



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

¡Aquí tienes lo que ha estado sucediendo en Mid-Columbia Meals on Wheels a medida que nos acercamos al verano!

Aquí todo está en marcha y tenemos mucho que agradecer. Estamos inmensamente agradecidos con nuestros voluntarios, socios comunitarios y colaboradores que hacen que este programa sea tan especial. Aquí les presentamos algunos de los momentos más destacados:

Noche de agradecimiento a los voluntarios con los Dust Devils

¡Guau, qué noche! Fue un placer reunir a nuestros increíbles voluntarios para una noche de celebración. Muchísimas gracias a Caridades Católicas por copatrocinar el evento y al equipo de Dust Devils por su cálida hospitalidad. Todo salió a la perfección, ¡incluso nuestro voluntario, Ray Colella, quien hizo el primer lanzamiento! Los comentarios que hemos recibido han sido fantásticos.

Campaña Celebra a tu mascota

Esta campaña está por terminar y ya se han entregado la mayoría de las bolsas especiales. Gracias a todos los que donaron, entregaron o ayudaron a empacar las bolsas, ¡especialmente a nuestro increíble equipo de "elfos" que lo hicieron posible!

Programa del Mercado de Agricultores para Personas Mayores del Estado de Washington

¡Las solicitudes están llegando constantemente! Este programa ofrece \$80 en beneficios a personas mayores elegibles de bajos ingresos para usar en los mercados agrícolas participantes en todo el estado de Washington. Para calificar, las personas mayores deben tener 60 años o más (55 años o más para nativos americanos), cumplir con los requisitos de ingresos y vivir en los condados de Benton o Franklin. Para más información, llámenos al 509-735-1911.

Gala Anual

¡Qué noche tan emotiva y memorable! Fue inspirador ver a tantas personas unirse para apoyar nuestro programa y la comunidad a la que servimos. Gracias a nuestros patrocinadores, asistentes, voluntarios y personal por hacer del evento algo verdaderamente especial.

Bolsas de regalo de primavera de Santa para personas mayores

Las bolsas de regalos se enviarán gracias a la generosidad del programa Santa para Personas Mayores de Lutheran Community Services NW – Greater Puget Sound. Estamos muy agradecidos con ellos por proporcionar los regalos, con los voluntarios que prepararon las bolsas y con todos los que ayudaron con la entrega.

Nos llena de gratitud y alegría todo el apoyo recibido. Esperamos que nuestro trabajo ilumine un poco las vidas de quienes servimos, porque realmente lo merecen.

-Brian Kinner



**Mid-Columbia
Meals on Wheels**

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



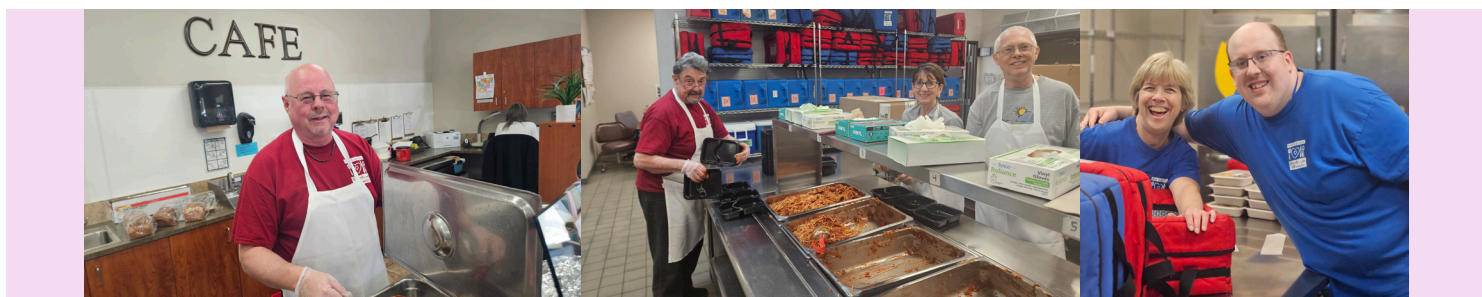
Para obtener información sobre cómo unirse al increíble equipo de voluntarios de Mid-Columbia Meals on Wheels llame al (509) 735- 1911 o envíe un correo electrónico a nhuggins@seniorliferesources.org.

¡Junio es el mes de concientización sobre el Alzheimer y la salud cerebral!

El Alzheimer es la única enfermedad que no se puede prevenir, curar ni siquiera retrasar. Esta enfermedad mata a más personas cada año que el cáncer de próstata y el de pecho juntos. Junio es un mes dedicado a crear conciencia y apoyar a las personas afectadas. Si desea apoyar esta causa, considere vestirse de morado durante este mes. La Asociación del Alzheimer ofrece recursos a quienes luchan contra la enfermedad o apoyan a personas con Alzheimer. Para más información, visite alz.org.

