

## ¿Cómo puedo participar de el programa Comidas sobre Ruedas?

Es sencillo. Llame a:

Información y Referido  
Greater Lynn Senior Services (GLSS)

Llamar: 781-599-0110

Numero gratuito: 1-800-594-5164

Correa electrónico: info@glss.net

[www.glss.net](http://www.glss.net)

Para más información, llame al 1-800-243-4636 o visite [www.massoptions.org](http://www.massoptions.org).

GLSS valora la diversidad y provee servicios o empleos a todos los miembros de la comunidad sin discriminación por raza, color, nacionalidad, edad, orientación sexual, discapacidad, religión o sexo.

Aunque muchos de nuestros programas son cubiertos en parte o en su totalidad por fondos de oficina Ejecutiva de asuntos para el envejeciente del estado de Massachusetts y la Administración de Estados Unidos para la edad, nosotros dependemos y aceptamos el apoyo comunitario que contribuye a que podamos cubrir las necesidades de los envejecientes locales.

Créditos: Sus programas reciben contribuciones de fondos federales y estatales, como también reciben el apoyo de la ciudad de Lynn, Element Care (PACE), Jewish Family Services y donaciones de clientes.

## Servicios disponibles a través del programa GLSS:

- **Información y referidos.** Con tan solo una llamada, usted puede encontrar las respuestas a muchas de sus preguntas.
- **Ayuda en su hogar.** Ayuda con su cuidado personal, tareas diarias y también le ayudamos a mantener su independencia.
- **Alimentos.** Sabrosos, nutritivos y económicos. Servido en varias cafeterías de la comunidad o enviado a su casa por el servicio alimentos sobre ruedas (Meals on Wheels).
- **Transportación.** Te ayudamos a encontrar opciones para que puedas llegar a donde necesitas y quieres ir.
- **Orientación y apoyo.** Prestaremos atención y brindaremos apoyo en un entorno seguro y sin prejuicios.
- **Protección para envejecientes.** Nosotros investigamos e intervenimos en casos de abusos y negligencia. GLSS también provee visitas regularmente a cada área ya sea a centros de cuidado y rehabilitación o a su propio hogar.
- **Salud y bienestar.** Ofrecemos una variedad de programas para ayudarle a sentirse mejor y mantenerse conectado.

**Para todo los servicios, llame al:**

**781-599-0110**

## Comidas sobre Ruedas y Programa de Cafeterías de la Comunidad



## Comidas para personas de 60 años o más

*Sabroso y nutritivo. Servido en varias cafeterías de la comunidad. O entregado directamente a la puerta de su hogar por el programa: Comidas sobre Ruedas.*

Serviendo Lynn, Lynnfield, Nahant, Saugus y Swampscott



## Comida buena y economica en varias cafeterias comunitarias ubicadas en cuatro pueblos. Si usted no puede llegar a nosotros, nosotros llegamos a donde usted a traves del programa Comidas sobre Ruedas.

### ¿Dónde puedo encontrar un café comunitario?

Las comidas se proporcionan en algunos sitios de alojamiento para personas mayores y en su centro local para personas mayores. Para obtener más información, comuníquese con su consejo sobre envejecimiento para obtener información sobre el sitio, horarios de atención y cierres por mal tiempo:

Consejo sobre el envejecimiento:

Lynn: 781-586-6879

Lynnfield: 781-598-1078

Nahant: 781-581-7557

Saugus: 781-231-4178

Swampscott: 781-596-8866

### ¿Cuánto cuesta una comida preparada?

El costo de una comida varía según la ubicación. Algunos sitios solicitan una donación voluntaria y otros tienen un cargo mínimo. Póngase en contacto con su ayuntamiento local sobre envejecimiento para obtener más información.

### Cierra en días festivos

No se harán entregas o servicio de comida (excepto en viviendas establecidas que necesitan este tipo de apoyo) durante los siguientes días festivos:

- Día de Año Nuevo (1 de enero)
- Día de Martin Luther King Birthday (3er lunes de enero)
- Día del Presidente (3er lunes de febrero)
- Día de la Recordación (último lunes de mayo)
- Juneteenth (19 de junio)
- Día de la Independencia (4 de julio)
- Día del Trabajo (1er lunes de septiembre)
- Día del Descubrimiento de América (2do lunes de octubre)
- Día del Veterano (11 de noviembre)
- Día de Acción de Gracias (4to jueves de noviembre)
- Día de Navidad (25 de diciembre)

### Programa mensual de comestibles

El tercer viernes de cada mes, de 9 a 11 a.m., los residentes de Lynn, Lynnfield, Nahant, Saugus y Swampscott pueden recoger una bolsa de alimentos gratis en GLSS. No hay requisitos de edad o ingresos para el programa y no existe un proceso de solicitud. Para obtener más información o inscribirse, llame al 781-599-0110 y pregunte por el Departamento de Nutriton.

### Comidas sobre Ruedas: ¿Quiénes califican?

Este programa ofrece comidas a personas de 60 años o más, quienes se encuentran estacionados en sus hogares y no se les facilita preparar sus propias comidas. Las comidas son nutritivas y bajas en sodio y grasa. La comida consiste de una comida caliente, postre, leche, pan y margarina. El menú es variado brings meals to people over 60 who are homebound and unable to prepare meals.

### Comidas sobre Ruedas: entrega a domicilio

Comidas sobre ruedas entrega entre las 9 a.m. y el mediodía, de lunes a viernes, excepto feriados. Por motivos de seguridad alimentaria, si no está en casa, el conductor no puede dejar su comida.

### Comidas de fin de semana

Puedes conseguir comidas congeladas que puedas calentar y comer durante el fin de semana si estás aislado y confinado en casa..

### Dietas especiales

Para aquellos que lo necesitan, Comidas sobre Ruedas ofrece una variedad de comidas terapéuticas. También puedes conseguir una comida Kosher.

### Comidas sobre Ruedas: Cancelación

Llame a GLSS al 781-599-0110 con un día de anticipación.