



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

Al finalizar el año, me embarga una profunda gratitud y orgullo al reflexionar sobre nuestro trabajo en Mid-Columbia Meals on Wheels. Nuestro programa ha seguido creciendo y nos entusiasma servir a más personas de nuestra comunidad que nunca. Nada de esto sería posible sin nuestro dedicado personal, voluntarios y colaboradores comunitarios. Gracias a todos por el compromiso que demuestran con nuestra misión cada día.

¡Este mes está lleno de actividad!

¡El programa de la Lista de Deseos Navideño está llegando a su fin! Nuestros ayudantes han estado trabajando arduamente preparando bolsas de regalos, y la distribución ya ha comenzado. Esperamos que estos regalos traigan alegría y consuelo a cada persona que los reciba. Un enorme agradecimiento al increíble equipo de ayudantes que hacen posible este programa, y a todos los generosos donantes que lo apoyan cada año.

Ya se ha distribuido la encuesta anual. Por favor, dedique un momento a compartir su opinión sincera; nos ayuda mucho a mejorar nuestros servicios. Puede entregar la encuesta completada a su conductor voluntario o a un responsable del comedor. ¡Gracias de antemano por su colaboración!

Este mes también se distribuirán bolsas de regalo para los participantes de nuestra congregación. Estas bolsas son generosamente proporcionadas por nuestro socio comunitario, Lutheran Community Service Northwest, a través de su programa Santa for Seniors. Agradecemos profundamente su continuo apoyo.

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 envíen correo electrónico a volunteer@gencare.org.

Foco Voluntario

Este mes, nos enorgullece destacar en nuestro Perfil de Voluntaria a Leah Miller, una querida integrante de nuestra familia de Meals on Wheels y un verdadero ejemplo de bondad en acción.

Como repartidora a domicilio, Leah ofrece mucho más que una comida nutritiva a los clientes de su ruta: les brinda calidez, alegría y una conexión humana genuina. Los clientes suelen comentar lo mucho que les gusta ver a Leah en su puerta. Sus visitas a menudo son el mejor momento del día, y es fácil entender por qué.

Leah es conocida por su dedicación excepcional, sorprendiendo a veces a sus clientes con flores de su propio jardín. Un simple gesto que alegra sus hogares y sus corazones. Su generosidad no termina ahí. Con frecuencia cubre otras rutas, siempre dispuesta a ayudar donde sea necesario.

El gran corazón de Leah se refleja en todo lo que hace. Su amabilidad alegra no solo a nuestros clientes, sino también a nuestro personal y compañeros voluntarios. Estamos increíblemente agradecidos por la compasión, el entusiasmo y la alegría que aporta a Mid-Columbia Meals on Wheels.

Gracias, Leah, por hacer de nuestra comunidad un lugar más cálido y solidario, una entrega a la vez.

¡Reserva La Fecha!

¡Todo el mes, en todos los sitios: Snowflake Studio, ven a crear un copo de nieve único!

December 25 - CERRADO,
Feliz Navidad

Santa visita sitios

Dec 10 - Sitio de Richland

Dec 11 - Sitio de Kennewick

Dec 18 - Sitio de Cafe

Mid-Columbia Meals on Wheels Pet Pantry

¿Sus mascotas 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.

Ejercicios Para los Pies

Mejorar la salud de los pies es fundamental para mantener el equilibrio, la movilidad y prevenir caídas. Mantener los pies fuertes y flexibles mediante estiramientos y ejercicios de fortalecimiento regulares mejora la estabilidad y la coordinación. Usar calzado adecuado y con buen soporte ayuda a distribuir el peso de manera uniforme y reduce el riesgo de resbalones y tropiezos. También es importante revisar los pies periódicamente para detectar cambios como dolor, hinchazón o pérdida de sensibilidad, que pueden afectar el equilibrio y el movimiento. Al cuidar los pies y practicar ejercicios con regularidad, se puede mantener una mejor postura, estabilidad y confianza al caminar, reduciendo así la probabilidad de caídas. ¡Aquí tienes algunos ejercicios excelentes para empezar!

1. Círculos de tobillo

Los círculos de tobillo son una excelente manera de mejorar la movilidad de los tobillos. Aquí te explicamos cómo hacerlos:

Paso 1: Sentado/a, realiza círculos de tobillo lentos y controlados en el sentido de las agujas del reloj.

Paso 2: Repite el movimiento con el mismo pie en sentido contrario a las agujas del reloj.

Paso 3: Realiza el movimiento cinco veces en cada dirección.

2. Ejercicios de elevación de dedos

Los ejercicios de elevación de dedos son una excelente manera de mejorar el control del pie y estabilizar el paso al caminar. Aquí te explicamos cómo hacerlos:

Paso 1: De pie o sentado, intenta levantar solo el dedo gordo del pie, manteniendo los otros cuatro dedos apoyados en el suelo.

Paso 2: Ahora intenta repetir el movimiento con cada uno de los demás dedos.

Paso 3: Intenta levantar cada dedo cinco veces.

3. Elevaciones de talones

Las elevaciones de talones fortalecen principalmente los músculos de la pantorrilla (en la parte posterior de la pierna), que soportan tu peso y te permiten realizar cualquier actividad. Aquí te explicamos cómo hacerlas:

Paso 1: Colócate cerca de una pared para apoyarte.

Paso 2: Levanta los talones del suelo y ponte de puntillas para activar los músculos de la pantorrilla. Empieza con ambos pies en el suelo. A medida que te fortalezcas, intenta mantener solo un pie en el suelo a la vez.