Agradecimiento a los Donantes

Agradecemos sinceramente a todos los que nos acompañaron en nuestra Hermosa Gala el 30 de mayo. Un agradecimiento especial a nuestros increíbles socios: Cornerstone Wealth Strategies, Indian Eyes LLC, Devfuzion, Ben Franklin Transit, Lamb Weston, BMO, Highstreet Insurance Partners, Gesa Credit Union, Trios Health y Lourdes Health, Kadlec y Primera Blue Cross por su generoso apoyo. Su compromiso hizo posible esta velada inolvidable y continúa impulsando nuestra misión. También estamos profundamente agradecidos a todos los donantes e invitados que celebraron con nosotros. Contribuyeron a que esta noche fuera verdaderamente significativa.



El Rincón del Dietista

Con la apertura de muchos mercados agrícolas locales en junio, es el momento perfecto para centrarse en consumir más frutas y verduras. Ya sean frescas, enlatadas o congeladas, aumentar su consumo ofrece numerosos beneficios para los adultos mayores, favoreciendo la salud física y la calidad de vida.

Mejora la función inmunológica: Las frutas y verduras son ricas en vitaminas como C y A, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y proteger contra enfermedades.

Mejor salud digestiva: Los productos agrícolas ricos en fibra ayudan a mantener movimientos intestinales regulares y pueden prevenir el estreñimiento.

Control de peso saludable: bajas en calorías y altas en nutrientes, las frutas y verduras pueden ayudar a mantener un peso saludable, reduciendo la tensión en las articulaciones y mejorando la movilidad.

Mejor salud cerebral: Los antioxidantes que se encuentran en frutas y verduras de colores vivos, como las bayas y las verduras de hoja verde, pueden favorecer la memoria y reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

Huesos más fuertes: Productos como las naranjas, el brócoli y las verduras de hoja verde aportan nutrientes clave como calcio, potasio y vitamina K, que son importantes para la salud de los huesos.

Mejor visión: Los carotenoides presentes en los vegetales de color naranja y verde oscuro (como las zanahorias y las espinacas) favorecen la salud ocular y pueden reducir el riesgo de problemas de visión relacionados con la edad.

Incorporar más frutas y verduras en las comidas diarias es una forma sencilla pero poderosa de apoyar un estilo de vida activo e independiente y el bienestar general.



¡Reserva la Fecha!

Todos los sitios - 8 de junio - ¡Trivia! ¡Responde las preguntas correctamente para participar en el sorteo de la bolsa de premios!

Mid-Columbia Meals on Wheels Dispensa para Mascotas

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

Ray Colella, voluntario de MOW, después de lanzar el primer lanzamiento junto a Dusty.

Mid-Columbia Libraries Homebound Deliveries

¿Sabías que la biblioteca puede ir a tu casa? La Biblioteca Mid-Columbia ofrece servicios para personas mayores, personas con discapacidades o enfermedades graves, y personas confinadas en casa. Incluso si no puedes visitar la biblioteca en persona, puedes disfrutar del préstamo de libros, audiolibros, DVD y revistas con plazos de préstamo extendidos y sin cargos por retraso.

Una vez configurado, es tan fácil como decirnos qué te gusta leer, ver o escuchar, y te lo entregaremos a domicilio. Nuestro personal te ayudará a mantenerte conectado con todas las fantásticas historias y el entretenimiento que ofrece tu biblioteca.

Para inscribirse, llame directamente a Homebound Services al 509-737-6323 o envíenos un correo electrónico a homebound@midcolumbiaibraries.org.

Descubra el impacto de nuestro servicio a través de las palabras de alguien que lo experimentó de primera mano:



HOME BOUND DELIVERY FROM MID COLUMBIA LIBRARY HAS BEEN A LIFE CHANGER FOR ME. BEING A SHUT IN, I AM UNABLE TO CHECK OUT BOOKS FROM ANY LIBRARY. THE PERSONALIZED SERVICE FROM THE STAFF OF MCL PROVIDES THE TYPE OF BOOK I LIKE AND KEEPS A RECORD OF WHAT I'VE ALREADY READ. THEY ARE COURTEOUS AND DEPENDABLE AND COME ONCE A MONTH..... LOREE SWARTZ



En la imagen se muestran sólo algunos de los cientos de voluntarios que celebraron con nosotros en Dusty's Deck.

Este mes en la historia

5 de junio de 1783 - El primer vuelo sostenido tuvo lugar en Annonay, Francia, cuando Joseph y Jacques Montgolfier lanzaron un globo aerostático. Su globo ascendió casi 1800 metros.

5 de junio de 1958 - Robert F. Kennedy recibió un disparo y resultó herido al salir de un hotel en Los Ángeles. Fallecería a la 1:44 a. m. del día siguiente.

6 de junio de 1944 - Día D: el mayor desembarco anfibio de la historia. La Operación Overlord se planeó durante meses e involucró a aproximadamente 1.527.000 soldados.

14 de junio de 1777 - John Adams ordenó una bandera de los Estados Unidos, diciendo: "...que la bandera de los trece Estados Unidos tendrá trece franjas, alternadas en rojo y blanco; que la unión tendrá trece estrellas, blancas sobre un campo azul, que representarán una nueva constelación

18 de Junio de 1812 - El Senado de los Estados Unidos votó 19 a 13 a favor de la declaración de guerra contra Gran Bretaña. Esto dio lugar al inicio oficial de la guerra de 1812 al día siguiente.

