



# CIUDAD DE WALTHAM CONCILIO DE ENVEJECIMIENTO GUIA DE RECURSOS

## WILLIAM F. STANLEY CENTRO DE MAYORES

488 Main Street

Waltham, MA 02452

**Numero Principal: 781-314-3499**

Horario de Operación, Lunes - Viernes 8:30 AM - 4:30 PM

El Concilio De Envejecimiento es un departamento de la ciudad de Waltham. Nuestro propósito es mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 60 años y sus familias. Brindamos programas, información y servicios de referencia para que las personas mayores puedan mantener su independencia y vivir vidas cómodas y saludables en la comunidad.

### PERSONAL DEL CONCILIO DE ENVEJECIMIENTO

Marybeth Duffy, LICSW, Directora	781-314-3497	<a href="mailto:mbduffy@city.waltham.ma.us">mbduffy@city.waltham.ma.us</a>
Elaine Corbett, Asistente Administrativo	781-314-3498	<a href="mailto:ecorbett@city.waltham.ma.us">ecorbett@city.waltham.ma.us</a>
Deborah Barry, Coordinadora de Comidas Sobre Ruedas	781-314-3300	<a href="mailto:dbarry@city.waltham.ma.us">dbarry@city.waltham.ma.us</a>
Bonnie LeBlanc, Transporte	781-314-3499	<a href="mailto:bleblanc@city.waltham.ma.us">bleblanc@city.waltham.ma.us</a>
Debra Vautour, Recepcionista	781-314-3499	<a href="mailto:dvautour@city.waltham.ma.us">dvautour@city.waltham.ma.us</a>
Laura San Juan Trabajadora de Alcance Latino	781-314-3499	<a href="mailto:laurasjcoa@gmail.com">laurasjcoa@gmail.com</a>

# **PROGRAMAS DEL CONCILIO ENVEJECIMIENTO**

## **PROGRAMA DE UN MILUSOS**

Un voluntario de mantenimiento está disponible para proporcionar mano de obra gratuita a las personas mayores para una variedad de reparaciones menores en el hogar. La prioridad es la seguridad y los problemas relacionados con la seguridad, tales como detectores de humo, detectores de monóxido de carbono, barandas, barras de agarre, números de casa, timbres y reemplazo de bombillas. Las personas mayores que soliciten reparaciones en el hogar deben ser el propietario y firmar un formulario de exención de responsabilidad. Algunos servicios están disponibles para los habitantes de apartamentos. Se espera que usted provea los materiales necesarios para la reparación. El personal de mantenimiento no quita la nieve, corta el césped, rastrilla las hojas ni limpia las canaletas. Se aceptan contribuciones confidenciales voluntarias al Concilio de Envejecimiento.

## **PREPARACIÓN DE IMPUESTOS**

Las personas mayores pueden recibir asistencia para preparar sus formularios de impuestos estatales y federales en el centro de personas mayores durante la temporada de impuestos. Los voluntarios son consultores fiscales capacitados por AARP para personas mayores.

## **SHINE**

(Sirviendo las Necesidades de Información de Salud de los Ancianos)

Los consejeros de Shine son voluntarios de la comunidad que están capacitados y certificados para trabajar uno a uno con personas mayores para educar, responder preguntas, resolver problemas, evaluar programas de salud de bajos ingresos y ayudar a procesar reclamos de beneficios. Las citas están disponibles los martes, jueves y viernes.

## **PROGRAMA DE REASEGURACIÓN DE TELÉFONO**

Este programa se ofrece a personas mayores a quienes les gusta tener la seguridad de una llamada telefónica amigable. El programa de reaseguro telefónico proporciona llamadas telefónicas amigables para checar a una persona mayor que vive sola. Es un compromiso de dos horas a la semana y se puede hacer desde el centro para personas mayores o desde su hogar. Llame al 781-314-3301 para más información.

## **OPORTUNIDADES PARA VOLUNTARIOS**

Toda la comunidad se beneficia de la asistencia de voluntarios. Encontrarás que lo que recibes es a menudo más de lo que das. Su vida se enriquecerá muchas veces a través de esta oportunidad de conocer gente, aprender, disfrutar, compartir y lograr. Estas son las oportunidades de voluntariado en el Concilio de Envejecimiento: El programa Meals on Wheels (Comidas en Ruedas) ofrece comidas a las personas de la tercera edad de Waltham que no pueden prepararse la comida. El programa depende de voluntarios, como conductores que entregan comidas o ayudantes de cocina que empacan la comida. Para información sobre voluntariado llame al 781-314-3300.

