



# Wheels In Motion

No se trata de nosotros. Se trata de las personas a las que servimos.

Enero 2024

## Actualización del director

Con emociones encontradas les comparto que el Año Nuevo traerá un nuevo director a Meals on Wheels (MOW).

La oportunidad de haber trabajado como directora del programa ha sido verdaderamente una experiencia cumbre para mí profesionalmente y profundamente satisfactoria personalmente. El cuidado y la pasión que nuestro personal y voluntarios tienen por la misión y los clientes de MOW son nada menos que inspiradores. Si a esto le sumamos la gratitud que nuestros clientes expresan regularmente, y para usar una analogía navideña, siento que mi corazón ha crecido tres tamaños. He incluido algunas fotos aquí de nuestra diversión navideña de diciembre.

Meals on Wheels es un programa especial y me complace compartir que no dejaré Senior Life Resources. Con el apoyo del director ejecutivo de SLR, pasaré a otro puesto que ofrece mayor flexibilidad. Próximamente se anunciará un nuevo director.

¡Les deseo a todos un feliz y bendecido Año Nuevo!

Carla Martinez



Holiday fun at Mid-Columbia Meals on Wheels



### Reserva El Día:

**Enero 1:** Día de Año Nuevo - Cerrado

**Enero 2:** Último día del evento Subaru Share the Love

**Enero 6:** Rosca Real @ Red Lion Hotel Pasco

Aeropuerto y centro de conferencias 1-4pm. ¡Ven a visitarnos!

**Enero 9:** Estudiantes de Liderazgo Legado Visitan Café @ 12:00 h.

**Enero 15:** Día de Martin Luther King Jr.

- Cerrado

**Enero 16 - Enero 19:** Actividad de comidas colectivas

en todos los sitios: TBD



El evento Subaru Share the Love finalizará el **2 de enero de 2024**. Como siempre, estamos muy agradecidos con McCurley Integrity Subaru por nombrar a Mid-Columbia Meals on Wheels como la organización benéfica de su ciudad natal, asegurando que esas generosas donaciones se utilizarán aquí mismo en nuestro propio país. comunidad para nuestras personas mayores locales.

Durante los últimos 15 años, Subaru y sus minoristas han financiado la entrega de casi cuatro millones de comidas y visitas amistosas a personas mayores atendidas por los programas Meals on Wheels en todo el país. **Hasta el 2 de enero de 2024**, Subaru of America y sus minoristas donarán **\$250** por cada vehículo nuevo comprado o arrendado a las organizaciones benéficas participantes que elija el cliente.

¡Gracias a todo el equipo McCurley Integrity Subaru, Subaru of America y Meals on Wheels America por sus esfuerzos en favor de nuestras personas mayores!



# Foco voluntario Natalie Huggins, Gerente de Programa de Voluntariado

Mid-Columbia Meals on Wheels se complace en anunciar y agradecer a tres empresas locales que se han unido al programa de voluntariado "Adopta una ruta". Banner Bank, Spotted Fox Digital y Tri-CU Credit Union permiten a los miembros del personal tiempo de trabajo remunerado para completar la orientación voluntaria donde aprenden los procedimientos y protocolos para entregar comidas a personas mayores confinadas en sus hogares. Una vez a la semana, cada empresa permite que uno de los empleados participantes salga del trabajo y entregue comidas al mediodía a los clientes en su ruta adoptada. Banner Bank adoptó una ruta en Richland, y Spotted Fox Digital y Tri-CU Credit Union adoptaron una ruta de entrega en Kennewick. Para obtener información sobre cómo unirse al equipo de voluntarios de Meals on Wheels como individuo o empresa, llame al (509) 735-1911 o envíe un correo electrónico a [nhuggins@seniorliferesources.org](mailto:nhuggins@seniorliferesources.org).



