



Southern Maine Agency on Aging



Enjoy Delicious Meals and Live a Healthy Life.

Meals on Wheels

You may qualify for our Meals on Wheels program if you are:

- Age 60 and older or under 60 and on SSDI
- Primarily homebound or getting out with difficulty
- Unable to regularly prepare nutritious meals
- Able to accept meals during the delivery time frame
- Agree to an in-home nutritional assessment (An in-home nutritional assessment will be completed within 9 business days of the first delivery to determine full eligibility.)

Do you have a short-term need?

Sometimes a temporary health problem is all it takes to disrupt the normal cooking routine - just when good nutrition is necessary to heal and recover from surgery or illness. Meals on Wheels can help, even on a short-term basis.

Resources and Support

Our Community Services team provides the resources and support that older adults, adults with disabilities, and family caregivers need to sort through the many programs and services available that help individuals live independently and well into their senior years.

Health and Wellness

Would you or someone you know benefit from taking an exercise class, learning more about balance, or engaging in a social coffee hour? Give us a call today.

Vaccination Assistance

If you or someone you know is having difficulty making a vaccination appointment, getting to a vaccination appointment, or needs a vaccination in home, please contact SMAA at 207.396.6500 and press option 1.



Southern Maine
AGENCY
On AGING
Creating Better Days

Call (800) 427-7411

or visit www.smaa.org



Agence du sud du Maine pour les personnes âgées



Savourez des repas délicieux et vivez une vie saine.

Repas à domicile

Vous pouvez bénéficier de notre programme de repas à domicile si vous avez:

- 60 ans et plus ou moins de 60 ans et bénéficiant de la SSDI
- Principalement confiné à la maison ou sortant avec difficulté
- Incapable de préparer régulièrement des repas nutritifs
- Capable d'accepter des repas pendant la période de livraison
- Accepter une évaluation nutritionnelle à domicile (une évaluation nutritionnelle à domicile sera effectuée dans les 9 jours ouvrables suivant la première livraison afin de déterminer l'éligibilité complète)

Avez-vous un besoin à court terme ?

Il suffit parfois d'un problème de santé temporaire pour perturber la routine culinaire habituelle, au moment même où une bonne alimentation est nécessaire pour guérir et se remettre d'une opération ou d'une maladie. Les repas à domicile peuvent vous aider, même à court terme.

Ressources et soutien

Notre équipe de services communautaires fournit les ressources et le soutien dont les personnes âgées, les personnes handicapées et les aidants familiaux ont besoin pour faire le tri parmi les nombreux programmes et services disponibles qui aident les personnes à vivre de manière autonome et à bien vivre leur âge.

Santé et bien-être

Est-ce que vous ou quelqu'un que vous connaissez bénéficierait d'un cours d'exercice, d'une formation sur l'équilibre ou d'une pause café social ?

Appelez-nous dès aujourd'hui.

Assistance à la vaccination

Si vous ou une personne de votre entourage éprouve des difficultés à prendre un rendez-vous de vaccination, à se rendre à un rendez-vous de vaccination ou à se faire vacciner à domicile, veuillez contacter SMAA au 207.396.6500 et appuyez sur l'option 1.



Appelez le (800) 427-7411

ou visitez www.smaa.org



Ikigo cyo muri Southern Maine gishinzwe abantu bakuru



Ryohereza n'amafunguro aryoshye maze ubeho ubuzima buzira umuze.

Amafunguro agenerwa abantu bashaje

Ushobora kwemererwa kuba muri porogaramu yacu y'Amafunguro agenerwa abantu bashaje

- Imyaka 60 nayirenga cyangwa muni yimyaka 60 no kuri SSDI
- Imyaka 60 cyangwa muni ya 60 no kuri SSDI
- Utava mu rugo cyangwa usohoka bigoranye
- Udashobora gutegura indyo yuzuye ku buryo buhoraho
- Ushobora kwemera amafunguro igihe cyagenwe cyo kuyohereza
- Kwemera isuzuma-mirire rikorewe mu rugo (Isuzuma-mirire rikorewe mu rugo rizasozwa mu minsi 9 y'akazi ya serivisi ya mbere mu rwego rwo kugena ugutoranywa bidasubirwaho)

Ufite ibyo ukeneye mu gihe gito?

bimwe na rimwe ikibazo cy'ubuzima kidahoraho ni icyo bisaba cyose mu kurogoya uburyo busanzwe bwo guteka-mbese igihe imirire myiza ari ingenzi mu kuvura no gukira igihe umuntu yabazwe cyangwa yarwaye. Amafunguro agenerwa abantu bashaje ashobora gufasha, no mu gihe kigufi.

Ibikoresho n'ubufasha

Ikipe yacu itanga serivisi mu muryango mugari iha ubufasha abantu bashaje cyane, abantu bakuru bafite ubumuga, n'abashinzwe kwita ku muryango bakeneye gutoranya muri porogaramu nyinshi na serivisi zihari zifasha abantu kubaho bigenga kandi neza mu myaka yabo y'ubusaza.

Ubuzima n'imibereho myiza

Ushobora cyangwa umuntu uzi ashobora gukura inyungu ku gufata isomo ry'imyitoto, kwiga birenzeho ku buryo bwo kuringaniza, cyangwa kwitabira isaha y'ikiruhuko cyo kuganira no gufata amafunguro n'ibinyobwa byoroheje? Duhamagare uyu muni.

Ubufasha bw'inkingo

Niba wowe cyangwa umuntu uzi atorohewe no gufata randevu yo gukingirwa, kugera aho bakingirira, cyangwa akeneye urukingo mu rugo, hamagara SMAA kuri 207.396.6500 maze ukande amahitamo 1.



Southern Maine
AGENCY
On AGING
Creating Better Days

Duhamagare (800) 427-7411

cyangwa usure www.smaaa.org