



INNOVATIVE
HEALTH
SOLUTIONS

SUMMER NEWSLETTER | BOLETÍN DE PRIMAVERA



News & Updates | Noticias y Actualizaciones

Dear Community Partners,

We are excited to share this quarter's updates from Innovative Health Solutions, highlighting the continued impact of our programs and partnerships across Solano County. In this issue, you'll find important information about upcoming HR1 changes, as well as workshops available in Solano County that are designed to help partners understand and navigate HR1. You can also find additional details and resources through Solano County's official information page here: **H.R. 1 Impacts**

Estimadas y estimados socios comunitarios,

Nos complace compartir las actualizaciones de este trimestre de Innovative Health Solutions, destacando el impacto continuo de nuestros programas y colaboraciones en todo el condado de Solano. En esta edición, encontrarán información importante sobre los próximos cambios relacionados con HR1, así como talleres disponibles en el condado de Solano diseñados para ayudar a las organizaciones comunitarias a comprender y aplicar HR1. También pueden encontrar más detalles y recursos en la página oficial de información del condado de Solano aquí: **Repercusiones de la H.R.1**

ABAWD & H.R. 1 Overview Sessions



Learn How the New Changes May
Impact Your CalFresh & Medi-Cal Benefits

WHO SHOULD ATTEND?

- Adults receiving or applying for CalFresh
- Individuals impacted by ABAWD work requirements
- Medi-Cal recipients concerned about upcoming changes
- Community members wanting to understand new federal requirements
- Anyone needing information about exemptions & support services

SESSION TOPICS INCLUDE:

- Understanding ABAWD
- H.R. 1 Changes Overview
- How to Keep Your Benefits
- Community Resources: Employment assistance, Volunteer opportunities, Job readiness support, Community programs and referrals

LOCATIONS, DATES & TIMES

275 Beck Avenue
Conference Room 1
Fairfield, CA

365 Tuolumne Street
2nd Floor, Room 209
Vallejo, CA

1119 E. Monte Vista Ave
Conference Room 1-101
Vacaville, CA

Wednesdays

June 3, 10
July 1, 8, 22
July 29 - Sept 30
11:15am-11:45am

June 24
12:15pm-12:45pm

Every Wednesday

June 3 - Sept 30
11:15am-11:45am

Wednesdays

June 3, 10
July 1, 8, 22
July 29 - Sept 30
11:15am-11:45am

June 17
12:15pm-12:45pm

H.R. 1 (The One Big Beautiful Bill) Impacts | Solano County, California

Changes to Medi-Cal and CalFresh

[Read More](#)



Save the Date for our 1st Annual Golf Tournament

Reserve la fecha para nuestro 1.er Torneo Anual de Golf

1st Annual GOLF TOURNAMENT

TEERING OFF
**ON FRIDAY
OCT 9th**

**RANCHO SOLANO
GOLF COURSE**
3250 RANCHO SOLANO PKWY
FAIRFIELD, CA

Sponsorship Opportunities *Buy Tickets!*

Gold Sponsor \$10,000 (1 slot) Presenting Sponsor of Event Includes 2 Golf Foursomes with Breakfast & Lunch All Advertisements and mention on website for 2 year	Greens Sponsor \$2,500 (2 slots) Includes 1 Golf Foursome with Lunch
Silver Sponsor \$7,500 (1 slot) Includes 2 Golf Foursomes with Breakfast & Lunch	Fairway Sponsor \$1,250 (4 slots) Includes 1 Golf Foursome with Breakfast
Bronze Sponsor \$5,000 (2 slots) Includes 1 Golf Foursome with Breakfast & Lunch	Foursome \$750 (12 Foursomes) Includes Breakfast & Lunch
	Individual Golfer \$200 (16 slots) Includes Breakfast & Lunch



INNOVATIVE
HEALTH
SOLUTIONS

(707) 684-4376
info@innovativehealths.com
www.innovativehealths.com



Learn more or register today/ Obtenga más información o regístrese hoy mismo:
www.innovativehealths.com/golf-tournament
info@innovativehealths.com
(707) 684-4376



Date/ Fecha: Friday, October 9



**Location/ Ubicación: Rancho Solano
Golf Course, Fairfield, CA**

Help Drive Healthier Communities for our !

¡Ayude a impulsar comunidades más saludables!

