



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

Con el fin del verano, ¡estamos contando los días para nuestra celebración anual de OktoberFeast! Este año, el evento tendrá lugar el 4 de octubre, y estamos profundamente agradecidos con HMIS y a los muchos otros generosos patrocinadores que lo hacen posible. OktoberFeast es un evento familiar y apto para mascotas, así que vengan con todo el equipo. ¡Estamos deseando verlos allí!

El Día del Trabajo se acerca el 1 de septiembre, día para honrar las innumerables contribuciones que los trabajadores han hecho a Estados Unidos. En Mid-Columbia Meals on Wheels, nos sentimos privilegiados de servir a miles de clientes que dedicaron sus carreras a fortalecer no solo a nuestra comunidad, sino a nuestra nación en su conjunto. ¡Les agradecemos su dedicación y servicio!

Round Table Pizza organiza la Noche de Pizza con Propósito el 1 de septiembre de 4:00 p. m. a 8:00 p. m. en 1769 Leslie Rd. Acompáñenos a disfrutar de una deliciosa porción (o dos) y ayúdenos a servir a aún más personas mayores en nuestra comunidad.

Cerramos dos veces al año para la capacitación obligatoria del personal. Nuestro próximo cierre de capacitación será el 25 de septiembre. Los participantes del programa de entrega a domicilio recibirán automáticamente una comida congelada por adelantado, a menos que indiquen que no desean recibirla.

En octubre, distribuiremos nuestra encuesta anual a clientes. Esta importante herramienta nos ayuda a recopilar información valiosa para evaluar nuestros servicios y adaptarnos a las necesidades cambiantes. Si recibe una encuesta, por favor, dedique unos minutos a completarla. Su opinión es fundamental.

-Brian Kinner

OKTOBER FEAST
Family Friendly, Fun Run, Food & Biergarten

SAT OCTOBER 4 | 10AM - 2PM
2600 N COLUMBIA CENTER BLVD - RICHLAND

PRESENTED BY

HMIS
HANFORD MISSION INTEGRATION SOLUTIONS



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



Christine Coffey
Sítio de Comedor Café



Caroline Toledo
Sítio de Comedor Café



Amy Fishburn
Cocina Central



Natalie Parish
Línea de Embalaje



Vince Zorich
Conductor de Richland



Elena Gavin
Conductora Sustituta



Jody Mangold
Cocina Central



Wayne Coffman
Conductor de Prosser



Paula Ochoa
Voluntario

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

¡Gracias, Tri-CU!

Estamos sumamente agradecidos con Tri-CU por su generosa donación y su continuo apoyo a Mid-Columbia Meals on Wheels. No solo han contribuido económicamente, sino que su equipo también ha colaborado como voluntario con nosotros durante casi 8 años, entregando comidas, sonrisas y compasión a las personas mayores de nuestra comunidad. Su compromiso realmente marca la diferencia. Gracias, Tri-CU, por ser un socio tan valioso para nosotros y nuestra comunidad.



Este Mes en la Historia

2 de Septiembre de 1666 - El Gran Incendio de Londres se desató en una panadería. En tres días, más de 13.000 casas fueron destruidas. Se cree que solo se perdieron seis vidas en este incendio.

3 de Septiembre de 1838 - Frederick Douglass escapó de la esclavitud subiendo a un tren vestido de marinero. Más tarde encontraría protección en el Ferrocarril Subterráneo.

11 de Septiembre de 2001 - Se produjo el peor ataque terrorista en Estados Unidos. Cuatro aviones de pasajeros fueron secuestrados: dos impactaron contra las Torres Gemelas, uno contra el Pentágono y el otro contra un campo en Pensilvania.

16 de Septiembre de 1810 - El Mayflower partió hacia América con sus 102 pasajeros y una pequeña tripulación.

28 de Septiembre de 1542 - Juan Rodríguez Cabrillo descubrió California al llegar a la bahía de San Diego.

¡Reserva La Fecha!

1 de Septiembre - Día del Trabajo - **CERRADO**

1 de Septiembre - Mesa Redonda para recaudar fondos de 4:00 p. m. a 8:00 p. m. Acompáñenos a disfrutar de una pizza para ayudar a las personas mayores de nuestra comunidad.

Del 15 al 19 de Septiembre - Semana del evento Fan-Mania.

