



RUEDAS EN MOVIMIENTO



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

¡Ya llegó julio y el año ya está a mitad de camino!

Hemos tenido un año emocionante hasta ahora, ¡y aún queda mucho por venir! Nuestro personal y voluntarios siguen esforzándose por alcanzar la excelencia al servir a esta increíble comunidad. Nos emociona ver a más miembros de la comunidad aprovechando nuestros servicios. Nuestros comedores están más concurridos que nunca, ¡lo cual es maravilloso! Nos encanta ver cómo florecen las amistades y cómo las salas se llenan de caras sonrientes. También estamos atendiendo a más participantes del programa de Entrega a Domicilio, y no podríamos hacerlo sin nuestros increíbles socios comunitarios, voluntarios dedicados y personal dedicado. ¡Gracias a todos por hacerlo posible!

¡El Programa de Mercado de Agricultores 2025 ha tenido un gran comienzo!

Hemos recibido muchas solicitudes y nos complace informar que todo ha ido bien este año. Si recién se está informando sobre el programa, esta solicitud ofrece \$80 en beneficios a personas mayores de bajos ingresos para usar en los mercados agrícolas autorizados. Para calificar, debe tener 60 años o más, cumplir con los requisitos de ingresos y vivir en los condados de Benton o Franklin. Las solicitudes están disponibles en todos nuestros comedores o puede llamarnos al (509) 735-1911 para solicitar una por correo. Si tiene alguna pregunta sobre el programa o cómo solicitarla, no dude en contactarnos.

Anotad vuestros calendarios: ¡se acerca el Oktoberfeast!

Nuestro Oktoberfeast anual se celebrará el 4 de octubre en nuestro campus, cerca de la calle Fowler. El evento incluye una carrera de 5 km (o una caminata, ¡tú eliges!), comida tradicional alemana, una cervecería al aire libre, una zona infantil y mucho más. ¡Incluso este año traemos de vuelta el Dunk Tank! Mantente atento a más información sobre cómo inscribirte y otros detalles del evento. ¡Será un día lleno de diversión para toda la familia!

-Brian Kinner



SOBRE MID-COLUMBIA MEALS ON WHEELS

Mid-Columbia Meals on Wheels atiende a los condados de Benton y Franklin. Ofrecemos comidas nutritivas para adultos de 60 años o más. Este servicio a menudo hace posible que las personas permanezcan en sus hogares con el apoyo de voluntarios mediante la entrega de comidas.

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. Connell ofrece entrega a domicilio con comidas servidas de martes a viernes. 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.

Además de la entrega a domicilio y el servicio de comidas para cenar, Mid-Columbia Meals on Wheels ofrece controles de salud críticos, socialización, oportunidades educativas, celebraciones de cumpleaños y días festivos, un programa para mascotas, un programa de vales para el mercado de agricultores para personas mayores y más. **Los fondos para las comidas son proporcionados por el Consejo de Gobiernos para Envejecimiento y Atención a Largo Plazo del Sudeste de Washington, fuentes de subvenciones y donaciones privadas.**

Démosle la Bienvenida a Nuestros Voluntarios



Debra Carlisle
Conductora Café



Marisol Castillo
Conductora Pasco



Cynthia Cox
Conductora Pasco



Josh Deluna
Conductor Pasco



Carol Flanagan
Conductora Kennewick



Susan Hood
Cocina Central



Cecily Lehmann
Conductora Richland



Sharon Mitchell
Conductora Café



Sharron Wiens
Conductora Kennewick

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

Agradecimiento a los Donantes

Richland, WA - Mid-Columbia Meals on Wheels, un programa de Senior Life Resources Northwest, se enorgullece en anunciar que ha recibido una subvención de \$10,000 de Battelle, operadora del Laboratorio Nacional del Pacífico Noroeste (PNNL) en Richland, WA. Esta generosa subvención apoyará el Proyecto de Cocina Sostenible, una iniciativa destinada a mejorar la infraestructura y la eficiencia de la preparación de alimentos a largo plazo para las personas mayores en los condados de Benton y Franklin.

Este proyecto es parte del compromiso continuo de la organización de nutrir vidas, reducir la inseguridad alimentaria y promover la independencia de las personas mayores al proporcionar comidas confiables y nutritivas todas las semanas, sin importar las circunstancias.

"Estamos sumamente agradecidos por el apoyo de Battelle y PNNL", dijo Brandy Hickey, Directora Ejecutiva de Senior Life Resources Northwest. "Esta financiación fortalece nuestra capacidad para satisfacer las crecientes necesidades y garantiza que las operaciones de nuestra cocina se mantengan resilientes y sostenibles durante muchos años".

El Proyecto de Cocina Sostenible se centrará en mejorar los equipos, procesos y métodos de abastecimiento de alimentos que promuevan la sostenibilidad a largo plazo manteniendo la alta calidad del servicio por el que se conoce a Mid-Columbia Meals on Wheels.

