



MID-COLUMBIA
Meals on Wheels
Delivered by Generational Care

5K FUN RUN
PRESENTED BY

HANFORD MISSION
INTEGRATION SOLUTIONS



OCT 03
SAT 10AM
2PM

2600 N COLUMBIA
CENTER BLVD - RICHLAND

Family & Dog Friendly
Food | Biergarten

Kids Zone | Games |
Dog Station

SCAN



runsignup.com/Race/WA/Richland/Oktoberfeast
2600 N Columbia Center Blvd - Richland

 HIGHSTREET
Insurance & Financial Services

 I Do and Fido Too

 KADLEC

 Abadan



 CAMBIATM
health foundation

 ICCU  amentum

 Tires LES SCHWAB

 CORNERSTONE
WEALTH STRATEGIES

 BEN FRANKLIN
TRANSIT
360
Automotive & Repair
Where Honesty & Integrity Come First

 FLEET  FEET

 CPCCo
Central Plateau
Cleanup Company



ALL PROCEEDS STAY WITH MID-COLUMBIA MEALS ON WHEELS TO FIGHT SENIOR HUNGER

El Rincón de la Dietista

La dieta DASH (Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión) es un plan de alimentación que puede ayudar a las personas mayores a lograr mejores resultados de salud.

La dieta DASH (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión) es un plan de alimentación que puede ayudar a las personas mayores a lograr mejores resultados de salud. DASH es un patrón alimentario diseñado para prevenir y controlar la presión arterial alta, una preocupación común entre los adultos mayores. Sin embargo, también ofrece una serie de beneficios adicionales para la salud.

Aspectos clave de la dieta DASH:

Frutas y verduras: intenta consumir de 4 a 5 porciones al día para obtener nutrientes esenciales.

Cereales integrales: elige trigo integral, arroz integral y avena para obtener energía sostenida y favorecer la digestión.

Proteína magra: opta por aves, pescado, legumbres y tofu para mantener bajo control las grasas saturadas.

Lácteos: opta por opciones bajas en grasa o sin grasa para obtener calcio y nutrientes esenciales.

Frutos secos, semillas y legumbres: inclúyelos para obtener grasas saludables y proteínas, y para controlar el peso.

Limite el consumo de sodio: las personas mayores deben consumir entre 1,500 y 2,300 mg o menos al día.

Beneficios de la dieta DASH para las personas mayores:

Salud cardiovascular: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular e hipertensión.

Control de la presión arterial: ayuda a controlar la presión arterial alta, frecuente en los adultos mayores.

Mantenimiento del peso: favorece un peso saludable a medida que envejece.

Salud ósea: favorece unos huesos fuertes y reduce el riesgo de fracturas.

Función cognitiva: puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo gracias a su enfoque en frutas, verduras y cereales integrales.

Control de la diabetes: adecuado para personas con diabetes

Consejos prácticos para la dieta DASH:

Cambios graduales: comience con pequeños ajustes en la dieta.

Mantente hidratado: aunque no tengas sed, bebe agua y consume alimentos ricos en agua.

Planificación de comidas: planifique las comidas y los refrigerios para lograr un equilibrio acorde con la dieta DASH.

Busca apoyo: consulta a un dietista para recibir orientación personalizada, especialmente si padeces alguna afección médica o tomas medicamentos.

La dieta DASH prioriza los alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Es una excelente opción para mejorar la salud de las personas mayores. Consulte siempre a su profesional de la salud antes de realizar cambios importantes en su alimentación, especialmente si padece alguna afección médica o toma medicamentos.



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.

Ann Roberts



Conductora de Richland

Ben Madsen



Serviendo el desayuno

Donna Roth



Conductora de Kennewick

Kaitlyn Tippetts



Anfitriona acogedora

Liz Owen



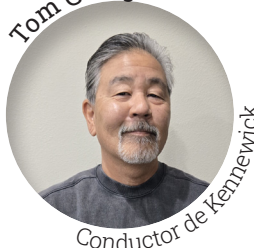
Anfitriona acogedora

Niki McCreight



Conductora de Cafe

Tom George



Conductor de Kennewick

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

Durante los últimos tres años, Judy Blair ha sido una voluntaria excepcional para Mid-Columbia Meals on Wheels. En este tiempo, ha establecido vínculos significativos con muchos de los clientes de sus rutas de reparto, demostrando cada día compasión, amabilidad y una preocupación genuina por su bienestar. El mes pasado, al llegar a la casa de un cliente para entregarle la comida, Judy descubrió que la persona se había caído y sufrido una lesión. Sin dudar, Judy actuó de inmediato y llamó a los servicios de emergencia para asegurarse de que el cliente recibiera la atención y asistencia necesarias. Tras recibir el alta hospitalaria, el cliente se puso en contacto con nuestra oficina central para expresar su agradecimiento por la rápida respuesta de Judy; comentó que está convencido de que hoy no estaría aquí de no haber sido por la ayuda de ella. Judy es un ejemplo magnífico de que Meals on Wheels representa mucho más que la simple entrega de una comida diaria. Nuestros voluntarios mantienen un vínculo importante y constante con las personas mayores a las que atendemos; un vínculo que ayuda a garantizar su seguridad, les hace saber que no han sido olvidadas y les recuerda que hay alguien que se preocupa por ellas. Estamos profundamente agradecidos con Judy y con la compasión que aporta a cada entrega. Su dedicación es un poderoso recordatorio de la diferencia que nuestros voluntarios marcan en la vida de nuestros clientes día tras día.