Paso 3: Vuelve a la posición inicial.

Paso 4: Realiza 10 repeticiones con cada pierna.

4. Flexiones con toalla

Las flexiones con toalla movilizan y fortalecen los músculos de la fascia plantar, ubicados en las plantas de los pies. Aquí te explicamos cómo hacerlas:

Paso 1: Siéntate en una silla y coloca una toalla larga debajo del pie derecho.

Paso 2: Usando los dedos del pie y manteniendo el talón en el suelo, flexiona la toalla hacia ti hasta que se arrugue.

Paso 3: Repite cinco veces con cada pie.



Christmas Word Search



CANDY CANE
CAROLS
CHRISTMAS
DECEMBER
ELVES
GINGERBREAD
JINGLE

HOLLY
LIGHTS
MERRY
NORTH POLE
ORNAMENTS
PRESENTS
REINDEER

SANTA
SLEIGH
STOCKING
TREE
WINTER
WREATH



Club de Desayuno

Miercoles en el Cafe

1834 Fowler St, Richland

8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR



December 3 - Huevos Revueltos

December 10 - Panqueques

December 17 - Biscuits y Gravy

December 24 - Filete con Pollo Frito

December 31 - Gofres

MENU DE DICIEMBRE

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
1 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	2 Tacos de pescado Arroz español Ensalada de col mexicana Tortilla de maíz Fruta, leche	3 Pollo a la barbacoa Zanahorias asadas Ensalada de patatas Pan de maíz Fruta, leche	4 Huevos revueltos con pimientos Tortilla de salchicha Papas estilo rancho Pan de salvado Fruta, leche	5 Sopa de carne Judías verdes Tortilla de harina Fruta, leche
8 Pollo con hierbas y salsa de champiñones Patatas gratinadas Ensalada mixta Yogur con frutos rojos Leche	9 Mole de cerdo Arroz mexicano Guisantes sazonados Tortilla de maíz Fruta, leche	10 Lasaña de carne Verduras italianas Ensalada César Palitos de pan Fruta, leche	11 Fajitas de pollo Arroz con frijoles Tortilla de harina Fruta, leche	12 Sloppy Joes Verduras mixtas Ensalada de col Fruta, leche
15 Filete Salisbury Puré de papas Salsa gravy Brócoli Yogur con frutos rojos Leche	16 Caldo de pollo Frijoles refritos Arroz español Tortilla de maíz Fruta, leche	17 Agridulce Cerdo Arroz esponjoso Verduras asiáticas Fruta, leche	18 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Pan integral Helado*, Leche	19 Tostada de pavo Arroz mexicano Calabaza mixta Ensalada mixta Fruta, leche
22 Pastel de pollo Guisantes Ensalada mixta Fruta, Leche	23 Burrito de carne y frijoles Arroz español Ensalada de col mexicana Fruta, leche	24 Macarrones con queso Tortilla de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	25 	26 Jamón al horno Salsa de pasas Patatas gratinadas Cazuela de judías verdes Pan de trigo con leche Pastel especiado*
29 Pollo a la naranja Arroz esponjoso Brócoli Fruta, leche	30 Guisada de cerdo Ensalada de col roja y verde Melocotones Tortilla de maíz Fruta, leche	31 Chili Verduras mixtas Pan de maíz Rollo de canela* 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 DICIEMBRE

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
1 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	2 Bacalao con limón y pimienta Arroz esponjoso Guisantes Fruta, leche	3 Pollo a la barbacoa Zanahorias asadas Ensalada de patatas Pan de maíz Fruta, leche	4 Huevos revueltos con pimientos Tortilla de salchicha Papas estilo rancho Pan de salvado Fruta, leche	5 Salteado de ternera Arroz esponjoso Verduras asiáticas Ensalada mixta Fruta, leche
8 Pollo con hierbas y salsa de champiñones Patatas gratinadas Ensalada mixta Yogur con frutos rojos Leche	9 Chuleta de cerdo guisada Puré de papas Verduras mixtas Fruta, leche	10 Lasaña de carne Verduras italianas Ensalada César Palitos de pan Fruta, leche	11 Fajitas de pollo Arroz con frijoles Tortilla de harina Fruta, leche	12 Sloppy Joes Verduras mixtas Ensalada de col Fruta, leche
15 Filete Salisbury Puré de papas Salsa gravy Brócoli Yogur con frutos rojos Leche	16 Pollo Dijon Puré de batata Remolachas sazonadas Fruta, leche	17 Agridulce Cerdo Arroz esponjoso Verduras asiáticas Fruta, leche	18 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Pan integral Helado*, Leche	19 Tetrizzini de pavo Mezcla de calabaza Ensalada mixta Fruta, leche
22 Pastel de pollo Guisantes Ensalada mixta Fruta, Leche	23 Estofado de ternera Stroganoff Fideos al ajillo Judías verdes Fruta, leche	24 Macarrones con queso Tortilla de salchicha Verduras de la huerta Ensalada mixta Fruta, leche	25 	26 Jamón al horno Salsa de pasas Patatas gratinadas Cazuela de judías verdes Pan de trigo con leche Pastel especiado*
29 Pollo a la naranja Arroz esponjoso Brócoli Fruta, leche	30 Bocaditos de cerdo con manzana Puré de boniato Remolacha aderezada Fruta, leche	31 Chili Verduras mixtas Pan de maíz Rollo de canela* 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

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