Para obtener más información sobre Senior Life Resources Northwest o para apoyar a Mid-Columbia Meals on Wheels, visite: www.seniorliferesources.org

¡Reserva la Fecha!

Todos los sitios - 4 de julio -
CERRADO

Todos los sitios, todo el mes
- comparte una historia o
recuerdo de tu celebración
favorita del 4 de Julio. O, si eres
veterano, comparte por qué
esta festividad es importante
para ti.

El Centro Comunitario
Keewaydin estará cerrado
para comidas en persona el
jueves 10 de julio.





GAME DAY!

IN PROSSER
At 1231 Dudley Ave



PRIZES, GIFTS CARDS, AND MORE



Games
10-12 PM



Please RSVP 24 Hrs. Prior to Site Lead Karin



(509) 786-1148

AGE 60+ IS NO COST, UNDER 60 \$9.25



Prosser
United Good Neighbors
Game Day Sponsor

NEED BOOST OR ENSURE?

LET US KNOW!



Foco Voluntario

¡Nos complace reconocer a HMIS como el Voluntario Destacado de este mes! A través de su programa de voluntariado para empleados, este increíble equipo ha demostrado cómo las empresas pueden ser poderosas fuerzas para el bien.

Desde la entrega de comidas hasta el patrocinio de nuestra propia Fiesta de Oktoberfest, los empleados de HMIS se esfuerzan constantemente para apoyar nuestra misión y fortalecer a nuestra comunidad. Los estudios demuestran que las empresas que priorizan la responsabilidad social ven un mayor compromiso de sus empleados, una moral de equipo más sólida y vínculos más profundos con sus comunidades. De hecho, según Deloitte, el 89 % de los estadounidenses que trabajan cree que las empresas que patrocinan actividades de voluntariado ofrecen un mejor ambiente laboral en general.

HMIS es un claro ejemplo de ello. Su cultura de retribución genera un impacto real en el mundo, y se nota. Hasta ahora, los empleados de HMIS han asumido más de 3 rutas de entrega con nosotros, marcando una diferencia en las vidas de las personas mayores de nuestra comunidad.

Agradecemos el corazón, la energía y el compromiso de cada voluntario de HMIS. Gracias por apoyarnos y ayudarnos a construir un futuro mejor, turno a turno.

Programa de Agradecimiento a los Voluntarios

Muestre su insignia de voluntario cuando patrocine estos negocios locales para recibir el descuento indicado. Todas las ubicaciones participantes se enumeran a continuación.

Empresa y Ubicación(es) participante(s)	Descuento
Les Schwab Benton & Franklin Counties	Tire Discount
Tap & Barrell 112 Keene Rd Richland (509) 987-4561	10%
Nothing Bundt Cakes 110 Gage Blvd, #200 Richland (509) 392-7196	10%
Sub Zero Nitrogen Ice Cream 321 N Columbia Center Blvd Kennewick (509) 396-9402	20%

;Gracias a las empresas que nos apoyan y a nuestros voluntarios!

Mid-Columbia Meals on Wheels Dispensa para Mascotas

¿Sus perros o gatos necesitan ayuda alimentaria? Meals on Wheels ofrece apoyo para mascotas a través de nuestra dispensa. Si necesita o desea donar alimentos, llame a nuestra oficina principal: (509) 735-1911.

El Rincón del Dietista

Con el aumento de las temperaturas este verano, puede que te sientas con menos energía o motivación para cocinar. Estas ideas de comidas sin cocinar son nutritivas, fáciles de preparar y perfectas para los días calurosos o cuando simplemente necesitas algo sencillo.

Plato de ensalada de atún o pollo

Mezcle atún o pollo enlatado con yogur griego o mayonesa, apio y una pizca de mostaza. Sirvalo con galletas integrales, tomates en rodajas y fruta.

Tazón de requesón

Cubre el requesón con fruta fresca (melocotones, frutos rojos) o rodajas de pepino y tomates cherry. Añade un puñado de frutos secos o pipas de girasol para darle un toque crujiente.

Ensalada de huevo en pan integral o lechuga

Use huevos comprados (disponibles en la mayoría de las tiendas) o cocínelos usted mismo. Añada apio finamente picado y un poco de mayonesa o aguacate machacado.

Sándwich de mantequilla de maní y plátano

En pan integral o tortitas de arroz. Acompañar con un vaso de leche o leche vegetal fortificada.

Plato de hummus y verduras

Hummus con rodajas de pepino, zanahoria, pimiento y tomate cherry. Añadir pan pita o galletas integrales..

Parfait de yogur griego

Combina yogur natural o de vainilla con fruta y espolvorea con granola o avena. Agrega semillas de chía o linaza para aportar fibra.

