MID-COLUMBIA Meals on Wheels

RUEDAS EN MOVIMIENTO

Septiembre 2026

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

El verano llega a su fin, ¡pero aquí en Meals on Wheels estamos más ocupados que nunca! Desde ayudar a los beneficiarios de vales para el mercado de agricultores y realizar labores de difusión sobre el programa de asistencia alimentaria básica, hasta nuestra misión continua de proporcionar comidas nutritivas a las personas mayores, apoyar a las mascotas de nuestros clientes y mucho más: ¡siempre hay actividad! Además, nos estamos preparando para nuestro evento de recaudación de fondos Oktoberfeast. El sábado 3 de octubre, transformaremos una vez más nuestras instalaciones en un evento divertido y acogedor para toda la familia (¡mascotas incluidas!) con el fin de recaudar fondos. La jornada comenzará a las 10:00 a. m. con una carrera o caminata recreativa de 5 km a lo largo del hermoso río Columbia. Tras la carrera o caminata, ¡comenzará la fiesta posterior en el mismo estacionamiento de nuestras instalaciones, ubicadas en el 1824 de Fowler St.!

Disfruta de:

Comida y bebidas

Música en vivo

Terraza de cerveza

Zona infantil

Zona para perros

¡Y mucho más!

¡Las inscripciones ya están abiertas y nos encantaría verle allí! ¡Venga a divertirse y ayude a apoyar a Meals on Wheels y a las personas mayores a las que servimos en nuestra comunidad!

–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

Septiembre es el Mes Nacional de la Papa, ¡así que es un momento ideal para celebrar esta verdura tan versátil y nutritiva! Las papas son una excelente fuente de carbohidratos, que aportan energía al organismo, y también proporcionan nutrientes importantes como potasio, vitamina C, vitamina B6 y fibra, especialmente si se consumen con piel. Por naturaleza, no contienen grasa y pueden complementar satisfactoriamente cualquier comida o, acompañadas de ingredientes saludables, convertirse en un excelente plato principal. Prepararlas al horno, asadas o hervidas es una opción más saludable que freírlas. ¡Prueba a incluirlas en sopas y ensaladas, o prepáralas asadas como una colorida guarnición para disfrutar de sus beneficios nutricionales durante todo el mes!

Salchichas y verduras saludables al horno (en bandeja) en 20 minutos

Por: Layla Atik (GimmeDelicious.com)

Preparación: 10 minutos Cocción: 20 minutos Total: 30 minutos Porciones: 4-6

Ingredientes

12-16 onzas (aprox. 3 tazas) de salchicha ahumada de pavo o pollo

2 tazas de batata (camote) o papa blanca, cortada en cubos de ½ pulgada

2 tazas de floretes de brócoli

1 taza de pimiento picado (de cualquier color)

2 dientes de ajo picados

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de sazonador italiano, para tacos, cajún o tu mezcla de especias favorita

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).

Corta la salchicha en rodajas de unos 2,5 cm (1 pulgada) de grosor. Corta las batatas (camotes) en cubos pequeños de aproximadamente 1,5 cm (1/2 pulgada).

Coloca la salchicha, las verduras y el ajo picado en una bandeja para hornear grande. Rocía con aceite de oliva y espolvorea con especias italianas o tu mezcla de especias favorita. Sazona con sal y pimienta.

Mezcla las verduras con las manos hasta que estén bien integradas y cubiertas con el aceite y las especias.

Hornea durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de la cocción. ¡Disfruta el plato con arroz o quinua, en sándwiches o solo si buscas perder peso!

Evento del mes en el Comedor

Durante todo el mes y en todas los sitios- celebremos el Día Nacional de los Amantes de los Libros (9 de agosto). Comparta sus 3 libros imprescindibles para participar en el sorteo de una bolsa de premios. A partir de las participaciones recibidas, se elaborará una lista de lecturas recomendadas para cada sede.

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.

