destinará localmente a proporcionar comidas a personas mayores, ayudando así a combatir el hambre y el aislamiento. Considera hacer una donación y/o visita la instalación artística "Hope on a Plate" en el Richland Cafe, donde los miembros de la comunidad han escrito lo que significa para ellos tener un plato lleno. Meals on Wheels entrega más que una comida: entrega esperanza.

Démosle la Bienvenida a Nuestros Voluntarios Más Nuevos

Alicia Kary



Servidora a Richland

Dorri Liikala



Servidora

Holly Kania-Black



Servidora de Sustitución

Paul Mascall



Servidor

Llanira Quinanes



Servidora

Belinda Sanchez



Servidora

John Scheer



Conductor

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

Foco Voluntario

Nuestra sección destacada de voluntarios de julio nos llega directamente desde nuestra cocina central. Jenny, una de nuestras fantásticas ayudantes de cocina, quiso destacar a tres mujeres que generan un impacto positivo cada vez que colaboran como voluntarias. Alma Maxinez, Mayra Lozano y Cheri Smith acuden los viernes para ayudar en una de las áreas más concurridas e importantes de la cocina: la zona de lavado de vajilla. Jenny comentó lo siguiente sobre el grupo: Las mujeres que vienen los viernes a ayudar con la vajilla son increíbles. Llegan y se ponen manos a la obra, siempre con una sonrisa. Logran poner al día el trabajo de lavado rápidamente. Son amables y siempre están dispuestas a ayudar. Es un gusto ver rostros tan sonrientes los viernes. ¡Gracias, Alma, Mayra y Cheri, por su arduo trabajo, su actitud positiva y su dedicación para apoyar nuestra misión!

Evento del mes en el Comedor

En todos los centros de comidas y durante todo el mes: celebre el 250.º aniversario de Estados Unidos.

Complete la actividad del centro de comidas para tener la oportunidad de ganar una bolsa de premios.

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.

Oportunidades de voluntariado (de lunes a viernes)

Marque la diferencia en la vida de una persona mayor y ayúdenos a brindar atención de calidad a todos los adultos mayores de nuestra comunidad. ¡Ofrecemos diversas oportunidades de voluntariado continuo!

- Cocina central
- Conducción de transporte
- Repartidor a domicilio
- Atención a personas mayores
- Empaquetado de comidas congeladas
- Servicio de desayuno

Este Mes en la Historia

1 de julio de 1863 - comenzó la batalla de Gettysburg durante la Guerra Civil estadounidense.

1 de julio de 1862 - el presidente Abraham Lincoln firmó la primera ley del impuesto sobre la renta. Esta ley establecía un impuesto del 3 % sobre los ingresos anuales de entre 600 y 10 000 dólares, y un impuesto del 5 % sobre los ingresos superiores a 10 000 dólares.

2 de julio de 1776 - El Congreso Continental de Filadelfia aprobó la siguiente resolución, presentada el 7 de junio por Richard Henry Lee: Se resuelve que estas Colonias Unidas son, y por derecho deben ser, Estados libres e independientes; que quedan absueltas de toda lealtad a la Corona británica y que todo vínculo político entre ellas y el Estado de Gran Bretaña está, y debe estar, totalmente disuelto...

4 de julio de 1776 - el Congreso aprobó la Declaración de Independencia. Los fuegos artificiales se convertirían posteriormente en una tradición en 1777.

8 de julio de 1776 - tuvo lugar la primera lectura pública de la Declaración de Independencia, cuando John Nixon la leyó ante una multitud en Filadelfia.

11 de julio de 1767 - John Quincy Adams nació en Braintree, Massachusetts. Era hijo del segundo presidente, John Adams. Ejerció como miembro del Congreso durante 17 años y falleció en 1848 mientras formaba parte de la Cámara de Representantes.

16 de julio de 1945 - "Fat Boy", una bomba atómica experimental, fue detonada a las 5:30 a. m. en el desierto de Nuevo México. La explosión generó una nube en forma de hongo que se elevó aproximadamente 41 000 pies. Emitió un calor tres veces superior a la temperatura interna del Sol.

20 de julio de 1969 - el astronauta del Apolo 11 Neil Armstrong dio su primer paso en la Luna. Al pisar la superficie, dijo: Es un pequeño paso para el hombre, un gran salto para la humanidad.

30 de julio de 1863 - Henry Ford nació en Dearborn Township, Michigan. Creó un sistema de producción en cadena de montaje e instauró un salario diario de 5 dólares para los trabajadores.