Plato de queso, fruta y frutos secos

Quesos blandos (como mozzarella o cheddar), uvas rodajas de manzana, y almendras ronroneces. Añadir galletas integrales para darle más cuerpo. These ideas prioritize fiber, protein, and ease of preparation, with options that can be tailored to personal preferences or dietary needs.

DESPUÉS CUIDADO:

DESPUÉS DE RECIBIR VACUNAS, ES POSIBLE QUE EXPERIMENTE LO SIGUIENTE:

Fatiga

Fiebre moderada

Molestia en el sitio de la inyección

CONSEJOS PARA MANEJAR COMO SE SIENTE DESPUÉS DE RECIBIR VACUNAS:

- Paracetamol sin receta
- COMPRESAS FRIAS
- BAÑO DE AGUA TIBIA EN LA BAÑERA

puede ocurrir una reacción alérgica después de ser vacunando/a y salga de la clínica. Si nota algún síntoma de una reacción alérgica grave (sarpullido, hinchazón de la cara y la garganta, dificultad para respirar, ritmo cardíaco acelerado, mareos o debilidad), llame al 9-1-1 y lleve a la persona al hospital más cercano.

Si presenta otros síntomas que le preocupen, llame a su proveedor de salud médica.

RECURSOS

EL PRIMER PASO RESPECTO A LA SALUD VINCULADA A LAS VACUNAS ES DIRIGIRSE CON SU PROVEEDOR DE SALUD MÉDICA.

INFORMACIÓN ACERCA DE LA VACUNA CONTRA EL VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL (VRS), DE GRIPE Y DEL COVID-19

LE SUGERIMOS QUE CONSULTE LOS SIGUIENTES SITIOS WEB CUANDO TENGA DUDAS:

¿QUÉ VACUNAS NECESITO?



Mantente al tanto.

OBTENGA LOS DATOS: INFORMACIÓN CREIBLE SOBRE VACUNAS PARA FAMILIAS, ELABORADA POR FAMILIAS.



www.vocesparavacunas.org

ESQUEMA DE INMUNIZACIÓN Y RECURSOS



www.bfhd.wa.gov

PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE LAS VACUNAS, CONSULTE LOS SIGUIENTES SITIOS WEB:

doh.wa.gov

www.fda.gov

www.cdc.gov

www.immunize.org



Distrito de Salud de Benton-Franklin

CENTRO DE SALUD



WWW.BFHD.WA.GOV
7102 W. OKANOGAN PLACE, KENNEWICK, WA
99336
509.460.4200

COVID-19

La vacuna contra el COVID-19 tiene la capacidad de prevenir la enfermedad. La vacuna puede disminuir la gravedad de la enfermedad en caso de contraerla.

Si una persona infectada presenta síntomas, estos pueden manifestarse entre 2 y 14 días tras la exposición al virus.

Los síntomas incluyen: fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, y dolor de cabeza.

personas mayores de edad y personas con determinadas condiciones médicas preexistentes como enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes, tienen mayor probabilidad de sufrir complicaciones graves debido al COVID-19.

virus respiratorio sincitial

La vacuna contra el VRS puede prevenir la enfermedad de las vías respiratorias inferiores provocada por el virus respiratorio sincitial (VRS). El VRS es un virus respiratorio frecuente que generalmente ocasiona síntomas leves parecidos a los de un resfriado.

El VSR puede provocar enfermedades en personas de todas las edades, pero puede ser particularmente grave en bebés y personas mayores de edad.

Los síntomas incluyen: goteo nasal, reducción del apetito, tos, estornudos, fiebre o sibilancias. En bebés muy pequeños, los síntomas incluyen irritabilidad, disminución de actividad física o pausas en la respiración por más de 10 segundos.

GRIPE

La vacuna contra la gripe puede prevenir la gripe. La gripe es una enfermedad contagiosa que se disemina por todo Estados Unidos cada año, generalmente entre octubre y mayo.

Los síntomas incluyen:

Fiebre y escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, cansancio, tos, dolor de cabeza y congestión o goteo nasal. Algunas personas pueden experimentar vómito y diarrea, aunque esto es más frecuente en niños que en adultos.

En Estados Unidos, miles de personas fallecen a causa de la gripe cada año, y muchas más requieren hospitalización. La vacuna antigripal evita millones de enfermedades y consultas médicas asociadas con la gripe anualmente.

Actualizaciones sobre la vacuna del Covid-19:
Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades recomiendan: La vacuna contra el COVID-19 es para todas las personas a partir de 6 meses de edad.



Actualizaciones sobre la vacuna para el VSR:
Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan lo siguiente:
adultos de 60 años o más tienen la opción de recibir una sola dosis de la vacuna contra el VSR, de acuerdo con las conversaciones entre el paciente y su proveedor de salud médica.
Una sola dosis de la vacuna contra el VSR para mujeres embarazadas entre la semana 32 y la semana 36 de gestación, destinada para prevenir la enfermedad por VSR en bebés menores de 6 meses.