## **EI BOLETÍN MENSUAL DE LA CONEXIÓN MAYOR**

Para recibir el boletín por correo, envíe un pago a nombre de la Ciudad de Waltham por la cantidad necesaria para cubrir el costo del franqueo por un año. Actualmente ese costo es de \$ 6.00. Los boletines están disponibles para su recogida, sin cargo, en el centro para personas mayores, el Municipio, la biblioteca pública, muchos lugares de culto, consultorios médicos, supermercados y farmacias en toda la ciudad.

## ACTIVIDADES DEL CONCILIO DE ENVEJECIDO

EL ESTADO FÍSICO	INSTRUCTIVO	SOCIAL	RECREACIÓN
Aerobico Ejercicio Zumba Oro© Baile en Línea Tai Chi Ejercicios Aquaticos Yoga de Silla	Computadora Golf Puente	Paseos de Día Fiestas de Dias Festivos Conciertos Almuerzo Diario Películas Cook - Outs	Bingo Bridge, Póker, Whist Mah Jong Ping Pong Bocce Piscina Bolos
ARTESANÍA	EDUCACIÓN	PROYECCIONES	GRUPOS DE APOYO
Pintura Ceramicas Acolchado Tejer/Crochet	Presentacions: Salud y Estado Fsico Audiencia de Recursos Planificacion de Hacienda	Presión Sanguínea Podología La Audición	Alzheimer

**Todas las actividades están actualmente disponibles solo en Ingles. Si está interesado en dirigir o asistir a una actividad en español, comuníquese con Jennifer Acuna al 781-314-3499**

## NUTRICIÓN

### COMIDAS EN RUEDAS - 781-314-3300

Las comidas se entregan a los ancianos confinados en su hogar que tienen 60 años o más, de lunes a viernes de 11:30 a.m. a 12:30 p.m.

### PROGRAMA DE ALMUERZO EN EL SITIO - 781-314-3499

El almuerzo caliente se sirve de lunes a viernes a las 12:00 p.m. Se requieren reservaciones por adelantado. El costo es de \$ 4.00 que se paga el día que viene. El menú está impreso en el boletín de Senior Connection. Informe a su servidor si alguien en su grupo tiene alergia a algún alimento. Llame al 781-314-3499 para hacer su reserva.

### SITIO DE COMIDA DE CALLE DE PINO - 781-398-0150

Se sirve un almuerzo frío o caliente de lunes a viernes a las 11:30 a.m. en la 48 Pine Street. Haga su reserva antes de las 10:30 a.m. del día anterior. Se solicita una donación voluntaria confidencial de \$ 2.00.

## DESPENSA DE COMIDA LOCAL

### **PARROQUIA SAGRADO CORAZON 781-899-0469**

350 River Street en el Salón Parroquial  
Jueves 4:00 - 5:00 PM  
Traiga identificación con foto y copia de la última factura de utilidad

### **IGLESIA CRISTO 781-891-6012**

750 Main Street at Despensa de Abuela  
Viernes 9:30 AM - 11:00 AM  
Traiga identificación con foto y comprobante de domicilio

### **HUMANOS SERVICIOS MIDDLESEX - 781-883-2050**

545 Moody St. en la Iglesia Metodista Emmanuel  
Cocina de Sopa: Comidas Diarias a las 5:00PM  
Despensa de Comida: Miercoles 9 AM - 12P M

### **EJÉRCITO DE SALVACIÓN - 781-894-0413**

33 Myrtle Street  
Lunes - Viernes:  
Desayuno: 9:30AM y Almuerzo: 11:30AM  
Despensa de Comida: 9AM-1PM

## **TRANSPORTE**

### **VAN MÉDICO DEL CONCILIO DE ENVEJECIMIENTO**

Transporte gratuito a las citas médicas dentro de Waltham está disponible de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 3:00 p.m. Haga reservaciones lo antes posible al 781-314-3499 . El servicio de silla de ruedas está disponible. El transporte para clientes discapacitados menores de 60 años está sujeto a disponibilidad.

### **BUS DE COMPRAS DEL CONCILIO DE ENVEJECIMIENTO**

Disponible los Lunes, Miércoles y Viernes a Market Basket. Para obtener más información sobre este servicio, llame al 781-314-3499.

