



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



Febrero 2024

Conozcan a nuestro nuevo director: Steven Davis

He pasado los últimos 14 años trabajando en el transporte público con Ben Franklin Transit (BFT). Mientras estuve en BFT, tuve la oportunidad de participar en casi todos los aspectos de la organización, incluido el servicio al cliente, mercadotecnia, seguridad y capacitación, además de desempeñarme como Subdirector de Operaciones. Estoy emocionado de unirme a la familia Meals on Wheels y ser parte de una organización que tiene un impacto tan positivo en la comunidad de Tri-Cities.

Mis momentos libres están llenos de todas las actividades que conlleva criar a tres hijos. Mi esposa y yo nos mantenemos ocupados asistiendo a eventos de Taekwondo y juegos de baloncesto mientras asistimos a tantos festivales de música y conciertos como podemos. También disfrutamos de excursiones de un día por todo el estado para disfrutar de muchas de las aventuras en pueblos pequeños y los excelentes restaurantes que podemos encontrar.

Espero con ansias este nuevo capítulo en mi carrera y no puedo esperar a ver cómo Meals on Wheels puede continuar creciendo y sirviendo a nuestra comunidad.



Reserve la fecha: Febrero de 2024

Febrero 2: Celebración del pastel de cumpleaños @ **Sitio Prosser**. Bingo todos los miércoles de 9 a 10 a.m. @ **Sitio Prosser**.

Febrero 2 Y 16: Bingo @ **Pasco First Avenue Center** Desde 12-1pm (Llame para confirmar su asistencia y reservar comida.)

Febrero 12 – 16: Creación de tarjetas para el día de San Valentín en todos los sitios de comidas colectivas. ¡Todos los clientes que participen, entrarán en un sorteo!

Febrero 13 - Los estudiantes de Legacy Highschool visitan Fowler Café de 12:00 p. m. a 12:30 p. m.

Febrero 19 - Todos los sitios **CERRADOS** debido al Día de los Presidentes

Únete con nosotros para 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 con nosotros!

2/7 - Huevos Revueltos

2/14 - Panqueques

2/21 - Pan con Salsa

2/28 - Filete De Pollo Frito



Foco voluntario

Natalie Huggins, Gerente de Programa de Voluntarios

Febrero, el mes de amor! ¡Aquí en Mid-Columbia Meals on Wheels amamos a nuestros voluntarios todos los días del año! ¡En 2023, Mid-Columbia Meals on Wheels tenía 560 voluntarios activos! En conjunto, esas 560 personas comprometidas y solidarias donaron 38,419 horas de servicio voluntario para alegrar las vidas de nuestros 2,459 clientes mayores. Los esfuerzos de los voluntarios ayudaron a hacer posible que se sirvieran 57,754 comidas colectivas en nuestros 8 sitios para comer, y los conductores recorrieron 138,419 millas entregando más de 199,900 comidas a personas mayores confinadas en sus hogares. Para obtener información sobre cómo unirse al muy querido equipo de voluntarios de Meals on Wheels, comuníquese con Natalie Huggins, (509) 735-1911 o nhuggins@seniorliferesources.org.

♥ ¡Dé la bienvenida a nuestros voluntarios nuevos! ♥



Bill Baker
Conductor de Kennewick



Leslie Boydston
Conductora de Prosser



Rick Boydston
Conductor de Prosser



Susan Burrup
Conductora del café



Janet Clausen
Sitio Comedor de Richland



Mark Gehlen
Conductor sustituto



Paula Gehlen
Conductora sustituta



Marianne Hejlik
Conductora del café



Jenna Holt
Conductora de Richland



Jennifer Humble
Conductora del café



Debra Klecker



Heather Kraemer
Conductora del café



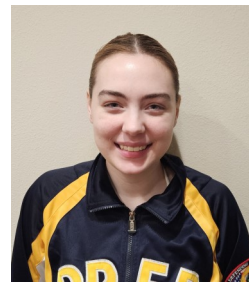
Quinn K
Asistente del conductor



Sandra Lagace
Cocina Central



Mathew L
Asistente del conductor



Madi Parish
Cocina Central



Michelle Robertson
Conductora del café



Paul Sack
Conductor de Kennewick



Lance Sawyer
Conductor de Kennewick



Sandra Villalobos
Conductora de Kennewick



Roni Wilcox
Conductora de Kennewick



Ivy Wright
Conductora de Kennewick



Dalene Zabel
Conductora sustituta



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:

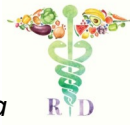
Descuento en neumáticos Les Schwab Tire Centers, Benton & Franklin Counties
 10% Off Tap & Barrel, 112 Keene Road, Richland, (509) 987-4561
 20% Off The Neighborhood Cleaners, 8903 W Gage Boulevard, Kennewick, (509) 735-7145
 10% Off Nothing Bundt Cakes, 110 Gage Boulevard, Suite 200, Richland, (509)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

Business After Hours

El mes pasado, Mid-Columbia Meals on Wheels organizó su primer evento comercial fuera de horario, organizado a través de la Cámara Regional de Tri-City. Fue una oportunidad increíble para nosotros de mostrar todas las cosas maravillosas que hacemos por nuestras personas mayores, así como conocer a otros profesionales del área. Este evento tuvo lugar en el Fowler Café y los invitados pudieron recorrer nuestra increíble cocina, así como conocer nuestros servicios de entrega a domicilio, opciones para cenar en grupo, voluntariado y programas especiales como el Programa de obsequios navideños y vales para el mercado de agricultores. ¡Pasamos un tiempo increíble y queremos agradecer a todos los que contribuyeron al éxito de este evento! ¡Un agradecimiento especial a nuestros patrocinadores del premio de entrada: Grace Kitchen, Rocco's Pizza (Kennewick) y Nothing Bundt Cakes!



Rincón de dietistas



Por: *Samantha Mason, Dietista Registrada*

Nutriendo su corazón: una guía para una alimentación saludable para el corazón

Febrero es el Mes Estadounidense del Corazón, un momento dedicado a crear conciencia sobre la salud cardiovascular. Una de las formas más efectivas de cuidar su corazón es mediante hábitos alimentarios saludables para el corazón. En este artículo, exploraremos los componentes clave de una dieta saludable para el corazón y cómo la elección informada de alimentos puede afectar significativamente su bienestar cardiovascular.

La Fundación: Frutas y Verduras

Un plato colorido es un plato saludable para el corazón. Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales que desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la salud del corazón. Trate de llenar la mitad de su plato con una variedad de frutas y verduras coloridas.

Elija Cereales Integrales

Cambie los cereales refinados por cereales integrales para mejorar la salud de su corazón. Los cereales integrales como el arroz integral, la quinua y la avena contienen fibra, que ayuda a reducir los niveles de colesterol y regula el azúcar en sangre. Incorpora cereales integrales a tus comidas para obtener una opción más sustanciosa y nutritiva.

proteínas Magras

Opte por fuentes magras de proteínas para reducir la ingesta de grasas saturadas. El pescado, las aves sin piel, los frijoles, la carne magra de res o de cerdo, y el tofu son excelentes opciones. Los pescados grasos como el salmón y la trucha son ricos en ácidos grasos omega-3, que contribuyen a un corazón sano al reducir los triglicéridos.

Grasas Saludables con Moderación

No todas las grasas son iguales. Elija grasas saludables para el corazón como las que se encuentran en el aceite de oliva, los aguacates y las nueces. Estas grasas, en particular las monoinsaturadas y poliinsaturadas, pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol malo.

Incluso los pequeños cambios pueden tener un gran impacto en su salud general. Un gran recurso para recetas saludables para el corazón es el sitio web de la Asociación Estadounidense del Corazón, heart.org.

Agradecimiento a los donantes



¡Gracias a **Hapo Community Credit Union** por su generosa donación de \$3500! Donaciones como estas ayudan a garantizar que podamos continuar nuestra misión de servir a las personas mayores en nuestra comunidad.



¡Un gran agradecimiento a **Les Schwab Tire Center** por su generoso cheque de patrocinio de furgonetas! En la foto de arriba, están el gerente de Les Schwab, **Bart Hill**, y nuestra directora ejecutiva, **Brandy Hickey**. ¡Estamos muy agradecidos por esta asociación y sabemos que ayudará a traer grandes sonrisas a las personas mayores en todos los condados de Benton y Franklin!



GRACIAS



Al comenzar el nuevo año, queremos agradecer de todo corazón a todos los que apoyaron Meals on Wheels durante 2023. Su contribución y voluntariado fueron fundamentales en las vidas de tantas personas mayores en los condados de Benton y Franklin..

Su generosidad es un testimonio de la fortaleza de nuestra comunidad y el catalizador que impulsa a Meals on Wheels a lograr con éxito nuestra misión.



Con el apoyo de 84 generosos socios comerciales y 626 increíbles contribuyentes individuales, Mid-Columbia Meals on Wheels pudo recaudar \$415,866 para apoyar la nutrición de personas mayores en los condados de Benton y Franklin.

