



# 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

### **¡El verano está volando y los días han sido CALUROSOS!**

Pero el calor no nos ha frenado: ¡estamos más ocupados que nunca! Con el aumento de las temperaturas, también aumenta el número de personas que utilizan nuestros servicios, lo cual es fantástico. Sin embargo, con más clientes a los que atender, necesitamos más voluntarios para que todo funcione a la perfección. Si tú o alguien que conoces tiene un poco de tiempo extra, consulta las oportunidades de voluntariado a continuación:

**Transportista:** ayude a empaquetar, cargar y entregar comidas desde nuestra cocina central a uno de nuestros sitios comedores.

Lunes – Richland Transporter, hora de informe: 8:30 a.m.

Conduce una de nuestras camionetas Meals on Wheels llenas de comidas y suministros del día.

Turno típico: 2.5 horas

Miércoles – Connell Transporter, hora de informe: 9:45 a.m.

Conduce nuestro Subaru Outback para entregar comidas a Connell.

Turno típico: 2 horas

### **Conductor de ruta:**

¡Actualmente tenemos 11 rutas abiertas!

Hora del informe: 10:30 a.m.

Utilice su propio vehículo para entregar comidas directamente a los hogares de los clientes.

Turno típico: 2 horas

### **Servidor del sitio comedor:**

Ayude a servir comidas en uno de nuestros centros de comedor.

Los tiempos de los informes varían según la ubicación.

Turno típico: 1.5 horas

### **Sustituto**

¿No puedes comprometerte con un turno fijo? ¡Únete a nuestra lista de suplentes! Necesitamos suplentes para rutas, servicio, empaquetado y transporte. Avísanos si quieres que te agreguemos. Si estás disponible para ayudar con alguno de estos roles, por favor contacta a nuestra Coordinadora del Programa de Voluntarios, Janine Jackson, al 509-735-1911 o a volunteerprogrammanager@seniorliferesources.org.

Estamos infinitamente agradecidos con nuestros voluntarios. Sin ustedes, simplemente no podríamos servir a tanta gente de nuestra comunidad. ¡GRACIAS!

-Brian Kinner



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.

## ¡Démole 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 [volunteerprogrammanager@seniorliferesources.org](mailto:volunteerprogrammanager@seniorliferesources.org).**

## Agradecimiento a los Donantes

Mid-Columbia Meals on Wheels agradece sinceramente a Hanford Mission Integration Solutions (HMIS) por su generosa donación a nuestro programa. Un apoyo como el suyo es fundamental para que podamos seguir sirviendo a las personas mayores de nuestra comunidad. Su contribución impacta directamente la vida de quienes atendemos, garantizando que reciban no solo comidas nutritivas, sino también la compañía y el cuidado que merecen. Gracias a su generosidad, podemos seguir entregando más que solo comida: brindamos consuelo, conexión y compasión a quienes más lo necesitan. Gracias, HMIS, por ayudarnos a servir a nuestras personas mayores con dignidad y dedicación.



## ¡Reserva la Fecha!

**6 de Agosto** - Día Nacional del Flotador de Cerveza de Raíz - ¡Todos los comensales reunidos están invitados a disfrutar de un regalo especial para combatir el calor el 6 de agosto celebrando el Día Nacional del Flotador de Cerveza de Raíz!

## Foco Voluntario

Todos los miércoles, el sitio de Richland Meals on Wheels se ilumina un poco más gracias a Joanie Seip. Sirviendo fielmente en la cocina cada semana, Joanie no solo aporta su ayuda, sino también su espíritu amable e incluso sus propios arreglos florales para compartir con nuestros clientes congregados. Sus detalles detallistas nunca pasan desapercibidos.

Joanie aborda cada tarea con una discreta excelencia, ya sea sirviendo leche con esmero a un cliente o limpiando manchas de café de tazas para que brillen. Ningún detalle es demasiado pequeño, y su vocación de servicio se refleja en todo lo que hace.

Como dijo un miembro del equipo: «Es una mujer cuyo valor supera con creces las piedras preciosas». Estamos totalmente de acuerdo.

Estamos profundamente agradecidos con Joanie y todo lo que aporta al sitio web de Richland. Su dedicación, calidez y trato personal dejan una huella imborrable en todos los que la conocen.

¡Gracias, Joanie!

### 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
<b>Les Schwab</b> Benton & Franklin Counties	Tire Discount
<b>Tap &amp; Barrell</b> 112 Keene Rd Richland (509) 987-4561	10%
<b>Nothing Bundt Cakes</b> 110 Gage Blvd, #200 Richland (509) 392-7196	10%
<b>Sub Zero Nitrogen Ice Cream</b> 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 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.



