



计划与服务

Wayland Council On Aging（老龄问题委员会，COA）提供的计划和服务包括：



信息与援助

信息与咨询：通过电话或面对面的方式为老年人和家庭提供免费的资源和服务咨询。您对住房、交通、医疗保健、家庭护理、安全或其他问题有疑问吗？请致电我们。

健康保险咨询：通过SHINE——“满足每个人的健康保险需求”（通过Medicare（老年保健医疗制度）），我们经过专门培训的志愿者可在预约后为您提供免费的健康保险咨询。

燃料援助：我们通过“南部米德尔塞克斯机会委员会”（SMOC）为当地的燃料援助项目——“低收入家庭能源援助”（LIHEAP）提供咨询。欲了解更多信息，请致电我们。

AARP（美国退休者协会）报税：AARP志愿者为中低收入的老年人提供基本的税务服务。

免费的法律援助中心：在我们的法律援助中心，老年人法律律师可以在20分钟的预约时间内免费提供法律咨询。请来电咨询预约日期。

卫生与健康

上门送餐服务：周一至周五，志愿者送餐。请致电Baypath Elder Services（Baypath老年人服务）：508-573-7200，了解送餐和营养咨询事宜。

健身课程：我们通过面对面和Zoom的形式提供许多定期锻炼、太极、尊巴、平衡和其他亲民、低成本的健身和运动课程，我们还为慢走和快走人群提供了徒步俱乐部。

医疗器材借出：我们接受有轻微使用痕迹的物品（如助行架和淋浴椅）的捐赠，并提供这些物品的借出服务。

免费血压检查：请与Wayland Health Department（Wayland卫生局）预约：508-358-3617。

学习、探索、社交

教育演讲与课程：无论是艺术史讲座，还是关于如何进行CPR（心肺复苏）、水彩画或制作珠宝的课程，我们都有涉及，我们提供了许多方式来开阔您的视野，让您享受生活。

旅行：加入我们探索本地博物馆、表演和有趣景点的短途旅行吧。我们还定期为Wayland居民提供免费的购物之旅。

社交与兴趣小组：编织爱好者、家谱学者、祖父母们、健谈的人们和朋友们定期在COA或Zoom相聚。

每月及特别午餐：我们的First Wednesday Café（第一个星期三餐馆）午餐面向所有人开放，费用只有5美元。我们全年还承办特殊场合的娱乐午餐会。

面向全年龄段居民的特别活动：通过夏季户外音乐会系列、城镇大厦庭院的周四夜晚等特别活动，我们将几代人聚集在一起。

交通

医疗出租车代金券：医疗预约和与健康相关的COA活动，包括锻炼课程、SHINE和法律预约，以及医疗研讨会，都可以享受出租车出行折扣。支付30美元，可购买价值50美元的出租车费用。欲了解更多信息，请致电我们。

MWRTA Dial-a-Ride（拨号叫车服务）：我们与MWRTA（MetroWest地区运输局）合作，为老年人提供这种低成本、从路边到路边服务的相关信息。请联络我们，或致电MWRTA：508-820-4650。

其他服务

家庭维修：我们的便民志愿者能帮助处理一些小的家庭事务，例如安装屏幕或更换灯泡。

生活文件夹：为您的重要医疗信息提供免费的磁性文件夹。请把它放到您的冰箱上。

锁盒：将房屋钥匙藏在外面一个已上锁的盒子里，以便救援人员可以进入。为消防部门安装这个盒子支付少量费用。请致电508-358-7951联络他们。

烟雾/CO（一氧化碳）检测器：消防部门为老年人安装免费的烟雾/一氧化碳检测器（若有用）。若想加入此名单，请致电我们。

我们的使命

Wayland Council On Aging提供各种计划和服务，以满足老年人独特的社交、教育、医疗、财务和健康需求。我们还是赡养老龄家庭成员的非老年人的支持者和重要资源。

我们的服务

我们提供的计划和服务不断扩大，旨在吸引、启发和帮助我们所服务的人。我们一直在寻找新的方式来提供帮助；请来电告诉我们您的想法。

加入我们的志愿者

我们依靠一群优秀的志愿者，来帮助我们实施计划，帮助我们的社区。请打电话给我们，看看您能提供什么帮助。

联络我们

我们在此处帮助我们的社区，并回答您的问题。如果我们能提供帮助，请致电508-358-2990，并查看我们的每月简报（可通过邮件或我们的网站获取），了解我们所有计划和服务的最新详细信息。

Wayland Council on Aging

Wayland Town Building

41 Cochituate Road

Wayland, MA 01778

508-358-2990

coa@wayland.ma.us

www.wayland.ma.us/council-aging