



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

¡Feliz Día de Acción de Gracias!

Esta época del año siempre me recuerda expresar mi gratitud a las personas increíbles que hacen posible que Mid-Columbia Meals on Wheels sea un programa tan especial. Nuestro equipo está formado por personas maravillosas y generosas: voluntarios, donantes, financiadores y personal, quienes dedican su tiempo y energía a cumplir nuestra misión. Sin la colaboración de todos, el programa no sería lo que es hoy. En nombre de Senior Life Resources NW, ¡muchas gracias!

Resumen del Oktoberfest

¡El evento Oktoberfest fue un éxito rotundo! Cientos de personas se reunieron para apoyar a Meals on Wheels, y el día estuvo lleno de alegría y espíritu comunitario. Gracias a la generosidad de todos, recaudamos \$50,000 para el programa. ¡Estamos muy agradecidos por su apoyo!

Encuesta Anual de Clientes

En noviembre, enviaremos nuestra Encuesta Anual de Clientes. Sus comentarios nos ayudan a mejorar nuestros servicios, así que le rogamos que dedique unos minutos a completar la encuesta y compartir su opinión. ¡Su participación es muy importante!

Programa de regalos navideños

Recordatorio para nuestros clientes de entrega de comidas a domicilio: por favor, envíen sus listas de deseos completas para que nuestros ayudantes puedan preparar y entregar sus bolsas de regalo navideñas. ¡Agradecemos enormemente a los ayudantes que alegran la vida de nuestros clientes cada año! La fecha límite para la entrega de las listas es el 1 de noviembre.

Cierres de noviembre

El programa Meals on Wheels permanecerá cerrado el 11 de noviembre (Día de los Veteranos) y el 27 y 28 de noviembre (Día de Acción de Gracias). Contamos con comidas congeladas para nuestros clientes que no pueden salir de casa durante esos días. Si tiene dudas sobre si recibirá una comida congelada, comuníquese con su coordinador local para obtener ayuda.

¡Les deseamos a todos un feliz Día de Acción de 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.



Foco Voluntario

Estamos encantados de destacar en nuestro Perfil de Voluntarios de este mes a Kevin y Sherri Schwartz, un dúo dinámico que ha tenido un gran impacto con Meals on Wheels durante más de un año.

Kevin y Sherri tienen una ruta fija desde nuestra sede de Kennewick, donde llevan constantemente comidas y alegría a los adultos mayores a quienes servimos. Su dedicación va más allá de su ruta habitual. Siempre están dispuestos a cubrir rutas libres cuando es necesario, demostrando una flexibilidad y un compromiso increíbles.

Recientemente, Kevyn y Sherri aportaron su energía y calidez a nuestra recaudación de fondos Abadan Smash, donde sirvieron bebidas y animaron a todos. Su personalidad amigable y extrovertida los convirtió en la opción perfecta para el evento. Recibieron a los invitados, hicieron nuevos amigos y ayudaron a recaudar alrededor de \$1,500 para apoyar nuestra misión. ¡No lo hubiéramos logrado sin ellos!

Poco después de la recaudación de fondos, Kevin y Sherri partieron hacia Las Vegas para su siguiente aventura: ¡un torneo de sófbol! Kevin es un jugador de sófbol apasionado y competitivo, y nos encanta ver a nuestros voluntarios disfrutando al máximo tanto dentro como fuera del campo.

Gracias, Kevin y Sherri, por vuestra generosidad, entusiasmo y apoyo incondicional. ¡Tenemos mucha suerte de teneros en nuestro equipo!

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

¡Reserva la Fecha!

¡Todos los sitios - Todo el mes
- Comparte aquello por lo que estás agradecido! ¡Decora una rama en el árbol de la gratitud!

Exhibición para Veteranos - 14 de noviembre - 9:00 a. m. - 3:00 p. m.

Día de los Veteranos - 11 de noviembre - TODOS LOS SITIOS CERRADOS

27 y 28 de noviembre - ¡FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS! - TODOS LOS SITIOS CERRADOS

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

Diabetes y nutrición en adultos mayores

La diabetes es un problema de salud común y grave entre los adultos mayores, que afecta la capacidad del cuerpo para regular los niveles de azúcar en la sangre. Con la edad, los cambios en el metabolismo, la actividad física y la composición corporal pueden dificultar el control de la glucosa. El manejo de la diabetes en la tercera edad a menudo requiere una coordinación cuidadosa de la dieta, la medicación y la actividad física, considerando también otras afecciones crónicas y medicamentos. El seguimiento regular y el apoyo de los profesionales de la salud, junto con hábitos de vida saludables, pueden ayudar a los adultos mayores a mantener niveles estables de azúcar en la sangre y prevenir complicaciones.

Algunos consejos importantes sobre nutrición que conviene recordar: Los alimentos ricos en carbohidratos, como la fruta, los cereales, el pan, la pasta, las verduras con almidón, la leche y el yogur, son excelentes fuentes de nutrientes y energía; solo es importante controlar las porciones.