Innovative Health Solutions is excited to announce our 1st Annual Golf Tournament, benefiting our Lunch Buddies Bistro program and our partnership with Carquinez Village! Join us for a day of golf, networking, and community impact while supporting programs that improve the health and well-being of families throughout the Bay Area and strengthen Carquinez Village's work serving older adults.

Learn more about the programs you'll be supporting:

- **Lunch Buddies Bistro**
- **Carquinez Village**

Whether you're interested in playing, sponsoring, or supporting the event in another way, your participation helps make a meaningful difference. Sponsorship opportunities and golfer registrations are now available, with packages that include breakfast, lunch, and recognition throughout the event, as well as visibility for supporters of Carquinez Village and Innovative Health Solutions.

Innovative Health Solutions se complace en anunciar nuestro **1.er** Torneo Anual de Golf, ¡en beneficio de nuestro programa Lunch Buddies Bistro y de nuestra colaboración con Carquinez Village! Acompáñenos para un día de golf, convivencia y conexión comunitaria, mientras apoyamos programas que mejoran la salud y el bienestar de las familias en toda el Área de la Bahía y fortalecen el trabajo de Carquinez Village en apoyo a las personas mayores.

Conozca más sobre los programas que estará apoyando:

- **Lunch Buddies Bistro**
- **Carquinez Village**

Ya sea que desee participar como jugador(a), patrocinador(a) o brindar apoyo de otra manera, ¡su participación ayuda a marcar una verdadera diferencia! Las oportunidades de patrocinio y las inscripciones para golfistas ya están disponibles, con paquetes que incluyen desayuno, almuerzo y reconocimiento durante todo el evento, así como visibilidad especial para las y los simpatizantes de Carquinez Village e Innovative Health Solutions.



☀️ Stay Healthy This Summer Mantente saludable este verano!

Summer is the perfect time to prioritize your health and well-being! This season, we've shared helpful tips and resources on our social media to help you and your family stay healthy, active, and connected.

Check out some of our recent posts:

- Easy Ways to Stay Active - Simple ways to keep moving and enjoy the sunny weather.
- Healthy Meals on a Budget - Nutritious, affordable meal ideas that won't break the bank.
- Lunch Buddies Bistro - Learn how this program brings older adults together for delicious meals, social connection, and community.

Follow us on social media for more health tips, wellness resources, community programs, and upcoming events. Don't miss out on all the ways we're helping build healthier communities!

¡El verano es el momento ideal para priorizar tu salud y bienestar! Esta temporada, hemos compartido consejos y recursos útiles en nuestras redes sociales para ayudarles a ti y a tu familia a mantenerse sanos, activos y conectados.

Echa un vistazo a algunas de nuestras publicaciones recientes:

- Formas sencillas de mantenerse activo - Maneras fáciles de seguir en movimiento y disfrutar del buen tiempo.
- Comidas saludables y económicas - Ideas de platos nutritivos y asequibles que no afectan tu bolsillo.
- Lunch Buddies Bistro - Descubre cómo este programa reúne a adultos mayores para disfrutar de comidas deliciosas, socializar y fortalecer la comunidad.

Síguenos en redes sociales para encontrar más consejos de salud, recursos de bienestar, programas comunitarios y próximos eventos. ¡No te pierdas todo lo que hacemos para construir comunidades más saludables!

Facebook: Innovative Health Solutions

Instagram: innovative_healths

LinkedIn: Innovative Health Solutions



Join Us for a Healthy Lunch!

The Lunch Buddies Bistro program provides nutritious, heart-healthy, and diabetic-friendly lunches for older adults in a welcoming group setting. It's a wonderful opportunity to enjoy a delicious meal, connect with others, and participate in fun activities.

Meal Reservations

Reservations are required at least two business days in advance.

Reserve your meal:

- In person at any participating site
- Call or Text: **(707) 684-4376**
- Email: **info@innovativehealths.com**

Reservations are highly encouraged. Walk-ins are welcome but meals are not guaranteed.

Who Can Participate?

- Adults 60 years of age or older, regardless of income
- The spouse of an eligible participant, regardless of age
- Individuals with disabilities who live at a meal site or accompany an eligible older adult
- Those who do not meet the eligibility requirements are welcome to join for \$7 per meal.