De izquierda a derecha:  
Banner Bank  
Spotted Fox Digital  
Tri-CU Credit Union

## ♥ Agradecido por nuestros nuevos miembros del equipo de voluntarios ♥



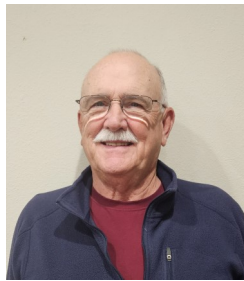
**Madison Barney**  
Conductora de Kennewick



**Beth Dailey**  
Café



**Evan Ironbear**  
Conductora de Kennewick



**Bill Kinner**  
Conductora de transporte



**Andrea Molnar**  
Sitio Comedor de Richland



**Marcos Rangel**  
Conductora de Kennewick



**Frankie Rivera**  
Cocina Central



**Nathan Robertson**  
Conductora de Kennewick



**Amber Romagnolo**  
Conductora sustituta



**Linda Root**  
Transporte & Cocina Central



**Brad Sappenfield**  
Conductora de Kennewick



**Carissa Savino**  
Conductora de café



**Ana Scott**  
Conductora sustituta



**Josh Smith**  
Conductora de Kennewick



**Alex Sommers**  
Conductora de Kennewick



**Erin Wharton**  
Conductora de Kennewick



**Heidi Young**  
Conductora de Pasco



**Estamos agradecidos por las empresas que apoyan el Programa de reconocimiento de voluntarios de Meals On Wheels.**  
Muestre su credencial de voluntario cuando patrocine los siguientes negocios y reciba:

Descuento en neumáticos Les Schwab Tire Centers, Benton & Franklin Counties  
10% Off Tap & Barrel, 112 Keene Road, Richland, (509) 987-4561  
20% Off The Neighborhood Cleaners, 8903 W Gage Boulevard, Kennewick, (509) 735-7145  
10% Off Nothing Bundt Cakes, 110 Gage Boulevard, Suite 200, Richland, (509) 392-7196  
20% Off Sub Zero Nitrogen Ice Cream, 321 N Columbia Center Blvd, Kennewick, (509) 396-9402

## Opción de donación alternativa

¿Es usted usuario de un teléfono inteligente? Recientemente agregamos un nuevo método de donación conveniente a través de un código QR. Para utilizar este método, simplemente use la aplicación de la cámara de su teléfono y escanee el código QR a la derecha. Seleccione "app.neoncrm.com" y será redirigido directamente a nuestra página de donaciones. Si prefiere nuestros métodos de donación tradicionales, todos permanecen disponibles. Como programa basado en donaciones, todas las donaciones son apreciadas. Respetamos la capacidad y elección personal de todos los clientes con respecto a las donaciones.



## ¡Síguenos!



¡Una gran noticia! ¡Ahora puedes encontrarnos en las siguientes plataformas de redes sociales: **Facebook, Instagram y LinkedIn!**

¡Aquí publicaremos noticias importantes, menús, actualizaciones y menciones! Cuando visite nuestros sitios, ¡no olvide dar me gusta y compartir nuestras publicaciones! No dude en dejar un comentario también. Puede encontrarnos buscando "Meals on Wheels de Mid-Columbia".

¡¡Muchas gracias por su apoyo mientras continuamos ampliando nuestro alcance!!

## Programas de asistencia energética

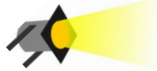
A medida que bajan las temperaturas, aumentan las facturas de energía. Hemos incluido información útil aquí sobre los programas de asistencia de servicios públicos locales.

Benton PUD: Visite [www.bentonpud.org/Newsroom/Benton-PUD-Low-Income-Assistance-Programs](http://www.bentonpud.org/Newsroom/Benton-PUD-Low-Income-Assistance-Programs) o Llame a Servicio al Cliente al (509) 582-2175 en Kennewick o al (509) 786-1841 en Prosser.

Benton REA: Visite [www.bentonrea.org/my-account/energy-assistance](http://www.bentonrea.org/my-account/energy-assistance) o Llame a Benton REA at 509-786-2913 o 800-221-6987.

Ciudad de Richland: Visite [www.ci.richland.wa.us/myutilities](http://www.ci.richland.wa.us/myutilities) o Llame a Servicio al Cliente al 509-942-1104.