## El Rincón de la Dietista

A medida que envejecemos, nuestra sensación de sed disminuye, lo que nos hace olvidar fácilmente beber suficiente agua. Pero mantenerse hidratado es esencial: ayuda a mantener la energía, favorece la digestión e incluso puede reducir el riesgo de infecciones del tracto urinario y confusión.

### Consejos para mantenerse hidratado:

Intenta beber 6 a 8 vasos de líquido al día. El agua es lo ideal, pero otras bebidas como el té, el café, la leche y el jugo también cuentan. Consuma alimentos ricos en agua, como pepinos, melones y naranjas. Tenga una botella de agua cerca para recordarle que debe beber a sorbos a lo largo del día. Si toma medicamentos como diuréticos, consulte con su médico si necesita beber más líquidos. La mayoría de las personas no necesitan polvos hidratantes especiales; muchos tienen un alto contenido de sodio y no son necesarios para el uso diario.

### Pruebe este refrescante potenciador de hidratación: Agua de pepino y menta

Ingredientes:

½ pepino, cortado en rodajas finas

Unas hojas de menta fresca

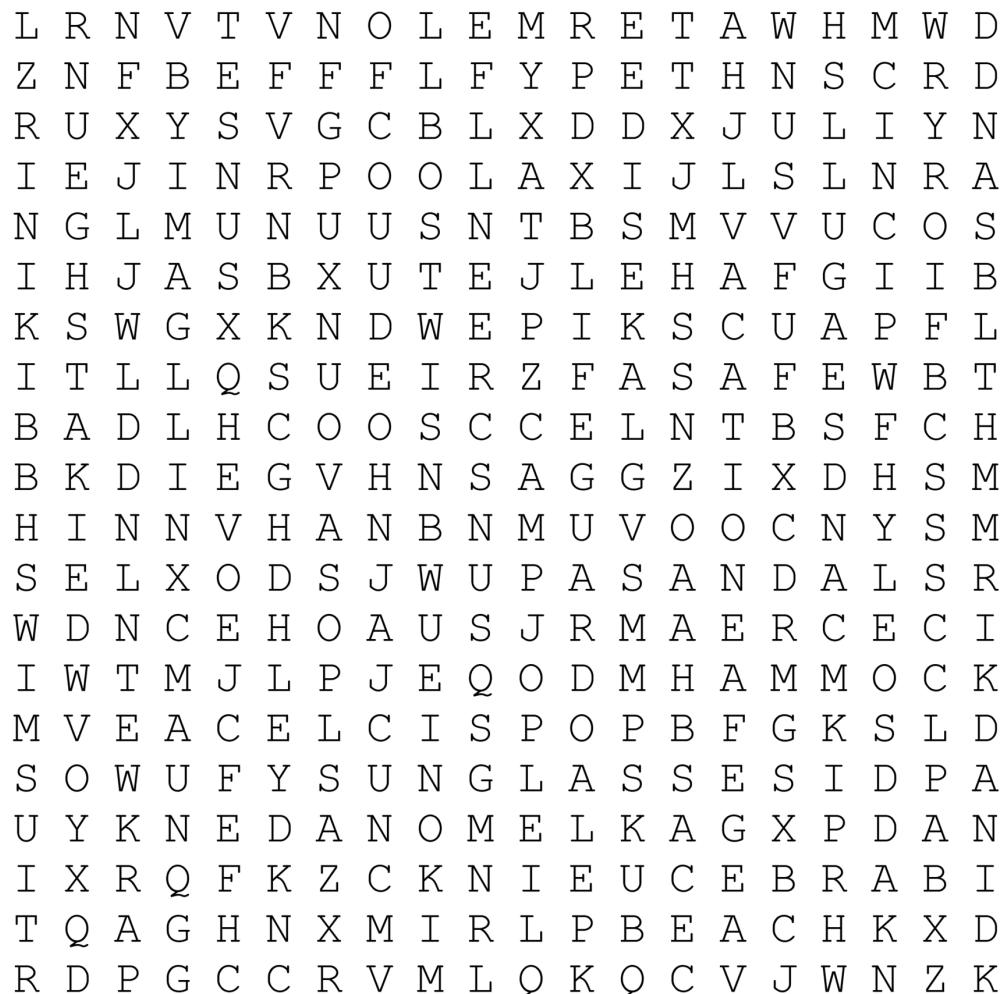
4 tazas de agua fría

Opcional: rodajas de limón o bayas.