Lunch Locations

Lunch is served at:

- Benicia Senior Center
- Fairfield Adult Recreation Center
- Florence Douglas Senior Center
- McBride Senior Center
- Dixon Senior Multi-Use Center
- Rio Vista Senior Center
- Joseph Nelson Community Center

See the August 2026 Lunch Menu in this newsletter to explore this month's delicious meals!



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 Yogurt Dill Turkey Salad (M,E) Sandwich (W,S) Lettuce, Tomato, & Onion Tomato, Cucumber, & Feta Salad (M) Split Pea Soup	4 BBQ Hamburger Baked beans Coleslaw (E) WG Bun (W,S) Fresh Mandarin Oranges Sugar Cookie (F,M,S,W)	5 Creamy Mushroom Chicken (S) Brown Rice Mixed Vegetables Broccoli Banana	6 Rio Vista Only Site Open BBQ Pork Rib Patty (S) Candied Spiced Yams (S) Winter Vegetables WW Roll (S,W,M) Fresh Apple	7 Fish Sticks (F,W) Tartar Sauce (E) WG Mac & Cheese (W,S,M) Fiesta Vegetables Tuscan Bean Soup Honeydew Melon
10 Seafood Louie Salad (SF,E) Lettuce, Tomato, & Onion WW Bread (W,S) Marinated Vegetable Salad Corn Chowder Mandarin Orange	11 Beef Frito Pie Over WG Tortilla Chips Cilantro Coleslaw (E) Chuckwagon Corn Fruit Cocktail	12 Buffalo Ranch- Chicken Sandwich (M) Key Largo Vegetables Tossed Salad w/ Dressing WG Hamburger Bun (W,S) Fresh Apple	13 Sesame Pork (M,E,W,P,T,S,F) WG Garlic Noodles (W,S) Sesame Green Beans (SE,S) Asian Cucumbers Asian Corn & Mushroom Soup (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) Seasonal Melon	14 Coconut Curry Turkey (W) Brown Rice Scandinavian Vegetables Cream of Mushroom Soup (M,W,S) Citrus Fruit
17 Turkey Salad Sandwich (E) Lettuce, Tomato, & Onion WW Bread (W,S) Spinach Salad w/Dressing Minestrone Soup (W,S,M) Tropical Fruit	18 Baked Tilapia (F) Honey Ginger Glaze (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) Asian Brown Rice (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) Carrot Pineapple Salad Green Salad w/ Dressing (E,SE,S,W)	19 Kalua Pork Teriyaki Sauce (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) WG Hawaiian Mac Salad (W,S,M) Ginger Carrots Broccoli & Cauliflower Fresh Apple	20 Meatloaf Brown Gravy (W,S,M) Garlic Whipped Potatoes (M) Stewed Tomatoes Green Peas WW Roll (S,W,M) Peaches	21 Baked Chicken Breast (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) Korean BBQ Sauce Sesame Pasta (W,S,SE) Cauliflower Asian Green Bean Salad Egg Drop Soup (W,S,E) Fresh Pear
24 Turkey Burger Provolone Cheese (M) Lettuce, Tomato, & Onion Fiesta Vegetables Broccoli Cheese Soup (M,S,W) WG Bun (W,S)	25 Baked Chicken Tikka Masala Sauce (S,M) Brown Rice, Spinach Lentil & Garbanzo Bean Soup Tossed Salad w/ Vinaigrette Applesauce Sugar Cookie (F,M,S,W)	26 Pork Carnitas Salsa Pinto Beans Pineapple Slaw Chuckwagon Corn WW Tortilla (W,S) Fresh Melon	27 Dogs Day of Summer Special Hot Dogs w/ Onions & Cheese (M) California Vegetables WG Hot Dog Bun (W,S) Green Gelatin Poke Cake (M,W,S)	28 Baked Tilapia Fish (F) Florentine Sauce (W,S,M) Confetti Brown Rice Broccoli & Carrots Pea Salad (M) Citrus Fruit Cup
31 Greek Chicken Pasta Salad (W,S,M) Over Greens Tomato Basil Soup (S,M) Tropical Fruit				

¡Acompáñenos a disfrutar de un almuerzo saludable!

El programa Lunch Buddies Bistro ofrece almuerzos nutritivos, saludables para el corazón y aptos para personas con diabetes en un ambiente grupal y acogedor para adultos mayores. Es una excelente oportunidad para disfrutar de una comida deliciosa, convivir con otras personas y participar en actividades divertidas.