Franklin PUD: Visite [www.franklinpud.com/programs-services/low-income-senior-discount/](http://www.franklinpud.com/programs-services/low-income-senior-discount/) o comuníquese con el Departamento de Servicio al Cliente al (509) 547-5591.



## Foco Personal De Enero: Barb Richardson



Nuestro personal destacado este mes presenta a Barb Richardson, la gerente del sitio de Pasco. Barb es una persona muy extrovertida, cariñosa y compasiva. Tiene un gran amor por la comunidad, los voluntarios y los clientes y siempre se esfuerza por hacer todo lo posible para ayudarlos de cualquier manera. Siéntase libre de disfrutar de una comida en el First Avenue Center en Pasco y conocer más a

Barb, los clientes y los voluntarios.

Barb creció y ha vivido en Tri-Cities toda su vida. Ella es realmente un activo increíble para Meals on Wheels. Lea más sobre ella a continuación.

### ¿Cuánto tiempo lleva trabajando para Meals on Wheels?

10 Meses

### ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Qué grande se ha vuelto mi familia extendida, entre mis compañeros de trabajo, voluntarios y clientes.

### ¿Qué hacías antes de venir a trabajar para Meals on Wheels?

Trabajé como Coordinadora de Servicios de Alimentos para Chaplaincy Hospice House.

### ¿Cuáles son algunas de las cosas que disfrutas hacer durante tu tiempo libre?

Me encanta viajar, acampar y navegar. ¡También soy cuidadora de mascotas a tiempo parcial!

### ¿Cuál es tu comida/comida favorita? ¿La comida que menos te gusta?

La comida mexicana y la pizza son mis dos opciones.



### ¿Qué es algo que está en tu lista de deseos?

Jubilarse viviendo en el agua/playa en algún lugar cálido durante todo el año.

### ¿Cuál es tu película, programa de televisión o libro favorito?

The Family Stone (Película).

### ¿Qué es algo que mucha gente no sabe sobre ti?

Me encanta la música heavy metal.



### ¿Cuál es tu fiesta favorita y por qué?

¡¡Víspera de Todos los Santos!! ¡Me encanta el lado más oscuro de la decoración!

# Agradecimiento a los donantes y Gracias

## Gesa Credit Union

Muchas gracias a Gesa Credit Union por su reciente apoyo. ¡No solo nos ayudaron a armar bolsas de regalos navideños para nuestros comensales congregados, sino que también nos obsequiaron con una generosa donación de \$1,000 dólares! ¡Estamos muy agradecidos por su apoyo! Gracias



Gesa Credit Union!



## Lutheran Community Services Northwest

Este año, Mid-Columbia Meals on Wheels se asoció con **Lutheran Community Services Northwest** y su programa **Santa for Seniors**, en el que se donaron 450 hermosas bolsas de regalos navideños para nuestros comensales congregados. ¡Fue un gran éxito y queremos agradecer a Lutheran Community Services Northwest por su generosa donación!



## 3 Rivers Community Foundation

Estamos agradecidos por una nueva subvención de \$10,000 de **3 Rivers Community Foundation** para apoyar nuestro programa de desayuno 2024. Por segundo año, reconoceremos a 3RCF como nuestro patrocinador del desayuno.



## Richland Rotary

Gracias a todos los maravillosos voluntarios de Richland Rotary que vinieron a pasar un día en Fowler Café ayudando en la cocina, visitando a los clientes y haciendo tarjetas navideñas con ellos. ¡También le agradecemos su generosa donación de \$500 que usaremos para comidas y suministros! ¡Estamos muy agradecidos por su apoyo!



## Programa de lista de deseos navideños

Diciembre es un momento especial en el que nuestros voluntarios están cargados con más que comidas para muchos de nuestros clientes y el mes pasado llenamos más Listas de deseos que nunca.

¡Estamos muy agradecidos por el corazón de nuestro Programa de Lista de Deseos Navideños, **Joan y Mary Kessner y su espectacular equipo de "duendes" voluntarios!** El tremendo amor que demuestran con sus innumerables horas de tiempo, el cuidado y la atención que brindan a cada solicitud y sus contribuciones personales es simplemente asombroso. ¡Gracias Joan, Mary y el equipo de elfos de MOW!