Presume o representa a tu equipo de fútbol favorito durante esta semana para participar en el sorteo de una bolsa de premios.

25 de Septiembre - **CERRADO** por capacitación de todo el personal.

Foco Voluntario

Si has pasado tiempo en nuestra cocina de Meals on Wheels últimamente, seguro que Ryan Bodey te ha recibido con una gran sonrisa y un alegre saludo. Durante el último año, Ryan ha sido un valioso miembro de nuestro equipo de voluntarios, trabajando diligentemente en la línea de envasado dos días a la semana y siempre dispuesto a echar una mano cuando se necesita ayuda extra.

Ya sea respondiendo rápidamente a una llamada de voluntarios o simplemente aportando energía positiva a la cocina, Ryan es alguien con quien siempre podemos contar. Se toma el tiempo de aprenderse los nombres de los compañeros voluntarios y del personal, y se esfuerza por saludar a todos con genuina calidez. Su amabilidad y dedicación hacen de la cocina un lugar mejor para todos.

Además de su espíritu de servicio y su dedicación, siempre es un placer charlar con Ryan sobre su pasión por los dibujos animados, ¡especialmente Bob Esponja! Su entusiasmo es contagioso y sus conversaciones suelen sacar una sonrisa a quienes lo rodean.

Gracias, Ryan, por ser una persona tan confiable, amable y divertida en la familia de Meals on Wheels. ¡Tenemos mucha suerte de tenerte en el equipo!



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.)

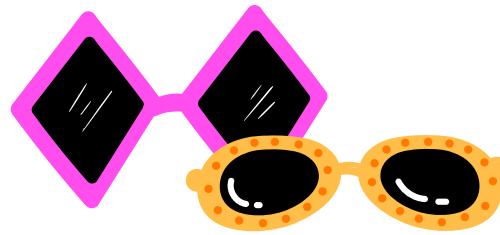
Rincón de Dietistas

¿Qué pasta es mejor para el corazón: la mantequilla o la margarina?

Esta pregunta puede ser complicada de responder. Por lo general, lo mejor es evaluar la dieta de cada persona y luego tomar una decisión. La nutrición individualizada no siempre es posible, así que comparemos ambos productos. La margarina es una mezcla de aceites que son principalmente grasas insaturadas. La mantequilla se elabora a partir de crema o leche. El tipo de grasa que se encuentra en los productos animales, como la crema, es principalmente grasa saturada. Reemplazar la grasa saturada por grasa insaturada puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La grasa en los aceites vegetales reduce el colesterol total y el colesterol de lipoproteínas de baja densidad, o colesterol "malo", cuando reemplaza la grasa saturada. El hallazgo es muy contundente para los aceites compuestos principalmente de grasas poliinsaturadas, como el aceite de soja, cuando reemplazan la grasa saturada. Sin embargo, algunas margarinas son mejores que otras. Dependiendo de los aceites y la receta, las margarinas tienen diferentes cantidades de grasas saturadas, sal y vitaminas. Cuanto más sólida sea la margarina, más grasa saturada tendrá. Las margarinas en barra suelen tener más grasa saturada que las margarinas en envase. Así que olvídate de la margarina en barra y elige margarina blanda o líquida. Busca una margarina con la menor cantidad de grasas saturadas. La mejor opción es encontrar una con menos del 10 % del valor diario recomendado de grasas saturadas. Puedes encontrar esto en la etiqueta de información nutricional. También puedes revisar las etiquetas para ver qué margarina tiene la menor cantidad de sal. Cualquiera sea el producto que elijas, generalmente es mejor limitar la cantidad de margarina o mantequilla que usas para limitar las calorías.

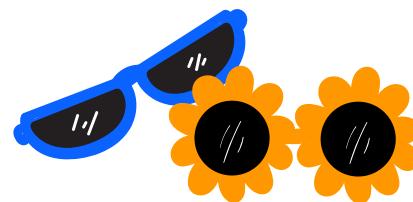
Adaptado del sitio web de Mayo Clinic, abril de 2025.