Démosle la Bienvenida a Nuestros Voluntarios Más Nuevos


Alexandra Arzola-Rodriguez
Cocina Central


Cindy Powell
Conductora de Cafe


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 devoluntarios de Mid-Columbia Meals on Wheels llame al (509) 735- 1911 o envíeun 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 dudarlo, 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

3 RIVERS COMMUNITY FOUNDATION

Septiembre 2 - Huevos Revueltos

Septiembre 4 - Panqueques

Septiembre 9 - Biscuits & Gravy

Septiembre 11 - Filete con Pollo Frito

Septiembre 16 - Gofres

Septiembre 18 - Huevos Revueltos

Septiembre 23 - Panqueques

Septiembre 25 - Biscuits & Gravy

Septiembre 30 - Filete con Pollo Frito

Este Mes en la Historia

2 de Septiembre de 1666: el Gran Incendio de Londres comenzó en una panadería. En tres días, más de 13.000 casas quedaron destruidas. Curiosamente, se perdieron pocas vidas.

2 de Septiembre de 1945: el presidente Harry Truman declaró el Día de la Victoria sobre Japón, conmemorando la rendición de Japón ante los Aliados.

3 de Septiembre de 1783: El Tratado de París fue firmado por John Adams, Benjamin Franklin y John Jay. Este puso fin a la Guerra de Independencia entre Estados Unidos y Gran Bretaña.

3 de Septiembre de 1838: Frederick Douglass inició su huida de la esclavitud disfrazándose de marinero y subiéndose a un tren. Viajó hasta Delaware, donde tomó un barco de vapor con destino a Filadelfia. Posteriormente, tomó un tren hacia la ciudad de Nueva York y encontró refugio en la red del Ferrocarril Subterráneo.

5 de Septiembre de 1774: El Primer Congreso Continental se reunió en Filadelfia con 56 delegados que representaban a todas las colonias, excepto a Georgia.

5 de septiembre de 1847: Jesse James nació en Centerville, Misuri. Tras la Guerra Civil, Jesse y su hermano formaron una banda que robaba bancos, trenes y tiendas. En 1882, el gobernador de Misuri ofreció una recompensa de 10.000 dólares (casi 330,000 dólares actuales) por su captura, vivo o muerto.

8 de Septiembre de 1883: Se completó finalmente el ferrocarril del Pacífico que atravesaba los Estados Unidos.

9 de Deptiembre de 1776: Estados Unidos surgió cuando el Congreso Continental cambió el nombre de Colonias Unidas.

11 de Septiembre de 2001: tuvo lugar el peor ataque terrorista en la historia de los Estados Unidos, cuando cuatro grandes aviones de pasajeros fueron secuestrados, causando la muerte de aproximadamente 3,000 personas.

12 de Septiembre de 1990: Alemania Oriental, Alemania Occidental y los Aliados firmaron un tratado que permitía la restitución de la soberanía a la Alemania reunificada.

13 de Septiembre de 1788: El Congreso de los Estados Unidos eligió la ciudad de Nueva York como capital federal del gobierno estadounidense.

15 de septiembre de 1776: las fuerzas británicas capturaron Nueva York durante la Revolución estadounidense.

15 de septiembre de 1916: Se utilizaron tanques por primera vez en combate durante la ofensiva de la batalla del Somme, en la Primera Guerra Mundial.

16 de Septiembre de 1620: el barco Mayflower zarpó de Inglaterra rumbo a América con 102 pasajeros y una tripulación muy reducida. La nave superó peligrosas tormentas en el Atlántico y llegó a Provincetown, Massachusetts, el 21 de noviembre. Los peregrinos desembarcaron en Plymouth el 26 de diciembre.

17 de Septiembre de 1939: los soviéticos invadieron el este de Polonia, encontrando poca resistencia y tomando más de 200,000 prisioneros.

22 de Septiembre de 1791: El científico británico Michael Faraday nació en Surrey, Inglaterra. Descubrió que era posible generar inducción electromagnética moviendo un imán a través de una bobina de cable, lo cual produce una corriente. Esto condujo al desarrollo de los generadores eléctricos.

