



RUEDAS EN MOVIMIENTO

Delivered by Generational Care

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 Ejecutivo, Brandy Hickey

Me complace compartir con ustedes una noticia muy especial. Desde el pasado mes de noviembre, Senior Life Resources ha estado cambiando su nombre a Generational Care.

Este cambio es mucho más que un simple cambio de nombre. Es un reflejo de la esencia y la historia que nos han forjado, donde cada fundador, voluntario, colaborador, miembro del equipo y cliente ha hecho posible nuestra misión. Cada generación ha contribuido a dar forma a lo que somos hoy y continúa inspirando la labor que hemos realizado durante más de 50 años.

Nuestra misión sigue siendo preservar y mejorar la calidad de vida de cada generación con dignidad y atención. Guiados por nuestro principio fundamental de que no se trata de nosotros, sino de las personas a las que servimos, continuaremos conectando la salud, el hogar y el corazón a través de cada comida entregada y cada acto de bondad compartido.

Mientras nuestro enfoque siempre estará en atender a los adultos mayores, nuestro trabajo se extiende naturalmente más allá de la edad. Apoyamos a los cuidadores, las familias y los vecinos, porque todas las generaciones se ven afectadas por el cuidado. Cada comida, cada visita y cada sonrisa unen a las personas y nos recuerdan que la compasión no tiene límites.

Generational Care es para todos. Generational Care es para ti.

Con esta transición, nuestro boletín informativo incluirá ahora actualizaciones e historias de todos nuestros programas, que incluyen Mid-Columbia Meals on Wheels, Servicios de Atención Domiciliaria y Healthy Ages. Podrá mantenerse al tanto de todo lo que sucede y ver cómo cada programa apoya a los demás para crear una red de atención solidaria.

Gracias por formar parte de nuestro camino y por permitirnos ser parte del vuestro. Juntos, estamos construyendo un legado de compasión, conexión y comunidad que se fortalece con cada generación.

Con sincera gratitud,

Brandy Hickey



Mid-Columbia Meals on Wheels presta servicios en los condados de Benton y Franklin. Ofrecemos comidas nutritivas para adultos mayores de 60 años. Este servicio a menudo permite que las personas permanezcan en sus hogares con el apoyo de voluntarios que les entregan las comidas a domicilio.

Además del servicio de entrega a domicilio y de comidas en el comedor, Mid-Columbia Meals on Wheels ofrece controles de bienestar esenciales, oportunidades de socialización y educación, celebraciones de cumpleaños y festividades, un programa para mascotas, un programa de vales para el mercado de agricultores para personas mayores y mucho más. La financiación de las comidas proviene del Consejo de Gobiernos de Envejecimiento y Atención a Largo Plazo del Sureste de Washington, subvenciones y donaciones privadas.

Mid-Columbia Meals on Wheels no discrimina en la prestación de sus servicios por motivos de raza, color, religión, origen nacional, género, edad, estado civil, orientación sexual, ideología política ni por la presencia de ninguna discapacidad sensorial, mental o física.

Mensaje del Director

Me gustaría compartirles una excelente noticia sobre el programa de despensa para mascotas. Gracias a una subvención que obtuvimos de Meals on Wheels of America, ahora podemos brindar otros servicios para mascotas además de alimentos. Si bien existen algunas restricciones y limitaciones en el apoyo que podemos ofrecer, nos entusiasma poder ayudar con artículos básicos para mascotas (arena para gatos, transportadoras, correas, etc.), atención veterinaria (sujeta a ciertas condiciones) y otros servicios (como peluquería), dependiendo de la disponibilidad de fondos. Si necesita ayuda para sus mascotas, comuníquese con nosotros para que podamos explorar las opciones disponibles. ¡Estamos sumamente agradecidos con Meals on Wheels of America por brindarnos esta oportunidad de subvención para ayudar a sus queridas mascotas!

-Brian Kinner



Rincón de los Dietistas

Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos, lo que lo convierte en un momento ideal para centrarse en comidas que favorezcan la salud cardiovascular. Una alimentación saludable para el corazón prioriza las frutas y verduras, los cereales integrales, las proteínas magras y las grasas saludables, al tiempo que limita el exceso de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

Para el desayuno, puedes optar por avena con frutos rojos y nueces. La avena aporta fibra soluble, que ayuda a reducir el colesterol, mientras que las frutas rojas son ricas en antioxidantes y las nueces proporcionan grasas omega-3 beneficiosas para el corazón. Otra opción es tostadas integrales con aguacate y un huevo. Una sopa de lentejas y verduras, acompañada de una ensalada, es otra opción reconfortante para febrero, baja en grasas saturadas y rica en fibra y proteína vegetal. Es ideal para el almuerzo o la cena. Para la cena, opta por salmón al horno o a la parrilla con verduras asadas y arroz integral. El salmón es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, que pueden ayudar a reducir la inflamación y favorecer la salud cardiovascular. Los tentempiés saludables para el corazón pueden incluir fruta fresca, frutas secas sin sal, yogur con semillas de lino o hummus con verduras. Elegir comidas equilibradas como estas durante todo el mes de febrero puede contribuir a la salud cardiovascular, a la vez que resultan satisfactorias y sabrosas.