Reservación de Comidas

Las reservaciones deben hacerse con al menos dos días hábiles de anticipación.

Puede hacer su reservación:

- En persona en cualquiera de los centros participantes
- Llame o envíe un mensaje de texto al **(707) 684-4376**
- Correo electrónico: **info@innovativehealths.com**

Se recomienda hacer una reservación. Se aceptan personas sin reservación, pero la comida no está garantizada.

¿Quién Puede Participar?

- Personas de 60 años o más, sin importar su nivel de ingresos
- El cónyuge de un participante elegible, sin importar la edad
- Personas con discapacidad que vivan en un centro donde se ofrece el programa o que acompañen a un adulto mayor participante
- Las personas que no cumplan con los requisitos de elegibilidad también pueden participar por una cuota de \$7 por comida.

Lugares donde se sirve el almuerzo

El almuerzo se ofrece en:

- Benicia Senior Center
- Fairfield Adult Recreation Center
- Florence Douglas Senior Center
- McBride Senior Center
- Dixon Senior Multi-Use Center
- Rio Vista Senior Center
- Joseph Nelson Community Center

¡Consulte el menú de almuerzos de agosto de 2026 en este boletín para conocer las deliciosas opciones de este mes!

2026 Agosto 				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Sándwich de Ensalada de Pavo con Yogur y Eneldo (M,E) Lechuga, Tomate y Cebolla Pepino, Tomate y Ensalada de Queso Feta (M) Sopa de Chicharos Partidos	4 Hamburguesa a la BBQ Frijoles Horneados Ensalada de Col (E) Pan Integral para Hamburguesa (W,S) Mandarinas Frescas Galleta de Azúcar (F,M,S,W)	5 Pollo Cremoso con Champiñones (S) Arroz Integral Verduras Mixtas Brócoli Plátano	6 Solo Abierto en Rio Vista Hamburguesa de Cerdo a la BBQ (S) Carnotes Especiales Glaseados (S) Verduras de Invierno Panecillo Integral (S,W,M) Manzana Fresca	7 Palitos de Pescado (F,W) Salsa Tártara (E) Macarrones con Queso Vegetarianos (W,S,M) Verduras Fiesta Sopa de Frijoles Toscana Melón Honeydew
10 Ensalada Louie de Mariscos (SF,E) Lechuga, Tomate y Cebolla Pan Integral (W,S) Ensalada de Verduras Marinadas Sopa de Maíz (Corn Chowder) Mandarina	11 Pastel Frito de Carne de Res Sobre Totopos Integrales Ensalada de Col con Cilantro (E) Maíz Chuckwagon Cóctel de Frutas	12 Sándwich de Pollo Buffalo Ranch (M) Verduras Key Largo Ensalada Verde con Aderezo Pan Integral para Hamburguesa (W,S) Manzana Fresca	13 Cerdo con Ajonjolí (M,E,W,P,T,S,F) Fideos al Ajo Integrales (W,S) Ejotes con Ajonjolí (SE,S) Pepinos Estilo Asiático Sopa Asiática de Maíz y Champiñones (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) Melón de Temporada	14 Pavo al Curry con Coco (W) Arroz Integral Verduras Escandinavas Crema de Champiñones (M,W,S) Frutas Cítricas
17 Sándwich de Ensalada de Pavo (E) Lechuga, Tomate y Cebolla Pan Integral (W,S) Ensalada de Espinacas con Aderezo (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) Sopa Minestrone (W,S,M) Fruta Tropical	18 Tilapia al Horno (F) Glaseado de Miel y Jengibre (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) Arroz Integral Estilo Asiático (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) Ensalada de Zanahoria y Piña Ensalada Verde con Aderezo (E,SE,S,W)	19 Cerdo Kalua Salsa Teriyaki (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) Ensalada Hawaiana de Macarrones Integrales (W,S,M) Zanahorias con Jengibre Brócoli y Coliflor Manzana Fresca	20 Pastel de Carne Salsa Gravy (W,S,M) Puré de Papa con Ajo (M) Tomates Guisados Chicharos Verdes Pan Integral (S,W,M) Duraznos	21 Pechuga de Pollo al Horno (M,E,W,P,T,S,F,SF,SE) Salsa BBQ Coreana Pasta con Ajonjolí (W,S,SE) Coliflor Ensalada Asiática de Ejotes Sopa Egg Drop (W,S,E) Pera Fresca
24 Hamburguesa de Pavo Queso Provolone (M) Lechuga, Tomate y Cebolla Verduras Fiesta Sopa de Brócoli con Queso (M,S,W) Pan Integral (W,S)	25 Pollo al Horno Salsa Tikka Masala (S,M) Arroz Integral, Espinacas Sopa de Lentejas y Garbanzos Ensalada Verde con Vinagreta Puré de Manzana Galleta de Azúcar (F,M,S,W)	26 Carnitas de Cerdo Salsa Frijoles Pintos Ensalada de Piña Maíz Chuckwagon Tortilla Integral (W,S) Melón Fresco	27 Especial del Día del Perro del Verano Hot Dog con Cebolla y Queso (M) Verduras de California Pan Integral para Hot Dog (W,S) Pastel Poke de Gelatina Verde (M,W,S)	28 Tilapia al Horno (F) Salsa Florentina (W,S,M) Arroz Integral con Confiti Brócoli y Zanahorias Ensalada de Chicharos (M) Copa de Frutas Cítricas
31 Ensalada Griega de Pasta con Pollo (W,S,M) Sobre Verduras Mixtas Sopa de Tomate y Albahaca (S,M) Fruta Tropical				