Actualizaciones sobre la vacuna de la gripe:
Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan
Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse cada temporada de gripe. Los niños de entre 6 meses y 8 años pueden requerir 2 dosis durante una única temporada de gripe. Todos los demás solo necesitan 1 dosis cada temporada de gripe.

4TH OF JULY WORD SEARCH

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

America	Fireworks	Independence	Red	United
Blue	Flag	July	Sparklers	White
Britain	Fourth	Liberty	Stars	
Celebrate	Freedom	Parade	Stripes	
Declaration	Holiday	Picnic	Summer	

Club de Desayuno

Miercoles en el Café

1834 Fowler St, Richland

8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR:



Julio 2 -Filete de Pollow Frito

Julio 9 - Gofres

Julio 16 - Huevos Revueltos

Julio 23 - Panqueques

MENU DE JULIO

Pasco Ray Pfleuger Center (Parkside)

253 Margaret St, Pasco | (509) 545-2169

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Pollo con salsa roja Frijoles refritos Arroz español Ensalada mixta Tortilla de maíz Fruta, leche	2 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Sorbete arcoíris* Leche	3 Mole de Cerdo Arroz Mexicano Maíz Sazonado Tortilla de Maíz Fruta, Leche	4 
7 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	8 Tacos de pescado Arroz español Ensalada de col mexicana Tortilla de maíz Fruta, leche	9 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	10 Sopa de res Ejotes Tortilla de harina Fruta, leche	11 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo de trigo Fruta, leche
14 Pollo agrícola Arroz integral Vegetales asiáticos Fruta, leche	15 Conchitas con carne Vegetales mixtos Tortilla de maíz Fruta, leche	16 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas Fruta, leche	17 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	18 Caldo de Pollo Frijoles Refritos Arroz Español Tortilla de Maíz Fruta, Leche
21 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	22 Tostada de pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas Fruta con leche	23 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche	24 Mole de pavo Arroz mexicano Brócoli Tortilla de maíz Fruta, leche	25 Pasta con queso y carne Judías verdes Ensalada mixta Palitos de pan Fruta, leche
28 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	29 Carnitas de cerdo Ensalada de col mexicana Frijoles refritos Tortilla de maíz Fruta, leche	30 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Pastel Glaseado* Leche	30 Burrito de carne y frijoles Arroz español Ensalada de col mexicana 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. Connell ofrece entrega a domicilio con comidas servidas de martes a viernes. 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 alimentarias y seguridad alimentaria: Tenga en cuenta que no podemos adaptarnos a dietas especializadas o específicas para alergias. Le pedimos que controle cuidadosamente lo que come. Si necesita una comida sustituta, se le puede proporcionar una opción congelada si la solicita con antelación suficiente. Una vez que una comida sale de nuestro cuidado, Meals on Wheels no puede ser responsable de su seguridad o calidad. Los restos de comida

MENU DE JULIO

Mid-Columbia Meals on Wheels

Las comidas en el restaurante requieren reserva con 24 horas de anticipación.

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Pollo con arándanos Arroz confeti Guisantes y cebollas Fruta, leche	2 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Sorbete arcoíris* Leche	3 Cerdo asado con salsa Puré de papas Remolacha al vapor Fruta, leche	4 
7 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	8 Bacalao al horno con salsa de eneldo Patatas con hierbas Calabaza mixta Fruta, leche	9 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	10 Chili de tres frijoles Maíz en carreta Pan de maíz Fruta, leche	11 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo de trigo Fruta, leche
14 Pollo agrícola Arroz integral Vegetales asiáticos Fruta, leche	15 Pastel de carne Puré de papas Salsa de carne Verduras mixtas Fruta, leche	16 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas Fruta, leche	17 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	18 Ensalada César con Pollo Palitos de Pan Requesón y Piña Leche
21 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	22 Pastel de pollo Coliflor y pimiento rojo Fruta, leche	23 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche	24 Pavo con arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	25 Pasta con queso y carne Judías verdes Ensalada mixta Palitos de pan Fruta, leche
28 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	29 Chuleta de cerdo con manzana Puré de batata Vegetales mixtos Fruta, leche	30 Pollo Teriyaki Arroz Espesado Vegetales Asiáticos Pastel Glaseado* Leche	31 Pasta con queso y carne Judías verdes Ensalada mixta Palitos de pan 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.

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

Desert Rose Complex
510 14th St
(509) 588-3094

Connell Community Center

Open Tuesday - Friday
211 E Elm
(509) 234-0766

Pasco Ray Pfleuger Center

235 Margaret St.
(509) 545-2169