



Eating with sustainability in mind is a way to improve our health and protect the environment so it can provide for us and for future generations.



Senior Resources provides services to assist older adults, individuals with disabilities, their families, and their caregivers.

We are a private non-profit organization that serves as the Area Agency on Aging in Eastern Connecticut. Our service area covers 56 towns and 2 tribal nations of Eastern CT.

In addition, we provide funding to community-based agencies for services such as adult day care, homemakers, home health aides and transportation.

Sample free informative programs

- Benefits Enrollment and Screening and Assistance
- Ongoing enrollment for Live Well Programs. Be a part of this amazing evidence based and highly effective 6-week free program for Pain, Diabetes or Chronic Disease Self-Management. New classes start each month.

Contact Us: 860-887-3561 | 19 Ohio Avenue, Suite 2, Norwich, Connecticut 06360

MARCH IS NATIONAL NUTRITION MONTH: FUEL FOR THE FUTURE WHEN PLANNING MEALS AND SNACKS!

EAT SUSTAINABLE

- ✓ Eating with the environment in mind means we should try to enjoy more plant-based meals and snacks.
- ✓ Purchase foods with minimal packaging.
- ✓ Buy foods in season and shop locally, when possible, farmers markets are a great way to support locally grown foods.

PLAN MEALS AND SNACKS TO SAVE MONEY AND STAY NOURISHED

- ✓ Check what foods you have at home and make a grocery list before going to the store in this way you are saving money and reducing food waste. Senior Resources offers Benefits check up to help you see if you qualify for SNAP benefits.
- ✓ Focus on buying healthy and inexpensive produce. Many nutritious fruits and vegetables — such as bananas, apples, oranges, lettuce, green peppers, and carrots — may be reasonably priced. Use store coupons and check for sale items.
- ✓ If you are mobile, you could think about joining others for meals in a group setting, like senior centers and cafes, or community center. If you are less mobile, food delivery services can be an option for you. Contact us about how to join these programs.

EAT A VARIETY OF FOODS FROM ALL GROUPS

- ✓ Include different colors of fruits and veggies on your daily meals and keep in mind all forms count: fresh, frozen, or canned.
- ✓ Even though there is a wide variety of 100% whole grain foods, these terms can be confusing. Look for words that include “whole grain” or “100 percent whole wheat.” Our Nutrition Education and Counseling team is more than happy to help our participants work on healthy eating.

* <https://www.eatright.org/national-nutrition-month-2023>

* <https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage/older-adults>

* <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-meal-planning-tips-older-adults>



Comer pensando en la sustentabilidad es una forma de mejorar nuestra salud y proteger el medio ambiente para que pueda proveernos a nosotros y a las generaciones futuras.



Senior Resources proporciona servicios para ayudar a los adultos mayores, personas con discapacidades, sus familias y sus cuidadores.

Somos una organización privada sin ánimo de lucro que sirve como la Agencia del Área sobre el Envejecimiento en el Este de Connecticut. Nuestra área de servicio cubre 56 pueblos y 2 naciones tribales del este de CT.

Además, proporcionamos fondos a agencias comunitarias para servicios tales como cuidado diurno para adultos, amas de casa, asistentes de salud en el hogar y transporte.

Lo invitamos a estos programas informativos gratuitos:

- Inscripción y evaluación de beneficios y asistencia
- Inscripción continua para los programas Live Well. Sea parte de este increíble programa gratuito de 6 semanas altamente efectivo y basado en evidencia para el autocontrol del dolor, la diabetes o las enfermedades crónicas. Nuevas clases comienzan cada mes.

Contactenos: 860-887-3561 | 19 Ohio Avenue, Suite 2, Norwich, Connecticut 06360

MARZO ES EL MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN: ALIMENTATE PARA EL FUTURO CUANDO PLANIFIQUES TUS COMIDAS Y MERIENDAS!

ALIMENTATE DE MANERA SOSTENIBLE

- ✓ Comer teniendo en cuenta el medio ambiente significa que debemos tratar de disfrutar más comidas y refrigerios a base de plantas.
- ✓ Compra de alimentos con empaque mínimo.
- ✓ Compre alimentos de temporada y compre localmente cuando sea posible, los mercados de agricultores son una excelente manera de apoyar los alimentos cultivados localmente.

PLANIFICA TUS COMIDAS Y SNACKS PARA AHORRAR DINERO Y MANTENERTE NUTRIDO

- ✓ Revisa qué alimentos tienes en casa y haz una lista de lo que debes comprar antes de ir a la tienda, de esta manera estás ahorrando dinero y reduciendo el desperdicio de alimentos. Senior Resources ofrece verificación de beneficios para ayudarlo a ver si califica para los beneficios de SNAP.
- ✓ Concéntrese en comprar productos saludables y económicos. Muchas frutas y verduras nutritivas, como bananas, manzanas, naranjas, lechuga, pimientos verdes y zanahorias, pueden tener un precio razonable. Use cupones de la tienda y verifique los artículos en oferta.
- ✓ Si tiene movilidad, podría pensar en reunirse con otros para disfrutar un acomida en grupo, como los centros para adultos mayores y cafés, o un centro comunitario. Si tiene menos movilidad, los servicios de entrega de alimentos pueden ser una opción para usted. Contáctenos sobre cómo unirse a estos programas

COMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS

- ✓ Incluya diferentes colores de frutas y verduras en sus comidas diarias y tenga en cuenta que todas las formas cuentan: frescas, congeladas o enlatadas.
- ✓ Aunque existe una gran variedad de alimentos 100% integrales, estos términos pueden resultar confusos. Busque palabras que incluyan "grano integral" o "100% trigo integral". Nuestro equipo de Educación y Asesoramiento sobre Nutrición está más que feliz de ayudar a nuestros participantes a trabajar en una alimentación saludable.

* <https://www.eatright.org/national-nutrition-month-2023>

* <https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage/older-adults>

* <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-meal-planning-tips-older-adults>