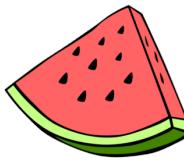
### Instrucciones:

Añade pepino y menta a una jarra de agua fría. Deja reposar en el refrigerador al menos 30 minutos para que se infuse. ¡Disfrútalo durante todo el día para un toque refrescante y sabroso!

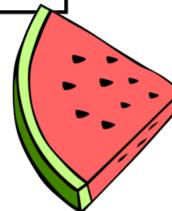
# Summer Time



**Word list:**



BARBECUE	LAKESIDE	RELAX	SUNSET
BASEBALL	LEMONADE	SAND	SUNGlasses
BEACH	LIFEGUARD	SANDALS	SUNSCREEN
BIKINI	PARK	SEAGULLS	SUNSHINE
CAMP	PICNIC	SEASHELLS	SWIMSUIT
HAMMOCK	POOL	SHADE	VACATION
ICECREAM	POPSICLE	SUN	WATERMELON



## Club de Desayuno

Miercoles en el Cafe

1834 Fowler St, Richland

8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR  
 3 RIVERS  
COMMUNITY FOUNDATION

Agosto 6 - Biscuits & Gravy

Agosto 13 - Filete de Pollo Frito

Agosto 20 - Gofres

Agosto 27 - Huevos Revueltos

# MENU DE AGOSTO

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
4 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	5 Burrito de carne y frijoles Arroz español Ensalada de col mexicana Fruta, leche	6 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	7 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche	1 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso Fruta, leche
11 Pavo Tetrazzini Guisantes Ensalada mixta Fruta, leche	12 Tinga de pollo Ensalada de col mexicana Arroz español Tostada Fruta, leche	13 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche	14 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	8 Filete Salisbury Puré de papas Salsa de carne Brócoli Galleta*, leche
18 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	19 Tacos de pescado Arroz español Ensalada de col mexicana Tortilla de maíz Fruta, leche	20 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	21 Sopa de Albóndigas Mexicanas Frijoles Refritos Tortilla de Maíz Fruta, Leche	15 Tostada de atún Arroz mexicano Zanahorias sazonadas Ensalada mixta Fruta, leche
25 Pollo agridulce Arroz integral Vegetales asiáticos Fruta, leche	26 Conchitas con carne Ejotes Tortilla de maíz Fruta, leche	27 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche	28 Hamburguesa Frijoles al horno Ensalada de col con manzana Fruta, leche	22 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo de trigo Fruta, leche
				29 Tostada de pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Piña 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 deben refrigerarse de inmediato y consumirse dentro de los 2 días siguientes para garantizar su frescura. ¡Gracias por su cooperación y disfrute!

# MENU DE AGOSTO

Mid-Columbia Meals on Wheels

Las comidas en el cafe requieren reserva con 24 horas de aviso

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
4 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	5 Stroganoff de ternera Fideos con ajo Judías verdes Fruta, leche	6 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	7 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche	1 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso Fruta, leche
11 Pavo Tetrazzini Guisantes Ensalada mixta Fruta, leche	12 Pollo con arándanos Arroz confeti Guisantes y cebollas Fruta, leche	13 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche	14 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	8 Filete Salisbury Puré de papas Salsa de carne Brócoli Galleta*, leche
18 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	19 Bacalao al horno con salsa de eneldo Patatas con hierbas Calabaza mixta Fruta, leche	20 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	21 Chili de tres frijoles Maíz en carreta Pan de maíz Fruta, leche	15 Ensalada de pasta con atún Ensalada de brócoli Galletas saladas Fruta, leche
25 Pollo agríduelce Arroz integral Vegetales asiáticos Fruta, leche	26 Pastel de carne Puré de papas Salsa de carne Verduras mixtas Fruta, leche	27 Cazuela De Fideos Con Atún Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche	28 Hamburguesa Frijoles al horno Ensalada de col con manzana Fruta, leche	22 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo de trigo Fruta, leche
				29 Ensalada César con Pollo Palitos de Pan Requesón y Piña 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 reserva anticipada.

#### Meals on Wheels Cafe

Horas: 11:00 AM-1:00 PM  
1834 Fowler St  
(509) 736-0045  
No se requiere reserva

#### 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

Abierto martes - Viernes  
211 E Elm  
(509) 234-0766

#### Pasco Ray Pfleuger Center

235 Margaret St.  
(509) 545-2169