A medida que los costos de los alimentos y la gasolina continúan aumentando, Mid-Columbia Meals on Wheels enfrenta un desafío enorme. El apoyo financiero comunitario y corporativo es indispensable para nosotros, mientras nos esforzamos por garantizar que nuestras personas mayores no solo estén bien alimentadas sino también capacitadas para envejecer con dignidad en la comodidad de sus hogares. Es un testimonio inequívoco de la compasión y el cuidado que nuestra comunidad brinda a estas valiosas personas, salvaguardando su bienestar general.



Name: _____ Date: _____

14 de febrero dia de san Valentin

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

enamorados	afecto	te adoro	valentin	corazoncito
romance	poema	rosas	rojo	rosa
besos	te amo	abrazos	novia	flores
querubin	champana	dulce	flecha	chocolates
novio	Corazon	regalo	cupido	feliz
amor				



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

February 2024 Parkside Menu (Pasco)

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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>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!</p>			1	2
5	6	7	8	9
Filete Salisbury Puré de patatas Salsa Marrón Brócoli Yogur y bayas	Tinga de pollo Ensalada de col mexicana Arroz español Tostada fruta, leche	Sweet & Sour Pork Fluffy Rice Asian Vegetables Fruit, Milk	Agridulce Cerdo Esponjoso arroz Verduras Asiáticas fruta, leche	Hamburguesa Frijoles Horneados Ensalada De Repollo Y Manzana Lechuga, Tomate, Cebolla fruta, leche
12	13	14	15	16
Pastel de pollo Guisantes verdes Ensalada mixta fruta, leche	Sopa de res Judías verdes Tortilla de harina fruta, leche	Pollo empanizado Sándwich y garniciones sopa de elote Ensalada De Brócoli fruta, leche	Carne asada con salsa Puré de patatas Verduras Italianas Rollo De Trigo Helado*, Leche	Cerdo con Papas en Salsa de Tomatillo Verduras mixtas fruta, leche
19	20	21	22	23
¡Lo siento! Estamos CERRADO	Guisada de Cerdo Ensalada roja y verde melocotones Tortilla de maiz fruta, leche	Chile Verduras mixtas pan de maiz fruta, leche	Caldo de Pollo Frijoles refritos Arroz español Tortilla de maiz fruta, leche	Fideos de atún Cazuela Zanahorias li- onesas fruta, leche
26	27	28	29	
Filete suizo Puré de patatas Verduras de jardín Galleta* Leche	Pollo con Salsa Roja Frijoles refritos Arroz español Tortilla de maiz fruta, leche	Pavo y Arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta fruta, leche	Sándwich de cerdo desmenuzado Frijoles Horneados Ensalada de col fruta, leche	

*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

Febrero 2024

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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>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. ¡Gracias!</p>			1 Fajitas de pollo Frijoles de arroz Tortilla de harina fruta, leche	2 Sloppy Joes Verduras mixtas Ensalada de col fruta, leche
5 Filete Salisbury Puré de patatas Salsa Marrón Brócoli Yogur y bayas Leche	6 Pollo Dijon Puré De Camote Remolachas sazonadas fruta, leche	7 Cerdo Agridulce esponjoso arroz Verduras Asiáticas fruta, leche	8 Turquía Tetrizzini Judías verdes Ensalada mixta Crujiente de bayas* Leche	9 Hamburguesa Frijoles Horneados Ensalada De Repollo Y Manzana Lechuga, Tomate, Cebolla fruta, leche
12 Pastel de pollo Guisantes verdes Ensalada mixta fruta, leche	13 Stroganoff de ternera Fideos con ajo Judías verdes fruta, leche	14 Pollo empanizado Sándwich y guarniciones sopa de elote Ensalada De Brócoli fruta, leche	15 Carne asada con salsa Puré de patatas Verduras Italianas Rollo De Trigo Helado*, Leche	16 Huevos Revueltos Con Pimientos Empanada De Salchicha Patatas Chuck Wagon Panecillo de salvado fruta, leche
19 ¡Lo siento! Estamos CERRADO	20 Chuleta De Cerdo Con Manzana puré dulce Papas Verduras de jardín fruta, leche	21 Chile Verduras mixtas pan de maíz fruta, leche	22 Pollo y arroz Cazuela Brócoli fruta, leche	23 Fideos de atún Cazuela Zanahorias lionesas fruta, leche
26 Filete Suizo Puré de patatas Verduras de jardín Galleta* Leche	27 Pollo Arándano Arroz Confeti Guisantes y cebollas fruta, leche	28 Pavo y Arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta fruta, leche	29 Sándwich de cerdo desmenuzado Frijoles Horneados Ensalada de col fruta, leche	

*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.

Centros de comedor para personas mayores: Las comidas se sirven a las 11:30, de lunes a viernes, con reserva previa.

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

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.
1834 Fowler, Richland 509-736-0045