

NUTRITION TO GO

RECURSOS EN RHODE ISLAND PARA PERSONAS MAYORES

Las fiestas de fin de año pueden ser difíciles para algunas personas. Puede que hayan costos adicionales con las comidas y tradiciones navideñas, o incluso cobros de servicios públicos más altos por calentar su hogar. Algunas personas pueden sentirse solas durante estos momentos si no viven cerca de la familia. Afortunadamente, independientemente de la ayuda que pueda necesitar, existen muchos recursos y programas diferentes para ayudarlo a obtener lo que necesita durante todo el año.



RECIBIENDO AYUDA PARA ESTIRAR SUS DOLARES DE COMIDA

Hay programas en Rhode Island que pueden ayudarlo a obtener más alimentos por menos dinero.

De la Oficina de Envejecimiento Saludable de Rhode Island y United Way de Rhode Island

"The Point" es un recurso gratuito disponible para personas mayores. Lo conecta con un especialista que puede ayudarlo a encontrar lo que necesita en su comunidad. Los recursos incluyen ayudar a solicitar programas como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), los Cupones del Mercado de Agricultores para personas Mayores, y programas relacionados con la atención médica. Para comunicarse con un especialista, llame al **2-1-1** o al **(401) -462-4444**, o visite el sitio web: <https://www.uwri.org/2-1-1/the-point/>.



"Meals on Wheels" de Rhode Island es otro gran recurso que se enfoca en ayudar a las personas de más de 60 años a tener un mejor acceso a la comida. Hay varios programas diferentes que incluyen comidas a domicilio y sitios de comidas preparadas. Puede encontrar más información sobre estos programas llamando al **(401) -435-6700**, enviando un correo electrónico a info@rimeals.org o visitando el sitio web: <https://www.rimeals.com>.



Autoridad de transporte público de Rhode Island

¿Necesita que lo lleven al supermercado o a las citas con el médico? La Autoridad de Transporte Público de Rhode Island (RIPTA) puede ayudar a las personas mayores.

Las personas mayores pueden obtener descuentos para las tarifas de los autobuses. Algunas personas mayores participan en el programa "Ride Paratransit" que les permite hacer reservaciones para los servicios de transporte en todo el estado. Para más información llame al número **(401) -461-8130**.



¿NECESITA AYUDA EXTRA CON LAS COMPRAS DE COMIDA ESTE MES?

Las despensas de alimentos son una excelente manera de ayudarlo a obtener alimentos adicionales cuando los tiempos son difíciles. Rhode Island tiene muchas despensas de alimentos en todo el estado administradas por diferentes organizaciones y grupos. Las despensas de alimentos pueden tener diferentes prácticas, desde la cantidad de opciones que se les da a los clientes, a quién pueden servir y qué alimentos están disponibles. Las despensas también tienen diferentes días y horarios en que están abiertas, así que verifique antes de planificar su visita.

Para encontrar una despensa de alimentos cerca de usted visite el sitio web:

<https://rifoodbank.org/find-food/> .

Usted también puede llamar al número **2-1-1**.



MERCADO DE AGRICULTORES RECURSOS PARA PERSONAS MAYORES

Mucha gente no sabe que Rhode Island tiene un mercado de agricultores en el invierno los sábados de 9 am a 1 pm. Cuando visite, asegúrese de utilizar el programa "Bonus Bucks," que ofrece a los compradores una bonificación del 100% por cada dólar gastado en frutas y verduras utilizando SNAP (Programa de asistencia alimentaria complementaria, también conocido como cupones de alimentos). ¡Esto significa que puede obtener el doble de frutas y verduras por el mismo precio! Visite el mercado de agricultores de invierno para obtener una gran oferta.

Mercado de Agricultores de Providence

10 Sims Avenue

Providence, RI 02909

Sábado de 9am a la 1pm



www.agefriendlyri.org

¿Busca un lugar para conectar con otros y ver algunos videos de educación nutricional?

"Age-Friendly Rhode Island" tiene un centro virtual para personas mayores. Hay tutoriales en línea para ayudarlo a usar el sitio web.

Este sitio web también puede ayudarlo a encontrar un centro para personas mayores cerca de usted.