Démosle la Bienvenida a Nuestros Voluntarios Más Nuevos



Para obtener información sobre cómo unirse al increíble equipo devoluntarios de Mid-Columbia Meals on Wheels llame al (509) 735- 1911 o envíen correo electrónico a volunteer@gencare.org.

Foco Voluntario

Mid-Columbia Meals on Wheels tiene la inmensa suerte de contar con voluntarios como Judy Curnutt, cuya dedicación y vocación de servicio se reflejan en todo lo que hace. Judy es una persona muy conocida y apreciada en todas nuestras operaciones. Es conductora habitual del servicio de reparto del Café, lo que garantiza que las comidas lleguen a quienes las necesitan. Todos los martes, también la encontrarán en nuestro local del Café empaquetando cuidadosamente las comidas congeladas para su entrega a domicilio, asegurándose de que todo esté preparado con esmero. Y cuando la cocina principal necesita ayuda, Judy está siempre dispuesta a colaborar en la zona de lavado de platos, manteniendo todo limpio, organizado y funcionando sin problemas para que todo el equipo pueda trabajar de la mejor manera posible. Una y otra vez, Judy ha demostrado una dedicación excepcional. Es una trabajadora incansable, siempre dispuesta a colaborar donde sea necesario, incluso con poca antelación. Su serenidad, fiabilidad e increíble ética de trabajo aportan algo realmente especial al equipo de Meals on Wheels. Gracias a ella, los días ajetreados resultan más llevaderos y nos recuerda lo que significan el trabajo en equipo y la dedicación. Estamos profundamente agradecidos con Judy, tanto por su trabajo en la cocina como en la cafetería. Gracias, Judy, por todo lo que haces para apoyar nuestra misión y la comunidad a la que servimos.

¡Reserva la fecha!

Durante todo el mes, en todos los sitios - ¡Celebra el Día Nacional del Oso Polar con preguntas y premios!

16 de febrero – Cerrado - Día del Presidente
25 de febrero - Sesión de bienestar para una edad saludable

Despensa de alimentos para mascotas de Mid-Columbia Meals on Wheels

¿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.)

Club de Desayuno

Miercoles a la Café

1834 Fowler St, Richland
 8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR



February 4th - Gofres

February 11th - Huevos Revueltos

February 18th - Panqueques

February 25th - Biscuits y Gravy



Healthy Ages

Delivered by Generational Care

PROGRAMS

Monthly Wellness Sessions

Located at Central United Protestant Church

Medicare Education

Continued by Cathy at the Kadlec HealthPlex

End of Life Planning

Three Times a Year at
Mid-Columbia Meals on Wheels Cafe

Mall Walkers

Continues as Usual, Five Days Weekly

Medicare Open Enrollment Consultations

October 15th - December 7th Every Year

UPCOMING EVENTS

Medicare Classes

- February 6th
- March 20th

Wellness Programs

- January 14th 2026:
Featuring Generational Care
- February 25th
Sleep Apnea, Dental Hygiene & Physical Health
- March 18th
Dementia with Aging and Long Term Care
- April 15th
Loneliness or importance of exercise

End of Life Conference

- January 15th
Mid-Columbia Meals on Wheels Cafe.

HEALTHY AGES APPLICATION

Please Return to Mid-Columbia Meals on Wheels Volunteer/Employee

First Name:

Last Name:

Mailing Address:

Email Address:

Phone Number:

☐

I would like to learn more about the other programs and resources offered by Generational Care

Contact Generational Care for more information: (509) 736-0035 | HealthyAges@GenCare.org

Visit us at GenCare.org



Home Care SERVICES

Delivered by Generational Care

Serving the southeastern parts of Washington State,
including Kittitas, Yakima, Benton, Franklin, Walla Walla, Columbia, Garfield,
and Asotin counties, as well as Nez Perce County in Idaho.

**By providing an array of professional supportive care services,
Home Care Services offers an alternative to institutional care.**



2,106

Individuals of all generations
cared for at home.



979,011

Total Hours of
support care served.



808

Trained and licensed
Providers.

(509) 735-7840 | HomeCare@GenCare.org | GenCare.org

Agradecimientos a los Donantes

Nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a algunas organizaciones comunitarias: Subaru y Hayden Homes.

