

# NUTRITION TO GO

## RECURSOS EM RHODE ISLAND PARA IDOSOS

As festividades de final de ano podem ser difíceis para algumas pessoas. Pode haver custos extras com as refeições e tradições das festas, ou mesmo contas mais altas para aquecer a casa. Algumas pessoas podem se sentir solitárias se não morarem perto da família durante esse período. Felizmente, seja qual for a ajuda que você precisa, existem muitos recursos e programas para ajudá-lo com o que você precisa durante o ano inteiro!



### **AJUDA PARA ESTICAR O SEU ORÇAMENTO PARA ALIMENTOS**

Existem programas em Rhode Island para ajudá-lo a conseguir mais comida com menos dinheiro.



### **Do Escritório de Rhode Island de Envelhecimento Saudável e da United Way de Rhode Island**

O Point é um recurso gratuito disponível para idosos. Ele conecta você a um especialista que pode ajudá-lo a encontrar o que você precisa em sua comunidade. Os recursos incluem ajuda na inscrição em programas como o Program de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP), Cupons de Feira para Idosos, e programas relacionados à assistência médica. Para falar com um especialista, disque **2-1-1** ou **(401)-462-4444**, ou visite o site:

<https://www.uwri.org/2-1-1/the-point/>



O "Meals on Wheels" ou Refeições sobre Rodas de Rhode Island é outro grande recurso para ajudar as pessoas com 60 anos ou mais a terem melhor acesso a alimentos. Existem vários programas, incluindo refeições entregues em casa e locais que servem refeições quentes. Para mais informações sobre esses programas ligue para **(401)-435-6700**, envie um e-mail para [info@rimeals.org](mailto:info@rimeals.org), ou visite o site: <https://www.rimeals.com>.



### **Autoridade de Transporte Público de Rhode Island**

Você precisa de uma carona para o supermercado ou o consultório médico? A Autoridade de Transporte Público de Rhode Island (RIPTA) pode ajudar idosos.

Os idosos podem conseguir tarifas com desconto nas passagens de ônibus. Alguns idosos participam do Programa RId de Paratransit, que permite que os idosos façam reservas para serviço de carona em todo o estado. Para mais informações ligue para: **(401)-461-8130**.



## VOCÊ PRECISA DE AJUDA EXTRA COM MANTIMENTOS ESTE MÊS?

As despensas de alimentos são uma ótima maneira de ajudá-lo a obter mais comida em tempos difíceis. Rhode Island tem muitas despensas de alimentos em todo o estado, administradas por diferentes organizações e grupos. As despensas de alimentos têm práticas diferentes, desde a quantidade de escolha dada aos clientes, quem eles podem servir e quais alimentos estão disponíveis. As despensas também têm dias e horários de funcionamento diferentes, por isso verifique antes de planejar a sua visita.

Para encontrar uma despensa de alimentos perto de você, disque **2-1-1** ou visite: <https://rifoodbank.org/find-food/>.



## RECURSOS DA FEIRA DE PRODUTORES PARA IDOSOS

Muitas pessoas não sabem que Rhode Island tem uma feira de produtores de inverno aos sábados, das 9h às 13h. Quando você visitar, certifique-se de usar o programa Bonus Bucks, que dá aos compradores um bônus de 100% para cada dólar gasto em frutas e vegetais usando o SNAP (Programa de Assistência Alimentar Suplementar, também conhecido como vale-refeição). Isso significa que você pode obter o dobro de frutas e vegetais pelo mesmo preço! Visite a feira de produtores de inverno para aproveitar esses preços ótimos.



### Feira de Produtores de Inverno

10 Sims Avenue  
Providence, RI 02909  
Sábados, das 9h às 13h



**Age-Friendly**  
RHODE ISLAND  
*An initiative of Rhode Island College*

[www.agefriendlyri.org](http://www.agefriendlyri.org)

**Procurando um lugar para se conectar com outras pessoas e assistir a alguns vídeos de educação nutricional?**

**A organização "Age-Friendly Rhode Island" tem um centro para idosos virtual. Existem tutoriais online para ajudá-lo a usar o site.**



**Este site também pode ajudá-lo a encontrar um centro para idosos perto de você.**