El programa Wish List no tendría éxito sin la ayuda y el apoyo adicionales de nuestros repartidores voluntarios, el personal y la tremenda generosidad de esta comunidad. Estamos muy agradecidos por todos los que participaron en el programa, lo que nos permitió ofrecer obsequios a casi 400 clientes; regalos que nuestros clientes aprecian y aprecian.



## El rincón de la dietista

Samantha Mason, Dietista registrada

### Maneras de estar activo durante el invierno



Mantenerse activo durante el invierno es importante para personas de todas las edades. Realizar actividad física ofrece numerosos beneficios que contribuyen al bienestar general, especialmente para los adultos mayores.

#### Razones por las que es importante mantenerse activo durante el invierno:

- Salud física: el ejercicio regular mejora la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad de las articulaciones y puede ayudar a controlar afecciones crónicas como la artritis, la diabetes y la osteoporosis.
- Salud mental: la actividad física se ha relacionado con una mejor función cognitiva y un menor riesgo de deterioro cognitivo y reduce los síntomas de ansiedad y depresión, comunes entre los adultos mayores.
- Sistema inmunológico: mejora la inmunidad; crucial durante el mayor riesgo de enfermedades del invierno.
- Prevención de caídas: Reduce resbalones y caídas sobre superficies heladas mediante entrenamiento de equilibrio y fuerza.
- Interacción social: Las actividades o clases de ejercicio en grupo reducen el aislamiento y la soledad.
- Mejora del sueño: El ejercicio promueve un mejor sueño, vital para la salud y la recuperación en general.

#### Ejemplos de Ejercicios para hacer durante el invierno:

- Yoga: Rutinas suaves de yoga o yoga en silla para lograr flexibilidad y equilibrio.
- Tai Chi: Un arte marcial de bajo impacto que mejora el equilibrio y reduce el estrés.
- Caminatas por el centro comercial: El centro comercial Columbia Center abre temprano para los caminantes, lo que brinda un ambiente con clima controlado.
- Videos de ejercicios en línea: siga videos de ejercicios diseñados para personas mayores, disponibles en plataformas como YouTube.
- Entrenamiento de resistencia liviano: use bandas de resistencia o pesas livianas para el entrenamiento de fuerza en casa.
- Baila en casa: pon música y baila en la sala de estar para realizar una actividad divertida y aeróbica.
- Centros comunitarios: consulte los centros comunitarios locales para obtener clases de acondicionamiento físico específicas para personas mayores, que pueden incluir actividades como aeróbicos suaves, entrenamiento de fuerza o natación.
- Jardinería interior: Cuidar las plantas de interior o un jardín pequeño puede ser una actividad productiva y físicamente atractiva.

Conclusión: Es importante elegir actividades que se alineen con los niveles de condición física y las condiciones de salud individuales. Las personas mayores deben empezar lentamente y aumentar la intensidad gradualmente. Es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios, especialmente para aquellos con problemas de salud preexistentes.

## Se buscan: miembros del consejo asesor

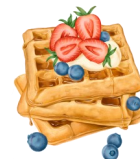


¿Quiere unirse a un pequeño grupo de miembros comprometidos para ayudar a dar forma al programa Meals on Wheels (MOW)? Considere convertirse en miembro del Consejo Asesor de MOW. Se desean participantes y/o voluntarios del programa. El Consejo recibe actualizaciones del programa de primera mano y brinda asesoramiento al director sobre el programa y los servicios de apoyo. El Consejo se reúne al menos trimestralmente en un comedor del MOW (las ubicaciones rotan). Los términos de membresía son por dos años. Si está interesado, comuníquese con nuestra oficina al:

**adminoffice@seniorliferesources.org or at 509-735-1911.**

## ¡Ven a desayunar!

El desayuno se ofrece semanalmente los miércoles en nuestra cafetería en Fowler Street de 8 a 10 a. m. Patrocinado por la Fundación Comunitaria 3 Rivers. ¡Ven y únete a nosotros!