### **PROGRAMA DE DESCUENTO DEL BONO DE TAXI DEL CONCILIO DE ENVEJECIMIENTO**

Los residentes de Waltham mayores de 60 años pueden comprar 4 libros de 10 cupones por mes. La compra inicial debe hacerse en persona y se requiere comprobante de edad. Llame para más información al 781-314-3499.

### **CALCOMANÍAS DE ESTACIONAMIENTO DE LA CIUDAD DE WALTHAM**

Las calcomanías de estacionamiento están disponibles solo para residentes de Waltham, que hayan cumplido 62 años o más. Las calcomanías cuestan \$ 5.00 por año. Las siguientes reglas y regulaciones se aplican a la compra y uso de calcomanías de estacionamiento para personas de la tercera edad: la verificación debe hacerse con prueba de la licencia de conducir del propietario y el formulario de registro del vehículo. La calcomanías expira el 31 de Diciembre. Las nuevas calcomanías para el próximo año saldrán a la venta en Diciembre.

### **TRANSPORTE MÉDICO FUERA DE WALTHAM**

Springwell, la Agencia del Área de Waltham, financia el transporte médico para los residentes de Waltham de 60 años o más, que necesitan transporte médico fuera de la ciudad de Waltham. Llámenos para obtener información actualizada del proveedor.

### **INFORMACIÓN DE ELEGIBILIDAD PARA *THE RIDE* –617-337-2727**

THE RIDE es el servicio de paratransito de MBTA para personas con discapacidades que no pueden usar el transporte público general de manera independiente. Es un servicio de viaje compartido accesible de origen a destino para personas que son elegibles bajo las pautas de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA).

### **PROGRAMA DE PASE REDUCIDO DE MBTA (PASE CHARLIE) 1-888-844-0355**

Las identificaciones Mayores/T.A.P. están disponibles para personas de la tercera edad (mayores de 65 años) y personas con discapacidades en la Oficina de Acceso al Transporte de MBTA en el centro de Boston. Adyacente a las líneas roja y naranja en la estación Downtown Crossing, la tienda Charlie Card Store está abierta de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

## **SERVICIOS LOCALES Y REGIONALES**

### **SPRINGWELL**

307 Waverley Oaks Road, Suite 205 Waltham, MA 02452  
617-926-4100

Springwell es una agencia privada sin fines de lucro que brinda servicios para personas mayores, personas con discapacidades y aquellos que ayudan a cuidarlos. Tienen información sobre los muchos recursos públicos y privados disponibles. Springwell proporciona información de recursos, administración de casos, comidas y cuidado en el hogar. Cuentan con un personal de más de 100 personas, incluidos trabajadores sociales, asesores de atención, enfermeras de enfermería, nutricionistas y una red de personal de atención domiciliaria, trabajadores de atención personal y asistentes de salud en el hogar. Sus servicios son gratuitos, subsidiados o disponibles por una tarifa. Otros servicios incluyen: asesoramiento y coordinación de atención, visitantes amigables, alojamiento, escoltas médicas, administración de dinero, servicios de nutrición, protección de ancianos en riesgo, asistencia de compras, transporte, cuidado de relevo y acompañantes.

### **FAMILIA JUDIA Y SERVICIO PARA NIÑOS**

1430 Main Street, Waltham, MA 02451  
781-647-5327

Una agencia que sirve a personas de todas las edades y denominaciones. Hay servicios dirigidos a personas mayores. Estos incluyen información y referencias, instrucción sobre nutrición y estado físico, manejo de casos, grupos de apoyo, asesoramiento sobre salud mental y actividades sociales.

### **MIDDLESEX HUMAN SERVICE AGENCY, INC.**

"Socios en Prevención, Intervención y Tratamiento"  
50 Prospect Street, Waltham, MA 02453  
781-894-6110

La Misión de Middlesex Human Service Agency, Inc. es mejorar la calidad de vida y funcionamiento independiente de una amplia variedad de clientes a través de la entrega de un extenso sistema de abuso de sustancias basado en la comunidad y programas de servicios sociales.

### **OFICINA EJECUTIVA DE MASSACHUSETTS EN ASUNTOS DE ANCIANOS**

One Ashburton Place, Room 517 Boston, MA 02108-1618  
1(800)age-info: 1(800) 243-4636

Nuestra visión es que los adultos mayores y las personas con discapacidades tengan la oportunidad de vivir bien y prosperar en todas las comunidades de la Comunidad. Elder Affairs conecta a las personas mayores y las familias con una gran rango de servicios en comunidades de todo Massachusetts.

sección continua en la página siguiente

Sección continúa de la página anterior -

### **CUIDADO DE SALUD PARA ADULTOS DE DIA**

Los programas de salud diurna para adultos, también conocidos como guarderías para adultos, brindan servicios de supervisión, recreación, salud y cuidado personal durante el día a adultos mayores para que los cuidadores familiares puedan trabajar o atender otras responsabilidades. Todos los programas de salud diurna para adultos deben cumplir con los estándares mínimos establecidos por Mass Health. Los programas de salud diurna para adultos se brindan en forma privada o a través de Mass Health.

