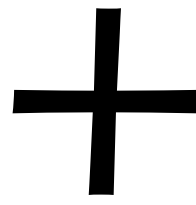


Refeições sobre Rodas: mais do que comida para seu corpo



Comida entregue em Casa



Verificação de bem-estar acolhedora

O que é a *Refeições Sobre Rodas*?

Refeições sobre Rodas é um programa nacional que apoia organizações locais a fornecer refeições nutritivas para adultos com 60 anos ou mais e adultos com deficiências. No sul do Maine, a organização que entrega essas refeições é a Southern Maine Agency on Aging.



Que tipo de refeição é entregue?

Todas as refeições são aprovadas por um nutricionista registrado do Maine. Nossas entradas geralmente apresentam um prato principal de proteína, um acompanhamento e um vegetal. As refeições também são servidas com um pequeno pedaço de pão. Os clientes também podem receber um litro de leite por semana.

Temos várias opções de refeições: padrão, baixo teor de sódio, vegetariano, sem glúten, purê, pro-renal, pro-diabético, halal, sem laticínios, baixo teor de gordura, baixo teor de gordura saturada, saudável para o coração e baixo colesterol.

Quem pode receber as refeições?

- 60 anos ou mais, confinado em casa e com dificuldades para as refeições;
- Menos de 60 anos com deficiência, confinado em casa e com dificuldade para preparar refeições;
- Cônjuge ou cuidador de qualquer idade vivendo com um cliente atual do Refeições sobre Rodas.



Quanto custa uma refeição?

A doação sugerida é de \$3,5 por refeição. Aceitamos doações de todos os tamanhos e ninguém será recusado se não puder contribuir com a taxa sugerida.

Quando eu os receberia?

Os voluntários entregam cinco refeições às terças e quintas e geralmente chegam entre 10h30 e 12h30



Como pedir as refeições?

Se falar inglês lhe é cômodo, ligue para: **207-396-6500** ou via e-mail em: **info@smaaa.org**

Se precisar de ajuda com isso, peça a familiares, um amigo ou uma das organizações locais que trabalham com pessoas que não falam inglês para nos contactar.