30 de Junio de 1971 - Se promulgó la Enmienda 26, que otorga a las personas mayores de 18 años el derecho a votar en las elecciones federales, estatales y locales.



Foco Voluntario

Los voluntarios son el corazón, el alma y la columna vertebral de lo que hace posible los servicios de bienestar de Mid-Columbia Meals on Wheels (MCMOW) para miles de personas mayores en los condados de Benton y Franklin. El 1 de mayo, con la ENORME AYUDA de Catholic Charities/Programa de Voluntarios para Personas Mayores Jubiladas/AmeriCorps, los voluntarios de MCMOW fueron recibidos para su Celebración de Agradecimiento a los Voluntarios 2025 en el partido de béisbol de los Dust Devils, con un bufé libre de cortesía con cena, bebidas y un asiento reservado para el partido. Ray Colella, voluntario de MCMOW con más de 22 años de experiencia, ¡emocionó a la multitud con su primer lanzamiento! Las 171 personas que asistieron a la celebración compartieron una gran noche de risas y camaradería. Para obtener información sobre cómo unirse al equipo de voluntarios de Meals on Wheels, llame al (509) 735-1911 o envíe un correo electrónico a admin@seniorlifereources.org

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 Ubicacín(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	10%

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



SUMMER WORD SEARCH



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

SEASONEDTIMES.COM

AUGUST
BEACH
CAMP
FIREWORKS
HOT



JULY
JUNE
PICNIC
POOL
RELAX



SWIM
SWIMSUIT
TRAVEL
VACATION
WATERMELON

Club de Desayuno

Miercoles en el Cafe

1834 Fowler St, Richland

8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR



Junio 4 - Gofres

Junio 11 - Huevos Revueltos

Junio 18 - Panqueques

Junio 25 - Biscuits & Gravy

MENU DE JUNIO

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Pollo agridulce Arroz integral Vegetales asiáticos Fruta, leche	3 Conchitas con carne Vegetales mixtos Tortilla de maíz Fruta con leche	4 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche	5 Hamburguesa Frijoles al horno Ensalada de col con manzana Fruta, leche	6 Caldo de Pollo Frijoles Refritos Arroz Español Tortilla de Maíz Fruta, Leche
9 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	10 Tostada de pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas Fruta con leche	11 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche	12 Mole de pavo Arroz mexicano Brócoli Tortilla de maíz Fruta, leche	13 Pasta con queso y carne Judías verdes Ensalada mixta Palitos de pan Fruta, leche
16 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	17 Guisada de cerdo Ensalada de col roja y verde Duraznos Tortilla de maíz Fruta, leche	18 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Fruta, Leche	19 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	20 Tinga de pollo Ensalada de col mexicana Arroz español Tostada Fruta, leche
23 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	24 Burrito de carne y frijoles Arroz español Ensalada de col mexicana Fruta, leche	25 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	26 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche	27 Filete Salisbury Puré de papas Salsa de carne Brócoli Sorbete*, leche
30 Tetrazzini de pavo Mezcla de verduras Ensalada mixta 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.

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 deben refrigerarse de inmediato y consumirse dentro de los 2 días siguientes para garantizar su frescura.



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.

MENU DE JUNIO

Mid-Columbia Meals on Wheels

Dine-In meals require 24-hour advanced reservation.

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Pollo agridulce Arroz integral Verduras asiáticas Fruta, leche	3 Pan de carne Puré de papas Salsa de carne Verduras mixtas Fruta, leche	4 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche	5 Hamburguesa Frijoles al horno Ensalada de col con manzana Fruta, leche	6 Ensalada César con Pollo Palitos de Pan Requesón y Piña Leche
9 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	10 Pastel de pollo Coliflor y pimienta rojo Fruta, leche	11 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche	12 Pavo con arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	13 Pasta con queso y carne Judías verdes Ensalada mixta Palitos de pan Fruta, leche
16 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	17 Chuleta de cerdo con manzana Puré de batata Vegetales mixtos Fruta, leche	18 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Fruta, Leche	19 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	20 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso Fruta, leche
23 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	24 Stroganoff de ternera Fideos con ajo Judías verdes Fruta, leche	25 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	26 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche	27 Filete Salisbury Puré de papas Salsa de carne Brócoli Sorbete*, leche
30 Tetrazzini de pavo Mezcla de verduras 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

Prosser Community Center

1231 Dudley

(509) 786-1148

Richland Community Center

500 Amon Park Dr

(509) 943-0779

Benton City

Desert Rose Complex

510 14th St

(509) 588-3094

Kennewick

500 S Auburn St

(509) 585-4241

Connell Community Center

Open Tuesday - Friday

211 E Elm

(509) 234-0766

Pasco First Avenue Center

505 N 1st Ave

(509) 543-5706

Pasco Ray Pfleuger Center

235 Margaret St.

(509) 545-2169

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 deben refrigerarse de inmediato y consumirse dentro de los 2 días siguientes para garantizar su frescura. ¡Gracias por su cooperación y disfrute!