Cooperative Elders ~ Arlington, MA - 781-641-1070

### **CUIDADO PRIVADO EN CASA**

Porfavor comuníquese con el Concilio de Envejecimiento al 781-314-3301 para obtener una lista actualizada de las agencias del área.

### **TRÍADA**

Ciudad de Waltham - Oficial de policía Jon Bailey

781-314-3153

Triad es una asociación del Departamento de Policía de Waltham, el Concilio de Envejecimiento y AARP. La asociación se centra en la reducción de la victimización criminal, para mejorar la calidad de vida y la prestación de servicios de cumplimiento de la ley a los adultos mayores de Waltham. Los servicios educativos incluyen: Seniors Academy for Education (S.A.F.E.), que es una serie de conferencias no tradicionales que se desarrolla en un entorno de la Academia de Policía. Está diseñado para abordar las necesidades e inquietudes de los adultos mayores y cómo pueden ayudarse a sí mismos a mejorar la calidad de sus vidas. Dada la información precisa y la capacitación de apoyo, las personas mayores podrán tomar mejores decisiones con respecto a su salud, seguridad y bienestar. Los programas incluyen: Archivo de la vida, Proyecto de numeración de casas, Cajas de seguridad, Base de datos de discapacidad E-911, Encuesta de seguridad del hogar, Alerta Vagar y Alerta del operador postal. La Oficina del Oficial Bailey está ubicada en la Subestación de Policía de la comunidad, 11 Carter Street, Waltham, MA 02453.

### **SERVICIOS LEGALES DE METROWEST**

63 Fountain St. Suite 304 Framingham, MA 01702

508-620-1830 or 800-696-1501

El Servicio Legal de Metro West brinda asistencia legal civil gratuita a personas de la tercera edad de bajos ingresos. Se ofrecen citas de 15 minutos en el centro para personas mayores para reunirse con un abogado para una consulta legal.

### **LA LÍNEA DE AYUDA LEGAL DE MASSACHUSETTS PARA MAYORES**

800-342-5297

Abierto de lunes a viernes de 9AM-12PM.

La línea de ayuda (solo asesoramiento telefónico) es un proyecto del Proyecto de Abogados Voluntarios de Boston. Proporcionan información legal gratuita y servicios de referencia a los residentes de Massachusetts que tienen 60 años o más.

# ALOJAMIENTO

## VIVIENDA PÚBLICA

Autoridad de Vivienda de Waltham ~ 781-894-3357

110 Pond Street, Waltham, MA 02451

En Waltham hay varios sitios de vivienda para mayores de 62 años o discapacitados. La elegibilidad se basa en la necesidad y los ingresos. Los alquileres están determinados por los ingresos. Las solicitudes deben hacerse a la Autoridad de Vivienda. Hay algunas viviendas subsidiadas en apartamentos privados.

South Street Congregate Housing

300 South Street, Waltham, MA 02453

La vivienda colectiva es una opción de vivienda alternativa para personas de 62 años de edad o mayores o discapacitadas que se encuentran dentro de las pautas de Waltham Housing. "Congregar" es un acuerdo de vivienda compartida diseñado para satisfacer las necesidades de vivienda y servicios de apoyo de los ancianos en un entorno hogareño. Para más información contacte a Springwell al 617-926-4100.

## VIVIENDA PRIVADA PARA PERSONAS MAYORES

Francis Cabot Lowell Mill  
781-891-4108  
190 Moody Street  
Waltham, MA

Parmenter Home, Inc.  
781-894-0071  
542 Main Street  
Waltham, MA

Saint Mary's Apartments  
781-894-9588  
88 Lexington Street  
Waltham, MA

Hovey House  
781-891-8256  
315 Crescent St.  
Waltham, MA

## VIDA ASISTIDA y ENFERMERÍA HABILITADA Y REHABILITACIÓN

Para obtener información detallada sobre los recursos, contáctenos al 781-314-3499.