Subaru eligió a Mid-Columbia Meals on Wheels como la organización sin fines de lucro beneficiaria de su evento "Share the Love". Al comprar un automóvil Subaru, los clientes podían optar por destinar una parte de su pago a Mid-Columbia Meals on Wheels. Subaru no solo organizó una recaudación de fondos, sino que también participaron como voluntarios, repartiendo comidas a domicilio. Gracias, Subaru, por organizar esta iniciativa, por su voluntariado y por todo lo que hacen por la comunidad. Agradecemos enormemente su apoyo.

Extendemos nuestro más sincero agradecimiento a Hayden Homes Tri-Cities por su generoso apoyo a nuestra misión. Su compromiso con el fortalecimiento de la comunidad local contribuye a que las personas mayores y los vecinos necesitados sigan recibiendo comidas nutritivas y el apoyo social que tanto necesitan. Socios como Hayden Homes Tri-Cities marcan una diferencia significativa, y estamos profundamente agradecidos por su continua dedicación al servicio de la zona de Tri-Cities.

WORD SEARCH

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

MEAL

KNIFE

SERVICE

HEALTH

SPOON

WHEELS

VOLUNTEER

CARE

PLATE

DELIVERY

NUTRITION

COMMUNITY

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Pastel De Pollo Guisantes Ensalada mixta fruta, leche	4 sopa de Res Judías verdes tortilla de harina fruta, leche	5 Huevos Revueltos Con Pimientos Empanada De Salchicha Patatas Chuck Wagon Muffin de salvado fruta, leche	6 Caldo de Pollo Frijoles Refritos Arroz Español tortilla de maiz fruta, leche	7 Filete De Pollo Frito Puré de papas Salsa campestre Verduras del campo Ensalada De Tres Frijoles fruta, leche
10 Pollo Alfredo Verduras Italianas palito de pan fruta, leche	11 Guisada de Cerdo Ensalada roja y verde melocotones tortilla de maiz fruta, leche	12 Chile Verduras Mixtas pan de maíz fruta, leche	13 Tostada De Pollo Frijoles Refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas fruta, leche	14 Fideos de atún Cacerola Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche
17 	18 tinga de pollo Ensalada de col mexicana Arroz Español tostada fruta, leche	19 Sándwich de cerdo desmenuzado Frijoles Horneados Ensalada de col fruta, leche	20 Carne asada con salsa Puré de papas Verduras Italianas Rollo De Trigo Helado*, Leche	21 Mole De Pavo Arroz Mexicano Brócoli tortilla de maiz fruta, leche
24 Albóndigas Suecas Fideos De Huevo Verduras de Normandía Galleta* Leche	25 Tacos De Pescado Arroz Español Ensalada de col mexicana tortilla de maiz fruta, leche	26 Pollo Barbacoa Zanahorias asadas Ensalada de papa pan de maíz fruta, leche	27 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Rollo De Trigo fruta, leche	28 Sopa Mexicana De Albóndigas Frijoles Refritos tortilla de maiz 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 FEBRERO

Mid-Columbia Meals on Wheels

Para comer en el restaurante se requiere reserva con 24 horas de antelación.

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Pastel De Pollo Guisantes Ensalada mixta fruta, leche	4 Stroganoff de ternera Fideos con ajo Judías verdes fruta, leche	5 Huevos Revueltos Con Pimientos Empanada De Salchicha Patatas Chuck Wagon Muffin de salvado fruta, leche	6 Pollo Empanizado Sándwich y guarniciones sopa de maíz Ensalada De Brócoli fruta, leche	7 Filete De Pollo Frito Puré de papas Salsa campestre Verduras del campo Ensalada De Tres Frijoles fruta, leche
10 Pollo Alfredo Verduras Italianas palito de pan fruta, leche	11 Chuleta De Cerdo Con Manzana puré dulce Papas Remolachas sazonadas fruta, leche	12 Chile Verduras Mixtas pan de maíz fruta, leche	13 Pollo y Arroz Cazuela Judías verdes fruta, leche	14 Fideos de atún Cacerola Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche
17 	18 Pollo Arándano Arroz Confeti Guisantes y cebollas fruta, leche	19 Sándwich de cerdo desmenuzado Frijoles Horneados Ensalada de col fruta, leche	20 Carne asada con salsa Puré de papas Verduras Italianas Rollo De Trigo Helado*, Leche	21 Pavo y Arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta fruta, leche
24 Albóndigas Suecas Fideos De Huevo Verduras de Normandía Galleta* Leche	25 Bacalao Al Limón Y Pimienta Arroz Esponjoso Guisantes fruta, leche	26 Pollo Barbacoa Zanahorias asadas Ensalada de papa pan de maíz fruta, leche	27 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Rollo De Trigo fruta, leche	28 Salteado De Carne Arroz Esponjoso Verduras Asiáticas Ensalada mixta 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