Club del Desayuno

Miércoles y Viernes en el Café

1834 Fowler St, Richland

8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR



Octubre 2 – Gofres

Octubre 7 – Huevos Revueltos

Octubre 9 – Panqueques

Octubre 14 – Biscuits y Gravy

Octubre 16 – Filete con Pollo Frito

Octubre 21 – Gofres

Octubre 23 – Huevos Revueltos

Octubre 28 – Panqueques

Octubre 30 – Biscuits y Gravy

Evento del mes en el Comedor

30 de Octubre, todas las sedes -
Celebren Halloween con un concurso
de disfraces de 11:00 a. m. a 1:00 p. m.

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.



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

- October 9th
- November 13th
- December 11th

WORD SEARCH

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

CHICKEN

MAYONNAISE

MUSTARD

BEEF

BREAD

BANANA

PASTA

CHEESE

OATS

HOME

PEA

CELERY



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Hamburguesa Frijoles horneados Ensalada de col y manzana Fruta, leche	2 Mole de pavo Arroz mexicano Guisantes sazonados Tortilla de maíz Galleta* Fruta, leche
5 Pastel de pollo Guisantes Ensalada mixta Fruta, leche	6 Conchitas con carne Judías verdes Tortilla de maíz Fruta, leche	7 Pollo empanizado Sándwich con acompañamientos Sopa de maíz Ensalada de brócoli Fruta y leche	8 Huevos revueltos con pimientos Hamburguesa de salchicha Papas estilo Chuck Wagon Muffin de salvado Fruta, leche	9 Burrito de carne y frijoles Arroz español Ensalada de col mexicana Fruta, leche
12 Pollo Alfredo Vegetales italianos Palitos de pan Fruta, leche	13 Mole de cerdo Arroz mexicano Remolacha Tortilla de maíz Fruta, leche	14 Chili de carne Verduras mixtas Pan de maíz Fruta, leche	15 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	16 Arroz Con Pollo Mezcla de calabaza palito de pan fruta, leche
19 Filete suizo Puré de papas Verduras de la huerta Fruta, leche	20 Caldo de Pollo Frijoles Refritos Arroz Español Tortilla de Maíz Fruta, Leche	21 Guisado de pavo y arroz Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	22 Sándwich de cerdo desmenuzado Frijoles horneados Ensalada de col Fruta, leche	23 Tinga de pollo Ensalada de col mexicana Arroz español Tostada Fruta, leche
26 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Galleta* Leche	27 Tacos de pescado Arroz español Ensalada de col mexicana Tortilla de maíz Fruta, leche	28 Pollo a la barbacoa Zanahorias asadas Ensalada de patata Pan de maíz Fruta, leche	29 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo integral Fruta, leche	30 Sopa de carne Judías verdes Tortilla de harina 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 OCTUBRE

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 Hamburguesa Frijoles al horno Ensalada de col con manzana Fruta, leche	2 Pavo Tetrazzini Guisantes Ensalada mixta Fruta, leche
5 Pastel de pollo Guisantes Ensalada mixta Fruta, leche	6 Estofado de ternera Stroganoff Fideos al ajillo Judías verdes Fruta, leche	7 Pollo empanizado Sándwich con guarniciones Sopa de maíz Ensalada de brócoli Fruta, leche	8 Huevos revueltos con pimientos Hamburguesa de salchicha Papas estilo Chuck Wagon Muffin de salvado Fruta, leche	9 Bistec empanizado al estilo sureño Puré de papas Salsa estilo campestre Verduras estilo campestre Ensalada de tres frijoles Fruta, leche
12 Pollo Alfredo Brócoli a la normanda Palitos de pan Fruta, leche	13 Bocaditos de cerdo con manzana Puré de boniato Remolacha sazónada Fruta, leche	14 Chili de carne Verduras mixtas Pan de maíz Fruta, leche	15 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	16 Arroz con pollo Variedad de calabazas Palito de pan Fruta, leche
19 Filete suizo Puré de patatas Verduras de la huerta Pastel* Fruta, leche	20 Pollo con arándanos Arroz con virutas de colores Guisantes y cebollas Fruta y leche	21 Guisado de pavo y arroz Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	22 Sándwich de cerdo desmenuzado Frijoles horneados Ensalada de col Fruta, leche	23 Pollo a la parmesana Cazuela Coliflor con pimientos rojos Fruta, leche
26 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras normandas Fruta, leche	27 Bacalao con limón y pimienta Arroz esponjoso Guisantes verdes Fruta, leche	28 Pollo a la barbacoa Zanahorias asadas Ensalada de patata Pan de maíz Fruta, leche	29 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo integral Fruta, leche	30 Salteado de ternera Arroz esponjoso Verduras asiáticas 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 Pfleuger Center

235 Margaret St.

(509) 545-2169