Community Partners Spotlight/Destacado de Socios Comunitarios

Daughter of Luna

A meaningful example of community collaboration is our partnership with Daughter of Luna, a family-owned business in Benicia committed to giving back. They generously donate floral arrangements to decorate the dining tables at the Benicia Lunch Buddies Bistro, creating a warm and welcoming atmosphere for our guests. These beautiful centerpieces have been enthusiastically received by diners, enhancing their overall experience and demonstrating the power of local partnerships in enriching our programs.

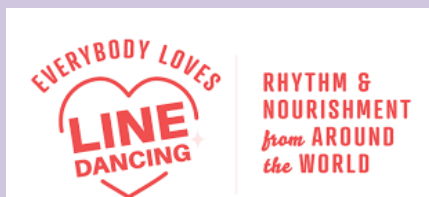


Un ejemplo significativo de colaboración comunitaria es nuestra alianza con Daughter of Luna, una empresa familiar de Benicia comprometida con retribuir a la comunidad. Ellos donan generosamente arreglos florales para decorar las mesas del Benicia Lunch Buddies Bistro, creando un ambiente cálido y acogedor para nuestras y nuestros comensales. Estos hermosos centros de mesa han sido recibidos con gran entusiasmo, enriqueciendo la experiencia en general y demostrando el poder de las alianzas locales para fortalecer nuestros programas.

(707) 750-5167
hello@dolfloral.com
<https://www.dolfloral.com/>



Join our classes! / ¡Únete a nuestras clases!



Everybody Loves Line Dancing/A Todos Les Encanta El Baile en Línea

Line dancing is more than just a fun activity; it's a vibrant celebration of community spirit that aligns perfectly with promoting healthier lifestyles and fostering engagement among our community members.

El baile en línea es más que una actividad divertida; es una celebración vibrante del espíritu comunitario que se alinea perfectamente con la promoción de estilos de vida más saludables y el fomento de la participación entre los miembros de nuestra comunidad.



Bingocize

Bingocize is a strength training class that is accompanied by a nutrition workshop. Just like it sounds, Bingocize combines Bingo and exercise to create an interactive exercise class based on something everyone loves, Bingo!

Bingocize es una clase de entrenamiento de fuerza que va acompañada de un taller de nutrición. Tal como su nombre lo indica, Bingocize combina el Bingo y el ejercicio para crear una clase interactiva basada en algo que a todos les encanta: ¡el Bingo!

We invite everyone to join us in our classes, regardless of your fitness level or if you've never danced a step in your life. Click the link below to see the classes in your area.

Invitamos a todos a unirse a nuestras clases, sin importar su nivel de condición física o si nunca ha bailado en su vida. Haga clic en el enlace a continuación para ver las clases en su área.

Classes Calendar



DONATE

Innovative Health Solutions | PO Box 183 Innovative Health Solutions | Benicia, CA 94510 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!