



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

Celebrando el Mes de los Adultos Mayores: "Cambiemos el guion del envejecimiento"

Cada mes de mayo, la nación se une para celebrar el Mes de los Adultos Mayores, bajo la dirección de la Administración para la Vida Comunitaria. El tema de este año, "Cambiemos el guion del envejecimiento", nos invita a repensar nuestra perspectiva y cómo hablamos sobre el envejecimiento, fomentando una perspectiva más inclusiva, empoderadora y respetuosa.

En Mid-Columbia Meals on Wheels, honramos y apoyamos a los adultos mayores a diario. Desde brindar comidas nutritivas y conexiones sociales significativas hasta mejorar la calidad de vida en general, nos enorgullece servir a los adultos mayores de nuestra comunidad con corazón y propósito.

Nuestro increíble equipo de voluntarios, muchos de los cuales son personas mayores, encarna a la perfección el espíritu del tema de este año. Su dedicación, energía y compasión demuestran que la edad no es un impedimento para marcar la diferencia. De hecho, los comentarios de nuestros clientes destacan constantemente las relaciones y interacciones con nuestros voluntarios como uno de los aspectos más preciados de nuestro programa. Estas conexiones no solo alegran la vida de nuestros participantes, sino que también les brindan alegría y satisfacción.

Únase con nosotros para nuestra gala anual: "Luces, cámara, ¡IMPACTO!"

Mayo también trae uno de nuestros eventos más emocionantes del año: ¡nuestra Gala anual! El tema de este año es "¡Luces, Cámara, IMPACTO!" y promete ser una noche inolvidable.

Ubicación: En Michele's en Richland

Hora: 6:00 p. m. a 9:00 p. m.

Fecha: Jueves 30 de Mayo

Los invitados disfrutarán de una velada animada con una deliciosa cena, subastas silenciosas y en vivo, una rifa de "Cara y Cruz" Y incluso un bar de cigarros afuera de horas. ¡Ven disfrazado de tu personaje favorito de cine y ayúdanos a crear un gran impacto para las personas mayores de la zona!

Las entradas y las mesas ya están disponibles. ¡Considera invitar a un grupo de amigos para una noche divertida y especial! ¡Nos vemos allí!

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 Más Nuevos



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.



Mid Columbia Meals on Wheels Despensa 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.)

¡Reserva la Fecha!

30 de Mayo, 18:00 a 21:00 horas en Michele's - 2.ª Gala Annual

26 de Mayo – CERRADO – ¡Feliz Día de los Caídos!

Todo el mes, todos los sitios - Word Scrambles

Durante mayo, resuelve sopas de letras. ¡Participa en una sopa de letras completa para tener la oportunidad de ganar una bolsa de premios!

Foco Voluntario

Las investigaciones han demostrado que el voluntariado ofrece múltiples beneficios. Tres beneficios principales para el bienestar personal son: 1) Se ha demostrado que el voluntariado mejora la salud mental y física. 2) El voluntariado proporciona un sentido de propósito. 3) El voluntariado fomenta relaciones nuevas y existentes. "Cuando una persona se ofrece como voluntaria, dos vidas cambian". Este dicho refleja la naturaleza recíproca del voluntariado, en la que tanto el voluntario como quien lo recibe experimentan resultados positivos. Los voluntarios de Meals on Wheels mejoran enormemente la calidad de vida de las personas mayores locales, a la vez que forjan amistades afectuosas. Para obtener más información sobre cómo unirse al equipo de Meals on Wheels de Mid-Columbia, comuníquese con la gerente del programa de voluntarios, Natalie Huggins, al (509) 735-1911; nhuggins@seniorliferesources.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 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	10%
<i>¡Gracias a las empresas que nos apoyan y a nuestros voluntarios!</i>	

7 EASY EXERCISES

Try these exercises twice a week to build up your strength, balance and flexibility.

Warm-Up



1. Stationary March with Arm Swing/Seated March

Strength Exercises

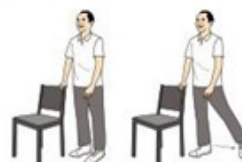


2. Sit to Stand



3. Standing Hip Extension

Balance Exercises



4. Side Leg Raise



5. Single Leg Stand

Flexibility Exercise



6. Triceps Stretch

Cool Down



7. Standing Quadriceps Stretch

El Rincón del Dietista – Ejercicios

Ejercicios sencillos como caminar, estiramientos suaves, yoga en silla y entrenamiento de resistencia ligero pueden ofrecer importantes beneficios para la salud, además de ser de bajo impacto y seguros. Estas actividades ayudan a mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza muscular, importantes para mantener la independencia y prevenir caídas. El movimiento regular también favorece la salud cardiovascular, mejora el estado de ánimo y puede aliviar los síntomas de la artritis o la rigidez articular. Incluso sesiones diarias cortas pueden aumentar los niveles de energía y el bienestar general, facilitando la actividad y el compromiso con la vida diaria. Siempre consulte con su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.