## PROGRAMA DE REHABILITACIÓN Y PRÉSTAMO DE VIVIENDA

El Programa de rehabilitación de viviendas proporciona préstamos diferidos para arreglos que abordan violaciones de los códigos de salud y construcción, climatización, acceso para discapacitados y eliminación de pintura con plomo. El máximo del préstamo es de \$ 10,000 (\$ 15,000 para delegar). El préstamo no tiene intereses y se debe a la venta de la transferencia de la propiedad. No hay pago mensual. El préstamo está garantizado por una hipoteca. El objetivo de este programa es beneficiar a personas de ingresos bajos y moderados. Por esta razón, cada solicitante debe cumplir con los requisitos de ingresos y activos. Para más información llame a la Oficina de Rehabilitación de Vivienda de Waltham

## ASISTENCIA DE COMBUSTIBLE Y PROGRAMAS DE CLIMATIZACIÓN

**Asistencia de Combustible:** El Programa de asistencia de combustible proporciona asistencia para calefacción de hogares a los residentes de Waltham mayores de 60 años desde Noviembre a Abril. La elegibilidad se basa en el ingreso bruto de todos los miembros del hogar. Llame al 781-314-3499 para más información.

**Enmiendas de climatización y sistemas de calefacción, controles de seguridad y reparación** para clientes elegibles de asistencia de combustible:

Programa de Climatización de Menotomia  
20 Academy St. Arlington, Suite 202  
Arlington, MA 02476  
781-316-3436

OR Programacion de Accion Interurbana, Inc.  
100 Everett Avenue Unit #14  
Chelsea, MA 02150  
617-884-6130

Sección continua en la página siguiente

## **EXENCIONES AL IMPUESTO A LA PROPIEDAD**

La Ciudad de Waltham actualmente ofrece un Programa de Exención de Impuestos Estatutario para personas mayores de 70 años de edad o un cónyuge o menor sobreviviente. Las guías de elegibilidad y las solicitudes pueden obtenerse en la Oficina del Asesor. La Ciudad también ofrece un Programa de diferimiento de impuestos que permite a las personas mayores calificadas diferir el pago de sus impuestos a la propiedad hasta que la propiedad se venda o fallezca la persona que recibe el aplazamiento. Se puede obtener información de la Oficina del Asesor.

## **PROGRAMA DE IMPUESTOS DE MAYORES-TRABAJADOS**

Ciudad de Waltham - Oficina del Tesorero - 781-314-3263

Este programa permite a las personas mayores servir como voluntarios para la ciudad de Waltham. A cambio, la ciudad reducirá las obligaciones fiscales de bienes inmuebles de dichas personas en su factura de impuestos. La reducción en la factura del impuesto sobre bienes inmuebles no excederá los \$ 750.00 en un año fiscal determinado. Las solicitudes están disponibles en Agosto y el programa ha adoptado las guías de ingresos del Estado.

## **LEY DE HACIENDA**

Los propietarios de viviendas pueden presentar una "Declaración de Homestead" ante el Registro de Escrituras para ayudar a proteger su residencia principal (hasta cierto cantidad en dólares) contra el embargo, embargo, ejecución en juicio, gravamen o venta para el pago de deudas no garantizadas. Se recomienda asesoramiento legal. Llame al Servicio de Información Ciudadana de Massachusetts al 800-392-6090 para obtener información importante sobre esta ley. Los formularios están disponibles en el Concilio de Waltham sobre el Envejecimiento. Más información está en línea en:

<http://www.sec.state.ma.us/rod/rodhom/homidx.htm> (Registro de escrituras Ley de protección de la granja)

## **OPCIONES DE PROPIETARIO PARA ANCIANOS DE MASSACHUSETTS (H.O.M.E.)**

H.O.M.E es una organización sin fines de lucro que brinda asesoramiento en el hogar a propietarios de viviendas de edad avanzada con ingresos bajos / moderados sobre cuestiones financieras y de propiedad de la vivienda para permitir el envejecimiento exitoso en el lugar.