Los postres y dulces se pueden disfrutar ocasionalmente; simplemente asegúrese de tener en cuenta los carbohidratos que contienen.

Revise cuidadosamente las etiquetas de los productos "sin azúcar", como los chocolates y las galletas; estos suelen tener la misma cantidad de carbohidratos que las versiones regulares, pero cuestan más.

Elija proteínas magras como el pescado, las aves y las legumbres para ayudar a mantener la masa muscular, e incluya grasas saludables de alimentos como los frutos secos, el aceite de oliva y el aguacate para cuidar la salud del corazón.

Coma regularmente y controle las porciones para mantener estables los niveles de azúcar en sangre durante todo el día.



Tras 28 años cocinando con amor en Mid-Columbia Meals on Wheels, Donna (en el centro) por fin consiguió algo que tanto deseaba: un cobertizo para guardar todo lo necesario en la cocina. Muchísimas gracias a Indian EYES LLC y a nuestro fantástico equipo por hacerlo posible.

November



AUTUMN
CHILLY
FAMILY
FEAST

FOOTBALL
FRIENDS
GATHER
LEAVES

PUMPKINS
THANKSGIVING
THIRTY DAYS
VETERAN'S DAY

Club de Desayuno

Miercoles en el Cafe

1834 Fowler St, Richland

8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR
 3 RIVERS
COMMUNITY FOUNDATION

Noviembre 5 - Panqueques

Noviembre 12 - Biscuits & Gravy

Noviembre 19 - Filete de Pollo Frito

Noviembre 26 - Gofres

MENU DE NOVIEMBRE

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
3 Filete Salisbury Puré de papas Salsa gravy Brócoli Yogur con frutos rojos Leche	4 Pollo Tinga Ensalada de col mexicana Arroz español Tostada Fruta, leche	5 Agridulce Cerdo Arroz esponjoso Verduras asiáticas Pastel de chocolate* Fruta, leche	6 Hamburguesa Frijoles horneados Ensalada de col y manzana Fruta, leche	7 Mole de pavo Arroz mexicano Brócoli Tortilla de maíz Fruta, leche
10 Pastel de pollo Guisantes Ensalada mixta Fruta, Leche	11 	12 Estofado de ternera Stroganoff Fideos al ajillo Judías verdes Fruta, leche	13 Sopa de carne Judías verdes Tortilla de harina Fruta, leche	14 Bistec empanizado Puré de papas Salsa de carne Verduras salteadas Ensalada de tres frijoles Fruta, leche
17 Pollo Alfredo Brócoli a la normanda Palito de pan Fruta, leche	18 Guisada de cerdo Ensalada de col roja y verde Melocotones Tortilla de maíz Fruta, leche	19 Chili Verduras mixtas Pan de maíz Fruta, leche	20 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Pan integral Helado* Fruta, leche	21 Arroz Con Pollo Mezcla de calabaza palito de pan fruta, leche
24 Filete suizo Puré de papas Verduras de la huerta Fruta, leche	25 Tostada de pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas Fruta, leche	26 Pavo asado Puré de papas Salsa de carne, relleno Judías verdes Salsa de arándanos, panecillo Barrita de calabaza*, leche	27 	28 



*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 NOVIEMBRE

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
3 Filete Salisbury Puré de papas Salsa gravy Brócoli Yogur con frutos rojos Leche	4 Pollo Dijon Puré de batata Remolachas sazonadas Fruta, leche	5 Agridulce Cerdo arroz esponjoso Verduras asiáticas pastel de chocolate* fruta, leche	6 Hamburguesa Frijoles horneados Ensalada de col y manzana Fruta, leche	7 Tetrazzini de pavo Mezcla de calabaza Ensalada mixta Fruta, leche
10 Pastel de pollo Guisantes Ensalada mixta Fruta, Leche	11 	12 Estofado de ternera Stroganoff Fideos al ajillo Judías verdes Fruta, leche	13 Pollo empanizado Sándwich con acompañamientos Sopa de maíz Ensalada de brócoli Fruta, leche	14 Bistec empanizado Puré de papas Salsa de carne Verduras salteadas Ensalada de tres frijoles Fruta, leche
17 Pollo Alfredo Brócoli a la normanda Palito de pan Fruta, leche	18 Bocaditos de cerdo con manzana Puré de batata Remolacha sazonada Fruta, leche	19 Chili Verduras mixtas Pan de maíz Fruta, leche	20 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Pan integral Helado* Fruta, leche	21 Arroz Con Pollo Mezcla de calabaza palito de pan fruta, leche
24 Filete suizo Puré de papas Verduras de la huerta Fruta, leche	25 Pollo con arándanos Arroz confeti Guisantes y cebollas Fruta, leche	26 Pavo asado Puré de papas Salsa de carne, relleno Judías verdes Salsa de arándanos, panecillo Barrita de calabaza*, leche	27 	28 



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