Improve your access to nutritious food with the Basic Food Program!



Mid-Columbia Meals on Wheels | 1824 Fowler St, Richland, WA 99352 | (509) 735-1911

The Basic Food Program

Basic Food, previously called “Food Stamps,” is a USDA program that helps families and individuals increase their access to nutritious food. Eligible households receive an Electronic Benefits Transfer (EBT) Card that looks just like a credit card.

Frequently asked questions:

- Can I own my house and a car and still be eligible? **YES.** Only your monthly gross income is considered.
- Do you have to be a US citizen? **NO.** Washington State pays the Basic Food benefits to legal immigrants who do not meet the citizen rules for the federal program.
- Are there other benefits available? If you receive Basic Food, you may qualify for a free cell phone.

For more information, please call Mid-Columbia Meals on Wheels at 509-735-1911 to speak with one of our Service Coordinators. If you have internet access, applications can be completed online at WashingtonConnection.org. To apply by phone, please dial 211 to speak to a Referral Specialist.

Income Guidelines April 1, 2025– March 31, 2026	
Household Size	Monthly Gross Income
1	\$2,608
2	\$3,525
3	\$4,442
4	\$5,358

Nondiscrimination Statement - In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity.

LIGHTS CAMERA IMPACT

PRESENTED BY:



MAY 30, 2025 | **6:00 PM – 9:00 PM**

At Michele's

2323 Henderson Loop, Richland, WA 99354

Silent Auction | Live Auction | Dinner | Beverages
Testimonials | After-Hours Cigar Bar

Dress as Your Favorite Movie Icon and
Help Us Make a Blockbuster Difference for Seniors!



Scan Here

Tickets and Event Details: www.SeniorLifeResources.org/gala



AFTER-HOURS
Cigar Bar

9:00 PM – 11:00 PM

PRESENTED BY:



CIGARS | COCKTAILS | HORS D'OEUVRES | LIVE MUSIC

All cigar purchases benefit Mid-Columbia Meals on Wheels thanks to Cigar Savvy

Thank you to our sponsors!



Types of Gemstones

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

TOPAZ
 EMERALD
 KUNZITE
 AQUAMARINE
 ONYX
 AZURITE
 CITRINE
 SAPPHIRE
 AMETHYST
 JASPER
 DIAMOND
 PEARL
 RUBY
 GARNET
 TANZANITE
 PERIDOT
 JADE
 OPAL



Club de Desayuno

Miercoles en el Cafe
 1834 Fowler St, Richland
 8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR



Mayo 7 - Huevos Revueltos

Mayo 14 - Panqueques

Mayo 21 - Biscuits & Gravy

Mayo 28 - Filete de Pollo Frito

MENU DE MAYO

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 Pavo con arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	2 Tacos de carne Arroz con frijoles Salsa con crema agria Fruta con leche
5 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	6 Carnitas Ensalada de col mexicana Frijoles refritos Tortilla de maíz Fruta, leche	7 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Barra de Avena*, Leche	8 Conchitas con carne Ejotes Tortilla de maíz Fruta, leche	9 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso Fruta, leche
12 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	13 Burrito de carne y frijoles Arroz español Ensalada de col mexicana Fruta, leche	14 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	15 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	16 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche
19 Tetrazzini de pavo Guisantes verdes Ensalada mixta Fruta, leche	20 Tostada de pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas Fruta con leche	21 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche	22 Cerdo con papas en salsa de tomatillo Remolacha Fruta, leche	23 Chili de pollo y frijoles blancos Pan de maíz Galleta*, leche
26 	27 Sopa de Albóndigas Mexicanas Frijoles Refritos Tortilla de Maíz Fruta, Leche	28 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	29 Mole de Cerdo Arroz Mexicano Maíz Sazonado Tortilla de Maíz Fruta, Leche	30 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo de trigo 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 MAYO

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Pavo con arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta Fruta, leche	2 Tacos de carne Arroz con frijoles Salsa con crema agria Fruta con leche
5 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	6 Chuleta de cerdo con manzana Puré de batata Vegetales mixtos Fruta, leche	7 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Barra de Avena*, Leche	8 Pasta con queso y carne Judías verdes Ensalada mixta Palitos de pan Fruta, leche	9 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso Fruta, leche
12 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	13 Stroganoff de ternera Fideos con ajo Judías verdes Fruta, leche	14 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	15 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	16 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche
19 Tetrazzini de pavo Mezcla de verduras Ensalada mixta Fruta, leche	20 Pollo con arándanos Arroz confeti Guisantes y cebollas Fruta, leche	21 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche	22 Cerdo asado con salsa Puré de papas Remolacha al vapor Fruta, leche	23 Chili de pollo y frijoles blancos Pan de maíz Galleta*, leche
26 	27 Espaguetis con salsa de carne Verduras de la huerta Palitos de pan Fruta, leche	28 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	29 Chili de tres frijoles Maíz en carreta Pan de maíz Fruta, leche	30 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo de trigo 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!