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

978-970-0012 or 1-800-583-5337

## NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTES

Fundacion para Artritis	617-244-1800
Charles River Community Health	781-693-3800
Clínica Lahey	781-744-5100
MA Assoc. Para Ciegos	617-926-4232
Hospital Mt. Auburn	617-492-3500
Hospital Newton Wellesley	617-243-6000
Springwell	617-926-4100
Hospital St. Elizabeth's	617-789-3000
Municipalidad de Waltham	781-314-3000
Centro de Envejecimiento de Waltham	781-314-3499
Biblioteca Pública de Waltham	781-314-3425
Servicios de Veteranos de Waltham	781-314-3416

## NUMEROS DE TELEFONO DE EMERGENCIA

### Departamento de Policia de Waltham

Emergencia	911
Operaciones	781-314-3600

### Departamento de Insendios de Waltham

Emergencia	911
Negocios	781-314-3710
Emergencia de Veneno	1-800-682-9211

## NÚMEROS GRATUITOS

AARP	1-800-424-3410
Administracion de Asuntos de Veteranos	1-800-827-1000
Alcance de Farmacia	1-866-633-1617
Comisión MA / Ciego	1-800-392-6450
Comisión MA / Sordo	1-800-882-1155 Voz
Comisión MA / Sordo	1-800-530-7570 TTY
Fuente de Comida Línea Directa	1-800-645-8333
Línea de Ayuda de Alzheimer	1-800-548-2111
Línea Directa Abogado General de Ancianos	1-888-243-5337
Línea Directa de Abuso de Ancianos	1-800-922-2275
Mass Health (Medicaid)	1-800-841-2900
Médica Sociedad MA	1-800-322-2303
Mass Pro	1-800-252-5533
MBTA	1-800-392-6100
Officina de Asuntos de Ancianos	1-800-882-2003
Oficina de Correos- 776 Main St.	781-893-9752
Oficina de Correos - 36 Spruce St.	781-893-9841
Oficina de Seguro Social	1-800-772-1213
135 Beaver Street, Waltham	
Seguro Médico del Estado (Medicare)	1-800-633-4227
Servicios Información de Ciudadanos	1-800-392-6090
Servicios de Referencia de Abogados	1-800-392-6164
Sociedad American de Cancer	1-800-227-2345
S.H.I.N.E.	1-800-882-2003
USPS (Oficina de Correos)	1-800-275-8777
Welfare (Bienestar (Departamento de Asistencia Transitoria)	1-800-249-2007

## GOBIERNO DE LA CIUDAD DE WALTHAM

### ALCALDE

Jeannette A. McCarthy	781-314-3100
610 Main Street Waltham, 02452	

### CONSEJALES GENERALES

Paul J. Brasco	781-209-2567
Kathleen B. McMinimen	781-894-1247
Carlos A. Vidal	781-899-2282
Patrick J. O'Brien	781-891-5239
Thomas M. Stanley	617-529-4279
Randy LeBlanc	781-373-2465

### WARD COUNCILORS

Anthonly LaFauci	Ward One	781-609-2777
Caren Dunn	Ward Two	781-290-9431
George A. Darcy III	Ward Three	781-266-8888
John J. McLaughlin	Ward Four	781-891-6486
Joseph Paul LaCava	Ward Five	781-736-7836
Sean T. Durke e	Ward Six	781-974-4971
Kristine Anne Mackin	Ward Seven	781-786-8569
Cathyann Harris	Ward Eight	781-697-4560
Johnathan Paz	Ward Nine	617-410-6218

## SITIOS WEB PARA MAYORES

<a href="http://www.benefitscheckup.org">www.benefitscheckup.org</a>
Un Servicio del Concilio Nacional de Envejecimiento
<a href="http://www.medicare.gov">www.medicare.gov</a>
Sitio del gobierno para información sobre Medicare
<a href="http://www.ssa.gov">www.ssa.gov</a>
Administración de Seguridad Social de EE. UU.
<a href="http://www.springwell.com">www.springwell.com</a>
Información para personas mayores y cuidadores
<a href="http://www.city.waltham.ma.us">www.city.waltham.ma.us</a>
Sitio web oficial de la ciudad de Waltham
<a href="http://www.800ageinfo.com">www.800ageinfo.com</a>
MA Oficina Ejecutiva de Asuntos de Ancianos
<a href="http://www.aoa.gov">www.aoa.gov</a>
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.
<a href="http://www.webmd.com">www.webmd.com</a>
Informacion medica general
<a href="http://www.alz.org">www.alz.org</a>
La Asociación de Alzheimer
<a href="http://www.cancer.org">www.cancer.org</a>
La Sociedad Americana del Cáncer
<a href="http://www.diabetes.org">www.diabetes.org</a>
La Asociación Americana de Diabetes
<a href="http://www.roadsscholar.org">www.roadsscholar.org</a>
Educational Travel
<a href="http://www.ancestry.com">www.ancestry.com</a>
Ancestry's genealogy research website