- Enero 3 - Scramble
- Enero 10 - Pancakes
- Enero 17 - Biscuits & Gravy
- Enero 24 - Chicken Fried Steak
- Enero 31 - Waffles



# Sopa de letras de Navidad y Año Nuevo

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

Palabras a encontrar:

CORONA  
NACIMIENTO  
MUÑECODENIEVE  
RENO  
TRINEO  
CENA

POLONORTE  
AÑONUEVO  
FUEGOSARTIFICIALES  
ROMERITOS  
PIÑATA

PAVO  
VINO  
DESEOS  
PROPÓSITOS  
FAMILIA



**Mid-Columbia Meals on Wheels**  
 A program of Senior Life Resources NW  
 www.seniorliferesources.org or 509-735-1911  
 1824 Fowler St. Richland, WA

# January 2024

## Parkside Menu (Pasco)

El menú Parkside está disponible solo en el Pasco Ray Pfleuger Center.  
 253 Margaret St., Pasco 509-545-2169  
 Las comidas se sirven de lunes a viernes con reserva previa.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 <i>¡Lo siento!</i> <b>Estamos CERRADO</b>	2 Burrito de carne y frijoles Arroz español Ensalada de col mexicana fruta, leche	3 Pollo empanizado Sándwich y guarniciones sopa de elote Ensalada De Brócoli fruta, leche	4 Macarrones con queso Empanada De Salchicha Verduras mezcladas de la huerta Ensalada mixta fruta, leche	5 tacos de carne Frijoles de arroz Salsa y Crema Agria fruta, leche
8 Pollo Alfredo Verduras Italianas palito de pan fruta, leche	9 Carnitas de cerdo Ensalada de col mexicana Frijoles refritos Tortilla de maiz fruta, leche	10 Chile Verduras mixtas pan de maiz fruta, leche	11 Tostada De Pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas fruta, leche	12 Fideos de atún Cazuela Zanahorias lionesas Galleta* Leche
15 <i>¡Lo siento!</i> <b>Estamos CERRADO</b>	16 Mole De Pollo Arroz Mexicano Guisantes sazonados Tortilla de maiz fruta, leche	17 Pavo y Arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta fruta, leche	18 Carne asada con salsa Puré de patatas Verduras Italianas Rollo De Trigo Helado*, Leche	19 Arroz con pollo con arroz Ensalada de col mexicana fruta, leche
22 Bacalao Al Limón Y Pimienta esponjoso arroz Guisantes verdes fruta, leche	23 Gisada de ternera Zanahorias asadas Tortilla de maiz fruta, leche	24 Pollo Barbacoa Zanahorias asadas Ensalada de papas pan de maiz fruta, leche	25 Mole De Pavo Arroz Mexicano Guisantes sazonados Tortilla de maiz fruta, leche	26 Salteado De Carne esponjoso arroz Verduras Asiáticas Ensalada mixta fruta, leche
29 Salsa De Pollo Y Champiñones Con Hierbas Patatas Gratinadas Ensalada mixta Yogur y bayas Leche	30 Guisada de Cerdo Ensalada roja y verde melocotones Tortilla de maiz fruta, leche	31 Lasaña de ternera Verduras Italianas Ensalada mixta Pan de ajo fruta, leche	Se le pide que controle usted mismo lo que consume. No podemos proporcionar dietas especializadas o para alergias. Con previo aviso, se puede proporcionar una comida congelada sustituta a pedido. Meals on Wheels no se hará responsable de la seguridad alimentaria o la calidad de los artículos después de que las comidas dejen de estar bajo nuestra supervisión. Las sobras deben refrigerarse inmediatamente y consumirse en un plazo de 2 días. ¡Gracias!	

\*Los 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.

Si desea una copia del menú que se sirve en nuestros otros centros de comidas, solicítela al administrador del sitio.



# Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources NW

www.seniorliferesources.org or 509-735-1911

1824 Fowler St. Richland, WA

# Enero 2024

Las comidas para personas mayores de 60 años se proporcionan de forma gratuita únicamente mediante donación.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 <i>¡Lo siento!</i> <b>Estamos CERRADO</b>	2 Stroganoff de ternera Fideos con ajo Judías verdes fruta, leche	3 Pollo empanizado Sándwich y guarniciones sopa de elote Ensalada De Brócoli fruta, leche	4 Macarrones con queso Empanada De Salchicha Verduras mezcladas de la huerta Ensalada mixta fruta, leche	5 Filete De Pollo Frito Puré de patatas Salsa campestre Verduras del campo Ensalada De Tres Frijoles fruta, leche
8 Pollo Alfredo Verduras Italianas palito de pan fruta, leche	9 Chuleta De Cerdo Con Manzana puré dulce Papas Verduras mixtas fruta, leche	10 Chile Verduras mixtas pan de maíz fruta, leche	11 Pollo y arroz Cazuela Brócoli fruta, leche	12 Fideos de atún Cazuela Zanahorias lionesas Galleta* Leche
15 <i>¡Lo siento!</i> <b>Estamos CERRADO</b>	16 Pollo Arándano Arroz Confeti Guisantes y cebollas fruta, leche	17 Pavo y Arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta fruta, leche	18 Carne asada con salsa Puré de patatas Verduras Italianas Rollo De Trigo Helado*, Leche	19 Pollo parmesano Cazuela coliflor con Pimientos rojos fruta, leche
22 Bacalao Al Limón Y Pimienta esponjoso arroz Guisantes verdes fruta, leche	23 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía fruta, leche	24 Pollo Barbacoa Zanahorias asadas Ensalada de papas pan de maíz fruta, leche	25 Pavo asado con salsa Puré de patatas Judías verdes Rollo De Trigo fruta, leche	26 Salteado De Carne esponjoso arroz Verduras Asiáticas Ensalada mixta fruta, leche
29 Salsa De Pollo Y Champiñones Con Hierbas Patatas Gratinadas Ensalada mixta Yogur y bayas Leche	30 Chuleta de cerdo asada Puré de patatas Verduras mixtas fruta, leche	31 Lasaña de ternera Verduras Italianas Ensalada César palito de pan fruta, leche	Se le pide que controle usted mismo lo que consume. No podemos proporcionar dietas especializadas o para alergias. Con previo aviso, se puede ofrecer un sustituto de comida congelada proporcionado a pedido. Meals on Wheels no será responsable de la seguridad alimentaria o la calidad de los artículos después de las comidas deja nuestra supervisión. Las sobras deben refrigerarse inmediatamente y consumirse en un plazo de 2 días.	

\*Los 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.

### Opciones de servicio de comidas

**Comidas a domicilio:** Disponible en Tri-Cities, Benton City y Prosser 5 días a la semana, de lunes a viernes. Las comidas Connell se sirven de martes a viernes. Elegibilidad del cliente: mayores de 60 años, principalmente confinados en su hogar, sin capacidad para cocinar, sin apoyo alimentario.

Se ofrecen comidas calientes y/o congeladas, hasta 7 comidas por semana.

**Centro comedores:** Las comidas se sirven a las 11:30 a. m., de lunes a viernes, **con reservas anticipadas.**

<b>Kennewick Community Center</b>	<b>500 S Auburn</b>	<b>509-585-4241</b>	
<b>Richland Community Center</b>	<b>500 Amon Park Dr</b>	<b>509-943-0779</b>	
<b>Benton City Desert Rose Complex</b>	<b>510 14th St</b>	<b>509-588-3094</b>	
<b>Pasco First Avenue Center</b>	<b>505 N 1st Ave</b>	<b>509-543-5706</b>	
<b>Pasco Ray Pfleuger Center</b>	<b>253 Margaret St</b>	<b>509-545-2169</b>	
<b>Prosser Community Center</b>	<b>1231 Dudley</b>	<b>509-786-1148</b>	
<b>Connell Community Center**</b>	<b>211 E Elm (Mar-Vier)</b>	<b>509-234-0766</b>	<b>** (Martes—Viernes)</b>

**Meals on Wheels Café:** Las comidas se sirven de 11 am a 1 pm, de lunes a viernes. **No se requieren reservaciones solo en esta ubicación.**