SUMMER ATTIRE WORD SEARCH



SEASONEDTIMES.COM

HAT	DRESS	SHORTS	FLIP-FLOPS
CAP	BIKINI	T-SHIRT	BATHING SUIT
SKIRT	TRUNKS	SANDALS	SUNGlasses



Club de Desayuno

Miércoles en el Cafe

1834 Fowler St, Richland

8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR
 3 RIVERS
COMMUNITY FOUNDATION

- Septiembre 3 - Biscuits & Gravy
- Septiembre 10 - Filete de Pollo Frito
- Septiembre 17 - Gofres
- Septiembre 24 - Huevos Revueltos

MENU DE SEPTIEMBRE

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 	2 Pollo con salsa roja Frijoles refritos Arroz español Ensalada mixta Tortilla de maíz Fruta, leche	3 Macarrones con queso Hornillo de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	4 Mole de pavo Arroz mexicano Brócoli Tortilla de maíz Fruta, leche	5 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche
8 Albóndigas sueltas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	9 Cerdo con papas en salsa de tomatillo Vegetales mixtos Fruta, leche	10 Pollo Teriyaki Arroz Esponjosos Vegetales Asiáticos Fruta, Leche	11 Tacos de carne Arroz con frijoles Salsa con crema agria Fruta con leche	12 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso Fruta, leche
15 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	16 Sopa de res Ejotes Tortilla de harina Fruta, leche	17 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	18 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	19 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche
22 Pavo Tetrazzini Guisantes Ensalada mixta Fruta, leche	23 Caldo de Pollo Frijoles Refritos Arroz Español Tortilla de Maíz Fruta, Leche	24 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche	25 	26 Guisada de cerdo Ensalada de col roja y verde Duraznos Tortilla de maíz Fruta, leche, y Galleta*
29 Espaguetis con salsa de carne Judías verdes Palitos de pan Fruta, leche	30 Tacos de pescado Arroz español Ensalada de col mexicana Tortilla de maíz 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. Entregamos comidas en Connell los martes y solo disponemos de comidas congeladas. 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 de comida y seguridad alimentaria: Tenga en cuenta que no podemos adaptarnos a dietas especiales o para personas con alergias. Si lo necesita, podemos proporcionarle una comida congelada con previo aviso. Meals on Wheels no se responsabiliza de la seguridad ni la calidad de la comida una vez que la deja. Las sobras deben refrigerarse inmediatamente y consumirse en un plazo de 2 días para mantener su frescura. ¡Gracias y que las disfrute!

MENU DE SEPTIEMBRE

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

MON	TUES	WED	THUR	FRI
1 	2 Chicken Pot Pie Cauliflower & Red Pepper Fruit, Milk	3 Macaroni & Cheese Sausage Patty Garden Vegetables Tossed Salad Fruit, Milk	4 Turkey & Rice Casserole Broccoli Tossed Salad Fruit, Milk	5 Chicken Fried Steak Mashed Potatoes Country Gravy Country Vegetables Three Bean Salad Fruit, Milk
8 Swedish Meatballs Egg Noodles Normandy Vegetables Fruit, Milk	9 Apple Pork Chop Mashed Sweet Potatoes Mixed Vegetables Fruit, Milk	10 Teriyaki Chicken Fluffy Rice Asian Vegetables Fruit, Milk Oat Bar*	11 Beef Tacos Rice & Beans Salsa & Sour Cream Fruit, Milk	12 Chicken Salad Sandwich Pea & Cheese Salad Fruit, Milk
15 BBQ Chicken Roasted Carrots Potato Salad Cornbread Fruit, Milk	16 Beef Stroganoff Garlic Noodles Green Beans Fruit, Milk	17 Chef Salad Ranch Dressing Wheat Roll Pineapple Milk	18 Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes Italian Vegetables Wheat Roll Fruit, Milk Ice Cream*	19 Chicken Enchiladas Spanish Rice Black Beans Mexican Coleslaw Fruit, Milk
22 Turkey Tetrazzini Green Peas Tossed Salad Fruit, Milk	23 Cranberry Chicken Confetti Rice Peas & Onions Fruit, Milk	24 Sloppy Joes Mixed Vegetables Coleslaw Fruit, Milk	25 	26 Tuna Pasta Salad Broccoli Salad Crackers Fruit, Milk Cookie*
29 Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Breadstick Fruit, Milk	30 Baked Cod w/Dill Sauce Herbed Potatoes Squash Medley Fruit, Milk			



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

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

510 14th St
(509) 588-3094

Pasco Ray Pfleuger Center

235 Margaret St.
(509) 545-2169