29 de Septiembre de 1789: el Congreso creó el Ejército de los Estados Unidos, compuesto por 1,000 soldados y oficiales.

Home Care SERVICES

Delivered by Generational Care

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

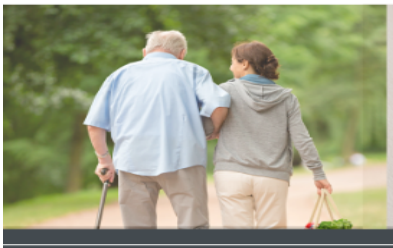
Home Care Services serve people of all generations, including children and younger adults with disabilities to older adults seeking support to remain safely at home.

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






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.

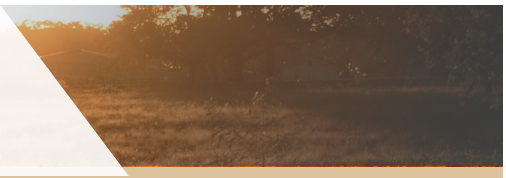
WHY PEOPLE CHOOSE OUR HOME CARE SERVICES

- 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

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
- **September 11th**
- **October 9th**
- **November 13th**

Wellness Workshops
- **September 2nd**
  Importance of Properly Fitted and Quality Walking Shoes

End of Life Conference
- *September 3rd*
  Mid-Columbia Meals on Wheels Cafe

WORD SEARCH

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

CASSEROLE
BISCUIT
WAFFLE
PEPPER
RICE
SALT
SYRUP
BACON
BEANS
STEAK
ORANGE
COOLER

Menu de Septiembre
Con Cocina Hispana

Parkside (Ray Pfleuger Center)
253 Margaret St Pasco | (509) 545-2169

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Pollo con salsa roja Frijoles refritos Arroz español Ensalada mixta Tortilla de maíz Fruta, leche	2 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche	3 Guisado de pavo y arroz Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	4 Tacos de carne Arroz con frijoles Salsa con crema agria Fruta con leche
7 	8 Mole de cerdo Arroz a la mexicana Maíz sazonado Tortilla de maíz Fruta, leche	9 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Fruta, Leche	10 Conchitas con carne Judías verdes Tortilla de maíz Fruta, leche	11 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso Fruta, leche
14 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	15 Burrito de carne y frijoles Arroz español Ensalada de col mexicana Fruta, leche	16 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	17 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	18 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche
21 Pavo Tetrazzini Guisantes Ensalada mixta Fruta, leche	22 Tostada de pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas Fruta, leche	23 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche	24 	25 Tostada de atún Arroz a la mexicana Elote sazonado Ensalada mixta Fruta, leche Galleta*
28 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	29 Tacos de pescado Arroz español Ensalada de col mexicana Tortilla de maíz Fruta, leche	30 Ensalada de pollo picado Ensalada verde Palitos de zanahoria 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 SEPTIEMBRE

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 Pastel de pollo Coliflor y pimiento rojo Fruta, leche	2 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche	3 Pavo con arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	4 Tacos de res Arroz y frijoles Salsa y crema agria Fruta, leche
7 	8 Chuleta de cerdo con manzana Puré de batata Vegetales mixtos Fruta, leche	9 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Fruta, Leche	10 Pasta con queso y carne Judías verdes Ensalada mixta Palitos de pan Fruta con leche	11 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso Fruta, leche
14 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	15 Stroganoff de ternera Fideos con ajo Judías verdes Fruta, leche	16 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	17 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	18 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche
21 Pavo Tetrazzini Guisantes Ensalada mixta Fruta, leche	22 Pollo con arándanos Arroz confeti Guisantes y cebollas Fruta, leche	23 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche	24 	25 Ensalada de pasta con atún Ensalada de brócoli Galletas saladas Fruta, leche Galleta*
28 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	29 Bacalao al horno con salsa de eneldo Patatas con hierbas Calabaza mixta Fruta, leche	30 Ensalada de pollo picado Ensalada verde Palitos de zanahoria 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