Club del Desayuno

Miércoles y viernes en el Café

1834 Fowler St, Richland

8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR



Julio 1 - Filete con Pollo Frito

Julio 8 - Gofres

Julio 10 - Huevos Revueltos

Julio 15 - Panqueques

Julio 17 - Biscuits & Gravy

Julio 22 - Filete con Pollo Frito

Julio 24 - Gofres

Julio 29 - Huevos Revueltos

Julio 31 - Panqueques



Ellensburg | Yakima | Sunnyside | Richland | Walla Walla | Clarkston

Home Care Services serve people of all generations, including children and younger adults with disabilities to older adults seeking support to remain safely at home.

WHAT DO WE PROVIDE?

- Personal care and hygiene support
- Meals, medication reminders, and mobility support
- Light housekeeping and errands
- Companionship and caregiver relief

WHO DO WE SERVE?

- Aging adults seeking independence
- Individuals with chronic conditions or disabilities
- Those recovering from illness or injury
- Anyone needing companionship and check-ins



WHY PEOPLE CHOOSE OUR HOME CARE SERVICES

- Prompt Service Initiation
- Locally Based Support
- Extensive Regional Coverage
- Trusted Experience & Stability
- Exemplary Compliance Record
- Caregiver Support & Supervision
- Service Coordination-Reliability
- Client Service Issue Resolution
- Background & Employment Screening
- Liability & Insurance Coverage

CONTACT US

RICHLAND LOCAL OFFICE:
Our Tri-Cities service region includes Benton and Franklin Counties



1824 Fowler St
Richland, WA 99352



509-735-7840

Home Care is a SE WA ALTC COG, VA, DDA, Private Pay, Long Term Care Insurance, Yakama Nation, and WA Cares contractor.

Home Care Services is a program of Generational Care, a 501(c)(3) nonprofit organization. SE WA Aging and Long Term Care Council of Governments is a funding agency of our programs. We do not discriminate in providing services on the grounds of race, creed, color, religion, national origin, gender, age, marital status, or the presence of any sensory, mental, or physical disability.



Healthy Ages
Delivered by Generational Care

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
Volunteers stationed at mall food court for mileage reporting
9:00 - 10:30 a.m. Monday - Friday

Medicare Open Enrollment Consultations
October 15th - December 7th Every Year

UPCOMING EVENTS

- **Medicare Classes**
 - July 10th
 - August 7th
 - September 11th
- **Wellness Workshops**
 - August 12th
Fraud prevention by ICCU
 - September 16th
Importance of Proper Footwear by Fleet Feet
- **End of Life Conference**
 - September 3rd
Mid-Columbia Meals on Wheels Cafe

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Sorbete arcoíris* Leche	2 Mole de Cerdo Arroz Mexicano Maíz Sazonado Tortilla de Maíz Fruta, Leche	3 
6 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	7 Tacos de pescado Arroz español Ensalada de col mexicana Tortilla de maíz Fruta, leche	8 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	9 Sopa de res Ejotes Tortilla de harina Fruta, leche	10 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo de trigo Fruta, leche
13 Pollo agridulce Arroz integral Vegetales asiáticos Fruta, leche	14 Conchitas con carne Vegetales mixtos Tortilla de maíz Fruta, leche	15 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas fruta, leche	16 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	17 Caldo de Pollo Frijoles Refritos Arroz Español Tortilla de Maíz Fruta, Leche
20 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	21 Tostada de pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas Fruta con leche	22 Tacos de res Arroz y frijoles Salsa y crema agria Fruta, leche	23 Pavo con arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	24 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche
27 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	28 Carnitas de cerdo Ensalada de col mexicana Frijoles refritos Tortilla de maíz Fruta, leche	29 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Pastel Glaseado* Leche	30 Burrito de carne y frijoles Arroz español Ensalada de col mexicana Fruta, leche	31 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso 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 JULIO

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
		1 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Sorbete arcoíris* Leche	2 Cerdo asado con salsa Puré de papas Remolacha al vapor Fruta, leche	3 
6 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	7 Bacalao al horno con salsa de eneldo Patatas con hierbas Calabaza mixta Fruta, leche	8 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	9 Chili de tres frijoles Maíz en carreta Pan de maíz Fruta, leche	10 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo de trigo Fruta, leche
13 Pollo agridulce Arroz integral Vegetales asiáticos Fruta, leche	14 Pastel de carne Puré de papas Salsa de carne Verduras mixtas Fruta, leche	15 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas fruta, leche	16 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	17 Ensalada César con Pollo Palitos de Pan Requesón y Piña Leche
20 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	21 Pastel de pollo Coliflor y pimiento rojo Fruta, leche	22 Tacos de res Arroz y frijoles Salsa y crema agria Fruta, leche	23 Pavo con arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	24 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche
27 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	28 Chuleta de cerdo con manzana Puré de batata Vegetales mixtos Fruta, leche	29 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Pastel Glaseado* Leche	30 Pasta con queso y carne Judías verdes Ensalada mixta Palitos de pan Fruta, leche	31 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso 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